

# スポーツ推進委員

Vol.83 だより

●発行：平成27年9月15日 ●発行者：前橋市スポーツ推進委員会 ●編集/広報部 ●事務局：前橋市スポーツ課 ●電話：027(898)5834 直通

## 第52回群馬県スポーツ推進委員研究大会

平成27年7月11日(土)館林市三の丸芸術ホールにおいて群馬県スポーツ推進委員研究大会が開催され、各市町村より435名の参加がありました。

前半はスポーツ推進委員を永年つとめられた方の表彰式が行われ、20年表彰25名、10年表彰72名の推進委員が表彰されました。前橋市からは20年表彰者1名、10年表彰者8名でした。今後の更なる活躍が期待されます。

その後、三の丸芸術ホール周辺の水と緑あふれる豊かな環境の中、本格的なウォーキングに参加者全員が爽やかで快い汗をかく事が出来ました。

昼食をさみ後半は、慶友整形外科病院勤務 清水雅樹先生(膝関節外科・スポーツ整形外科 医学博士)による「中高年に多い関節の痛み」についての講演会が開催されました。



ニコニコウォーキング



講演会：清水雅樹先生

清水先生の第一声はまずは3kg~5kg体重を減らす事が、関節の痛みをなくす最大の近道とのことでした。

自身の生活全般を見直し、食・生活改善と身体活動の向上、そして体幹筋力トレーニング(インナーマッスルを鍛える)の重要性を語られておりました。

未来に向け「貯金」も大事かもしれないが、「貯筋」も大事だと改めて実感できました。国が推し進めている「健康寿命を延ばす」その観点からも、今後の地域での生涯スポーツ活動の重要性を改めて感じられた講演でした。

城東地区 スポーツ推進委員 藤川由美子

### 10年20年表彰受賞者を代表して

第52回群馬県スポーツ推進委員研究大会において、スポーツ推進委員20年表彰を頂きました。

このような栄誉有る賞を頂き誠に光栄に存じます。

私が推進委員になったキッカケは、地区の自治会長さんに「今年で辞める事になった前任者から推薦があったので君には是非引き受けて頂きたい」とのお話が始まりでした。

そして今日まで続けてこられたのは、地区の方々が大会等に参加し、笑顔で楽しみ、「前回より成績が上がった。」「練習して来年は優勝しよう。」と喜んでいる光景を見た事が始まりでした。

世代を超えて共通のスポーツで繋がる笑顔。そのお手伝い出来る幸せは今も変わりません。

明日よりまた地区での活動を通して恩返しをしたいと思えます。

受賞者全9名を代表して、心より厚く御礼申し上げます。

この度は本当にありがとうございました。

桂萱地区 スポーツ推進委員 坂爪廣志



授賞式参加者

### 関東スポーツ推進委員功労者表彰を受賞して

この度関東スポーツ推進委員協議会より賞を頂きまして感謝しております。



村岡副会長

20数年間諸先輩方の指導のもと、そして同僚の皆様の協力のおかげと思えます。

今までは生涯スポーツの楽しさを味わいながら今日まで来ましたが、これからは、地域における生涯スポーツを通して心身ともに健康の普及に微力ながら努力し、自身の健康管理にも努めていきたいと思えます。

岩神地区 スポーツ推進委員

村岡隆之

# 第1回前橋市スポーツ推進委員研修会

平成27年6月6日(土)に宮城体育館において、市内スポーツ推進委員約50名が参加し3部構成で、研修会が行われました。

第1部のミニバレーは、バドミントンコートとほぼ同じ広さと、ネットの高さで、ビーチボールのような柔らかいボールを使い、4人制で行います。初めて体験しましたが、バレーボールの面白さを取り入れていて、専門的な技術が無くても、年齢を問わず気軽に楽しめるのではと感じました。

第2部では、AEDの使い方を体験し、緊急時においては、居合わせた人達の応急手当が人の命を救える方法だということ意識しながら、実践講習を行いました。



第2部 AED講習



第1部 ミニバレー

第3部では、6月28日(日)に行われる前橋市民生涯スポーツ大会のスポレック・ディスクン競技の講習並びに審判講習を行い、参加されるチームの皆さんと楽しく競技できるように、運営等の準備を行いました。

とても充実した内容の研修会でした。

下川淵地区 スポーツ推進委員 羽鳥正子

## 第15回前橋市民生涯スポーツ大会 (スポレック競技 ディスクン競技)

平成27年6月28日(日)宮城体育館において、第15回前橋市民生涯スポーツ大会が開催されました。

スポレックは、バドミントンのコートを使って、プラスチック製のラケットでスポンジ製のボールを打ち合うゲームです。年齢を問わず楽しめる競技です。

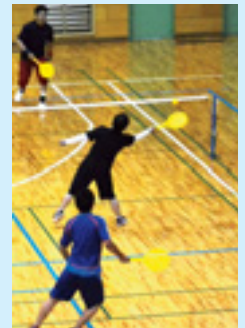
当日は35チーム70名が、7ブロックにわかれてリーグ戦形式で熱戦を繰り広げました。

参加者からは、「楽しかったです。勝てればもっとよかったです。」

「まさか優勝できるとは思ってなかった、嬉しい。これからもスポレック続けます。」等の感想がありました。

テニス系の他の軽スポーツをやっているグループが、スポレックも取り入れ毎年大会に参加し、楽しんでいる話もありました。徐々にですが普及し始めたと思います。

ディスクンはポイントめがけてディスクを投げ合いポイントに近いチームが得点となる競技です。



スポレック競技



ディスクン競技

競技種目となって3回目の今回は21チーム75人が出場しました。初心者の方も多いため試合前にルール説明を行いました。

試合が進み慣れてくると、投げる位置やコントロールに工夫しますが、ディスクが裏返ったり相手のディスクを押してポイントに近付けてしまったり大変盛り上がりました。

優勝したチームに話を聞いたところ、「巡回スポーツ教室で体験して面白かったので、ディスクを購入して仲間とプレイしている。」とのことでした。普及活動のはげみになります。



スポレック優勝チーム

### スポレック競技

南橋地区 スポーツ推進委員 黒田 侑

コート	1位	2位	3位	4位	5位
1コート	あいのやまだよ。	富士見スポレック連盟A	城南スポレックA	下沖	粕川F
2コート	あいのやまストーム	城南スポレックB	粕川G	元総社チームA	
3コート	勝つぞ芳賀	チーム下川淵	粕川C	大胡B	元総社チームB
4コート	城南スポレックD	ハッピーあいのやま	粕川A	中川スポレッククラブB	天川大島本町
5コート	粕川B	中川スポレッククラブA	城南スポレックC	下細井町A	大胡A
6コート	国領町	下細井町B	富士見スポレック連盟B	粕川D	桃井地区Bチーム
7コート	桃井地区Aチーム	粕川E	あいのやまのルーキー	中川SVC	表2成年会

### ディスクン競技

コート	1位	2位	3位	4位	5位
1コート	住吉町チームA	ミニバスA	千代田-A	元総社ファイターズ	
2コート	高一A	日吉町四丁目	住吉町チームB	前橋フレアA	
3コート	高一B	住吉町チームC	前橋フレアB	カトリアA	
4コート	高一C	南橋町	千代田-B	住吉町チームD	
5コート	あじさいの里あいのやま	高一D	城東町体協チーム	住吉町チームE	カトリアB

# ディスクコンの紹介

## 《概要》

岡山市立少年自然の家の職員の松山武雄氏が、コースター（木を輪切りにしたもの）を何かスポーツに使えないか？と思いい立ち、子ども・青少年・高齢者が楽しめるスポーツ競技として考案したものです。

スポーツ名は、ディスク（円盤）とコントロールを合成してディスクコンと名付けられました。

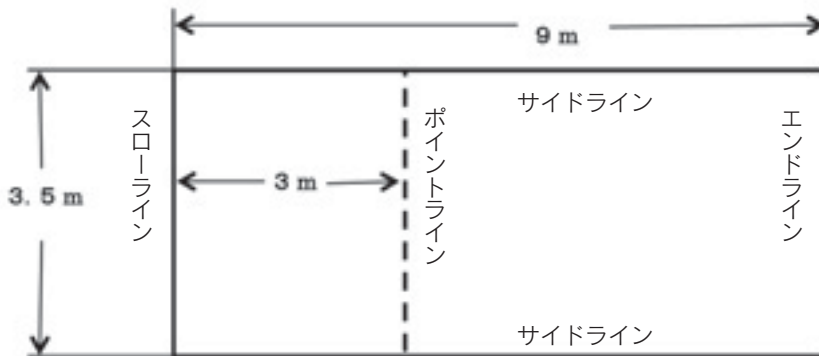
ポイントに向けてディスクを投げて、相手よりポイントに近いディスクの枚数を競うスポーツです。

## 《競技方法（要約）》

### (1) 競技場

体育館などの床にビニールテープを張り、コートを作る。板床では、スロー方向を板目に沿って作る。

コートの基本形は、スロー間口 3.5m、奥行き 9m。ポイントラインは、スローラインから 3m。



(注)

図中で相対するラインの間隔（9m、3.5m、3m）は、ラインの幅の外側から外側までの長さとする。

ディスクやポイントが、コートラインに触れていればセーフ（有効）です。

### (2) 競技用具

ディスク…1セット12枚、直径12cm、厚さ1cm、重量約75g

表裏異色（赤・青）、ディスクコン専用発泡プラスチック製品

ポイント…1セット1枚、直径6cm、厚さ3mm、プラスチック製の黄色板で中心黒点付き

メジャー…ポイントとディスクの距離を目測では決められない場合に、審判が使用する。

### (3) チーム人数とディスク数

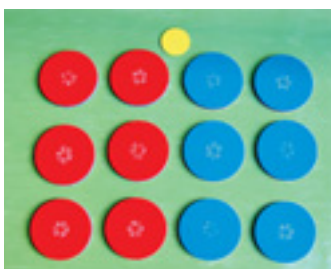
1チーム6枚のディスクを持ちます。したがって、1チーム1人の場合1人が6枚のディスクを投げます。

6人のチームでは1枚ずつです。1チームが2人～5人では、片寄らないようにディスクを割り当てます。

### (4) ルール等（競技の流れ）

（ルール詳細は、ディスクコン公式ガイドブックを参照のこと）

- ① じゃんけんでチームの色（赤か青）を決めます。勝った方が赤チームです。
- ② 赤チームが、ポイント（黄）を3m（ポイントライン）以上に投げます。  
ポイントの投げ直しは、2回までです。2回とも失敗したら、スロー権は相手に移ります。
- ③ 赤チームが、ディスクを1枚赤を上にして、ポイントに向けて投げます。  
ひっくり返って青になった場合は、コート上に赤が存在するまで続けて投げます。  
ディスクのスロー方法は、インサイドスローとアンダーハンドスローの2種が認定のフォームです。
- ④ 次に青チームが、ディスクを1枚青を上にして、ポイントに向けて投げます。  
ひっくり返って赤になった場合は、コート上に青が存在するまで続けて投げます。
- ⑤ 次は、ポイントからの距離が遠いチームが、相手より近くなるまで投げます。続いて同様に繰り返す。
- ⑥ スローラインオーバー（ラインタッチも含む）は、相手に1点増点となります。
- ⑦ どちらかのチームがディスクを全部（6枚）投げ終わったら、もう一方のチームは、残りのディスクを投げても投げなくてもかまいません。
- ⑧ これで1インニングの終了です。ポイントに1番近い相手のディスクよりも、さらにポイントに近い自分の方のディスクの枚数が得点になります。
- ⑨ 次のインニングは、負けたチームから投げ始めます。
- ⑩ 早く11点を獲得したチームの勝利です。競技時間の都合で、7点を先取とする場合もあります。



用具（ディスクとポイント）



競技風景

# 仲間になって一緒に楽しみませんか

私たちの地区では、こんなスポーツ活動で楽しんでいます。あなたも参加してみませんか。

ちょっとのぞいてみたい、参加してみたいと思う方は、  
お気軽に右記のスポーツ推進委員会事務局へ  
電話でお問い合わせ下さい。

## ●連絡先

前橋市スポーツ課 スポーツ振興係

電話 027(898)5834 直通

①団体名 ②種目 ③代表 ④会員平均年齢・男女人数 ⑤活動状況 ⑥会費等 ⑦受入条件・特記事項

## 永明地区

- ①Mクラブ
- ②バレーボール
- ③川島 友美
- ④43歳、女11人
- ⑤永明小体育館  
火・金曜日  
午後7時～9時
- ⑥月1,000円
- ⑦少人数ですが、楽しくやっています。



## 城南地区

- ①荒子卓球クラブ
- ②卓球
- ③久保田 一浩
- ④45歳、男12人、女8人
- ⑤荒砥中卓球場  
日曜日、午後7時15分～9時
- ⑥年500円（その他必要に応じて）
- ⑦城南地区町別対抗卓球大会での優勝を目指して練習しています。



## 上川淵地区

- ①オール広瀬
- ②ソフトボール
- ③鈴木 英樹
- ④41歳、男16人
- ⑤八幡山  
日曜日 午前6時～8時  
3月下旬～10月下旬まで
- ⑥年10,000円
- ⑦ソフトボールが好きな人、やってみたい人を募集しますので、お気軽にお問い合わせ下さい。



## 下川淵地区

- ①さつきクラブ
- ②ソフトバレーボール
- ③植木 直満
- ④46歳、男9人、女9人
- ⑤下川淵小体育館  
火・木曜日、午後7時30分～9時
- ⑥年5,000円
- ⑦部員募集中!!  
一緒に楽しみましょう。



## 東地区

- ①アズマーズ
- ②ソフトバレーボール
- ③松尾 裕美子
- ④48歳、女12人
- ⑤東小体育館  
金曜日、午後7時～9時
- ⑥年6,000円
- ⑦いつでも参加お待ちしております。



## 元総社地区

- ①おおも美☆スター
- ②ラテンエアロ
- ③直江 恵子
- ④56歳、女10人
- ⑤元総社公民館  
水曜日、午後6時～8時
- ⑥1回500円
- ⑦楽しくいい汗かいています。  
仲間募集。



## 総社地区

- ①城川SC
- ②ソフトバレーボール
- ③福島 光男
- ④43歳、男10人、女8人
- ⑤勝山小体育館  
月曜日、午後7時30分～9時
- ⑥なし
- ⑦週1回楽しく練習しています。  
体を動かしたい方、歓迎します。



## 清里地区

- ①清里バドミントンクラブ
- ②バドミントン
- ③矢野 靖彦
- ④53歳、男16人、女12人
- ⑤第六中体育館  
水曜日、午後7時～9時
- ⑥年2,000円
- ⑦バドミントンで汗を流しましょう!!



## 大胡地区

- ①大胡スキークラブ
- ②スキー
- ③加藤 恵一
- ④55歳、男12人
- ⑤ホワイトワールド 尾瀬岩鞍  
12月～3月日曜日 午前6:00  
出発。乗り合わせ行きます
- ⑥年3,000円（スポーツ保険込み）
- ⑦健康で日曜日休みが取れる方、昔滑っていた方、上達して級が受けたい方、募集しています。



## 宮城地区

- ①宮城スポーツクラブフットサル
- ②フットサル
- ③六本木 繁
- ④40歳、男20人
- ⑤宮城体育館  
木曜日、午後7時30分～9時30分
- ⑥入会金1,000円、年1,200円
- ⑦女性の入会も歓迎しています。



## 粕川地区

- ①ハイビスカス
- ②フラダンス
- ③白石 菊枝
- ④65歳、女16人
- ⑤粕川公民館  
火曜日、午前9時30分～11時
- ⑥年4,000円
- ⑦一緒にフラダンスを楽しみませんか。



## 富士見地区

- ①富士見SVC
- ②ソフトバレーボール
- ③石原 清一
- ④40歳、男6人、女10人
- ⑤富士見中体育館  
木曜日、午後7時～9時
- ⑥月500円
- ⑦楽しく元気に!

