

が ま ご お り

# 体指だより

発行

蒲郡市緑町3-69  
蒲郡市民体育センター

(69-3241)

蒲郡市体育指導委員会

広報部会 No. 19

平成22年3月31日発行

## 東三河体育指導委員連絡協議会表彰（15年表彰）を受けて

高体連 畑田 文雄

平成21年7月11日、設楽町での東三河体育指導委員研修大会にて15年表彰を受けることができました。これも行事等活動を楽しく一緒に過ごさせていただいた皆様のおかげだと深く感謝しております。

私が刈谷北高校より三谷水産高校へ転勤して来たときに、蒲郡三高校代表の体育指導委員をやらせてもらえますかとの依頼がありました。私自身、蒲郡地区への転勤を希望していた理由に「地域に貢献する」ということもあり、喜んで受けさせていただきました。勤務先は蒲郡高校へと変わりましたが、あっという間の15年間でした。主だった行事、6月のトライアスロンに始まり10月の市民総合体育大会開会式、ユニホック教室とユニホック大会、2月の三河湾健康マラソン、東海四県体育指導委員研究大会と皆さんと楽しく活動することができました。蒲郡市の体育的活動がますます活発になるように、皆さんと活動をともにしますので、今後ともよろしく願いいたします。



## 体育指導員になって

塩津地区 岡田育子

私は子育てが一段落した40歳を過ぎてバレーボールを始めました。時間的に忙しい事もありますが、新しい仲間も出来て周りの大先輩に勇気もいただけます。80歳でコートに立っている方がいました。何か私もまだまだ頑張れる気がしてきました。

体育指導委員をやらせていただくのに不安もありますが、何事も前向きにやってみようと思います。スポーツを通してたくさんの方に出会えるのも楽しみです。

## 第57回東海4県体育指導委員研究大会

岐阜大会

三谷地区 水藤 浩司

2月26日（金）27日（土）岐阜県下呂市の下呂交流会館「アクティブ」という完成したばかりの真新しい施設で、東海4県体育指導委員研究大会が開催されました。蒲郡市からは14名参加しました。4県全体で2600名を超える参加者があり、盛大な会でした。開会式・各県の功労者の表彰に続き、記念講演がありました。「挑戦する人間を育てる～スポーツの価値は負けること～」と題し、ソウル五輪女子柔道銅メダリストで現在筑波大学大学院准教授の山口香氏が、自身の選手生活や女子柔道の指導を通して得られたものをもとに、スポーツ指導者としての考えを熱く語られました。その中で強く印象に残った言葉として、「考える～自分の頭で考え、判断する子供を育てる」、「負けることを恐れて、自分の力を出し切れないことが悔いを残す～全力を尽くして勝負（挑戦）することで、結果的に負けても成長する可能性が生まれる」などがありました。ちょうど同じ時間にバンクーバー五輪の女子フィギュアスケートで浅田真央選手の銀メダルが決まったこともあり印象深い講演でした。

### 体育指導員になって

西浦地区 牧原 守

今年度より西浦地区の体育指導員になりました牧原守と申します。地元西浦の体育委員を8年間務めさせていただいております。

体を動かすことが大好きでチャレンジ精神旺盛な私です。言葉使い一つをとっても自分自身を磨き上げることができるし、いろいろなスポーツを通じて、お子様からお年寄りまで友愛できることに幸せを感じます。前向きにプラス思考発想できるようになったのもこのような立場で指導する喜びの中から生まれたものと思います。

「継続は力なり」、「有言実行」頑張りますので、皆様方のお力添えをよろしくお願いいたします。

### ユニホック教室

蒲郡地区 荒島 貴幸

ユニホック教室が、10月22日、29日、11月5日、11日の毎週計4回、市民体育センターで開催されました。

また、第10回蒲郡ユニホック大会は、蒲郡高校体育館で行われました。

対象が小学生以上から男女を問わないので、初心者からでも参加ができるスポーツとして、回を重ねるごとに参加チームも増え、競技のレベルも年々上がっているように思います。

今回も、地元企業の若手社員の方々の多数参加により、大会を大いに盛り上げていただきました。

これからも、ユニホックを通して、地域のコミュニケーションづくりに、貢献していきたいと思っております。

## 体育指導委員愛知大会

西浦地区 桜井 郁夫

9月26日、体育指導委員愛知大会が、日本ガイシスポーツプラザで開催され約1200名の体育指導員が参加しました。

実技研修会では、中部学院大学子ども学部 子ども学科 准教授 平井博史先生のもと「コーディネーショントレーニングの理論と実技」が行われました。

コーディネーショントレーニング能力とは、状況を目や耳など五感で察知し、それを頭で判断し具体的に筋肉を動かすといった一連の過程をスムーズに行う能力をいいます。

現在コーディネーショントレーニング能力は7つに分類されています。

1. リズム能力…… リズム感を養い、動くタイミングを上手につかむ。
2. バランス能力… バランスを正しく保ち、崩れた姿勢を立て直す。
3. 変換能力……… 状況の変化に合わせて、素早く動きを切り替える。
4. 反応能力……… 合図に素早く適切に反応する。
5. 連結能力……… 体全体をスムーズに動かす。
6. 帝位能力……… 動いているものと自分の位置関係を把握する。
7. 識別能力……… 遊具やスポーツ用具などを上手に操作する。

実技体験では、簡単な運動やゲームをし、楽しく体を動かすことができました。実際に体を動かすことで、体の仕組みに関心を持ち、コーディネーション能力を高める大切さを実感しました。特に子どもたちには、コーディネーショントレーニングを取り入れることで、運動の基礎・基本となる能力を身に付けることができ、より一層の能力の向上が期待できると思いました。

## 第21回オレンジITUトライアスロン大会

小江地区 市川仁史

風薫る初夏、いい天候に恵まれた中、2009ITUコンチネンタルカップ蒲郡大会と蒲郡オレンジトライアスロン大会が蒲郡競艇場から浜町亀岩公園周辺特設コースで盛大に開催されました。

国内外の男女エリート選手が60名ほど参加のコンチネンタルカップとオレンジトライアスロン、スプリント、スーパースプリント、蒲郡市民、学生選手権と部門が分かれた一般参加のオレンジ大会で13歳から73歳までの400名以上が参加されました。

私も子どもをスイミングに連れてく傍ら隣のコースで泳いでいたので、一度出てみたくて妹にバイクを借りて、蒲郡の部に初めて参加させていただきました。朝か夕方時間のあいた時にジョギングをし、練習を重ねてきました。一番短いコースで375mのスイム、10kmのバイク、2.5kmのランでしたがとりあえず完走目標に頑張りました。

結果は自分でも大満足の3位でしたが欲というのがでてきて来年も是非参加させてもらい優勝目指して頑張りたいと思います。

競技の間ドリンクを渡してくれたエイド係の方や各コースで走路審判をされ応援してくれた方を始めいろいろなお手伝いをされた方々、協会関係者の方々には本当に感謝するとともに私もいろいろなスポーツをこれからも盛り上げていけるよう協力していきたいと思えます。



# ペタンク



ペタンクは南フランス生まれ、3センチくらいのビュットという標的球をねらって自分のボール（直径7センチ重さ700グラムくらいの鋼鉄球）を投げて得点を競う競技です。

## ■コート

コートは便宜上のもので、規則では4m×15mを規定とする（実際のプレイは、平坦地であれば、サークル、ビュットを次々と移動しながら行う）。

## ■チーム編成

三人対三人（トリプルス：一人の持ちボール2個）

二人対二人（ダブルス：一人の持ちボール3個）

## ■足の位置

サークルの中で両足をそろえた状態で、サークルから出ないようにボールを投げる。サークルは35センチ～50センチの大きさに足下にメーヌごとに書く。

## ■ボールの握り方

手のひらを丸めて上向きにし、ボールをその手の中に入れて軽く握る。

## ■ボールの投げ方

ボールを握った手を後方に振り、次に前方に振るときの弾みを利用して投げる。

投球方法 ポワント（ボールかビュットの近くで止まるように投げること）

ティール（相手のボールに当てるためにノーバンドで投げること）

## ■ゲームの進め方

- 1) 先に投げるチームを決める。
- 2) 先攻チームの中から一人がスタート地点となる直径35センチ～50センチの円を地面に書く。
- 3) 描かれた円の中で両足をそろえビュットを6m以上10m以内の距離に投げる。
  - ビュットの止まった位置がサークルから6m以内10m以上のときは投げなおしをする。ビュットは3回まで投げなおしができるが、3回目も無効の場合、4回目は相手チームにビュットを投げる権利が移る。その場合でも最初のボールの投球はAチームとする。
- 4) チームの中の一人が第一球目のボールをできるだけビュット近くに止まるように投げる。
  - 一人の投球数（持ちボール）は決まっていますが、チーム内での投球順は自由。
- 5) 両チームが1球ずつ投げた後、どちらのボールがビュットに近いかを見る。
- 6) この後の投球順は、負けているチームが自分たちのボールがビュットに一番近くなるまで投げる。
  - こうして勝っているチーム（ビュットに一番近いボールのチーム）は休み負けているチームが投球を行う。
  - ビュットにボールが当たり移動したときは、移動後の位置に一番近いボールのあるほうが勝者になる。
  - 相手チームが持ちボールをすべて先に投げた場合は、勝っているチームも残りボールを投球しなければならない。
- 7) 両チームともボールを全部投げ終わったとき、1メーヌ（1セット）が終了し、得点を数える。
- 8) ビュットに一番近いボールを持ったチームが勝者となり、得点を数え、何回かメーヌを繰り返し13点先取したチームが勝ちとなる。

## ■得点の数え方

負けたチームの一番ビュットに近いボールより、さらにビュットに近いボールの数（1メーヌで1～6点、負けたチームは常に0点）が点数になる。