

<p>がまごおり</p> <h1>体指だより</h1>	<p>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. 17 平成21年3月31日発行</p>
-----------------------------	--

15年間の体指活動

西浦地区 小笠原敏和

この度体育指導員を退任することになり、体指の皆さんには大変お世話になり、ありがとうございました。

15年間で体指をやって来て多くの方々と出会えいろいろと勉強させてもらい感謝すると共にお礼申し上げます。15年間の思いではたくさんありますが、蒲添市に訪問して蒲添市体指との交流を深めた事、毎年の東海四県の研修、三河、東三河地区研修等、他にもニューススポーツ研修、三河湾健康マラソン、トライアスロンのお手伝い等思いで多き15年間でした。在職中はたいした仕事もできずお役に立てなく申し訳なく思っています。市体指は退任致しますが、地元での指導員は続けていますので又、体指の皆様にはお会いする機会があると思いますので、その折は気楽に声を掛けて下さい。

最後になりましたが、今後も蒲郡市体育指導委員会の益々の発展と体指の皆様のご健勝、御活躍を祈り退任のあいさつとさせていただきます。本当にありがとうございました。

体育指導委員愛知大会

東部地区 横田倉伸

去る、平成20年9月27日、日本ガイシスポーツプラザで体育指導委員愛知大会が行われました。県内体育指導員約1,200名が参加し、勤続20年37名、勤続10年118名の方々が表彰されました。

そして実技研修会は、愛知県レクリエーション協会の方による身体能力に役立つエクササイズと、こころとからだのダンス・エクササイズ「アイダアイダ」でした。

両方共一人でやるものと二人いっしょにやるもので、からだ全身を使いリズムカルに遊び感覚でやれる楽しいものでした。これを今やっているストレッチの中に組み込んでもいいと思いました。

「アイダアイダ」についての詳しい内容は、ホームページ <http://www.recreation.or.jp> です。きっと脳トレにも役立ちます。

塩津区民体育祭

塩津地区 市川勇

10月26日(日)に塩津小学校校庭において塩津区民体育祭が行われました。当日は朝方から小雨がぱらつき不安な天候でスタートし昼になると雨も強まり心配の中何とか予定通り最後まで終える事ができ役員一同ホッと胸をなで下ろしました。体育祭の競技種目は、ここ10年程ほとんど変わらずマンネリ化し新しい競技を入れてはいきたいものなかなか種目が見つからずの繰り返しであります。今年は他地区の運動会を見て参考にして行きたいと思っております。私個人の考えでは走るだけの種目を増やして盛り上げていきたいと思っておりますが選手を集める体育委員さんの苦勞を考えるとなかなか難しいかと思われまます。

今回も無事に終わることができ参加して下さった地区の方々、又地区体育委員の皆様の御協力と御苦勞の賜物です。ほんとうにありがとうございました。お礼を申し上げます。

20年度塩津地区民体育祭の種目と優勝地区

子供会障害物R-奥林 子供会混合R-川東 子どもに引かれてR-鹿島 女子二人三脚R-竹谷 ラケットR-松田 600MR-鹿島 ソフトボールR-奥林 親子デカパンR-竹谷 年齢別対抗R-竹谷 男女混合障害物R-松田 実年ドリブルR-拾石 綱引き-拾石 みんなでジャンプ 大人の部-川東スマイル 子供の部-少年野球A

三谷公民館フェスティバル三河大島で遊ぼう

三谷地区 青木尚登

第3回三谷公民館フェスティバル三河大島で遊ぼうが、天候も心配される中5月18日に開催されました。朝8時半の三谷港棧橋には、長蛇の列ができ、大島海岸には約2000人の人が渡り、私達公民館体育委員は中学生以下の写生大会の受付と宝さがしゲームのお手伝いをしました。写生大会には140名参加いただき遠くは岐阜の高山からの参加もあり、宝さがしゲームは参加の子供が多く景品を心配しましたが、ほぼ成功に終わったと思います。当日は、各団体が多く参加され大島清掃を実施していただき大変きれいになりました。海もきらきら輝いていました。来年からもこの企画は続くと思いますので、年に1度は蒲郡のシンボルである三河大島に渡ってみてはいかがでしょうか。

三河湾健康マラソン大会

蒲郡地区 荒島貴幸

第25回三河湾健康マラソン大会が、2月8日に、蒲郡市民会館を会場に、開催されました。当日は、天候に恵まれ、過去最高の4680名のランナーが参加されました。少子化を感じさせないほど、お父さんやお母さんに手をひかれた、小さいお子さんの姿が、大勢見受けられました。私事ですが、小学二年の子供と三キロを一緒に走りました。実に、中学生以来のマラソンで、1ヵ月前から、子供と自宅周

りをジョギングをして、大会に備えました。お陰で、親子の会話がふえたように思います。実際走った感想は、三河湾を横目に、青い空の下、20分余りでしたが、子供と走るマラソンは、とても気持ちがよく、日常生活を一時忘れるほど、純粹に走ることを楽しむことができました。これからも、健康のため、子供と一緒に、走りたいと思います。 スタッフの皆様、大変お疲れ様でした。

ユニホック

大塚地区 小林智也

毎年恒例のユニホック教室（10月23日～毎週木曜日4回）、ユニホック大会（11月30日）が市民体育センターにて開催されました。たくさんの子供達や大人達が参加をし、自分の思い通りにならないボールに悪戦苦闘、しかしゴールが決まった瞬間のあの笑顔は本当に素晴らしいものです。

ユニホックは初心者でもルールさえ覚えれば簡単にできるスポーツです。またチームワークが大変重要なスポーツでもあります。来年も開催を予定していますので、気のあった仲間、友達、親子でも結構です。皆様のご参加をお待ちしています。

最後にわたくし事ではございますが、今年度を持ちまして体育指導委員を退任することになりました。4年間という短い間でしたけれども大変有意義な時間を過ごさせてもらったことを、心よりお礼申し上げます。



東三河体育指導員大会

小江地区 市川仁史

7月12日新城市文化会館で東三河体育指導員大会が開催されました。5年、15年表彰が行われ5年が9人、15年が3人で蒲郡からは僭越ながら私が15年表彰を受けさせていただきました。少し自慢に思う反面、あっという間の15年で皆様に助けられながら、微力ながら少しでも役に立ってるのだろうかという疑問に思っています。これからもスポーツ振興に役立

てるよう更に上を目指し頑張りたいと思います。

当日は今年一番の暑さで倒れる人がでないようドッチビーも体育館でダーツと一緒に交代で行われました。蒲郡体指の方々はダーツは慣れたものでしたが、ドッチビーはまっすぐ投げるのもなかなか難しく、でも充分楽しめたので又蒲郡でも取り入れてみてはと思いました。

ドッチビーとは

用具

ドッチビーで使用するディスクは、「ドッチビー270」です。このディスク 1 枚あれば、ゲームをすることができます。

コート

以下のように、9m×18mのスペースをセンターラインで2分割します。バレーボールのコートで代用できます。

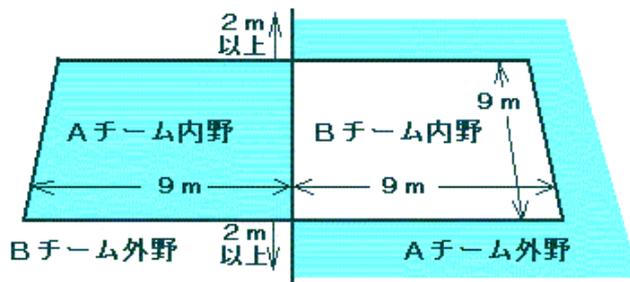
内野: 9mで囲まれた四角形の内側がそれぞれの内野。

外野: 相手の内野を囲む3方向のラインの外側がすべて外野。3方向、どこからでも投げることができます。

人数

ドッチビーは13人对13人对戦します。ゲームごとにメンバーを入れ替えることができます。(1ゲームの途中では、怪我やアクシデントなどにより審判が必要と認めた場合以外は、交代ができません。)

ゲーム時間と勝敗



1ゲーム5分以上10分以内で、大会ごとに主催者が決定します。

時間内に相手チームのプレイヤーを全員アウトにするか、ゲーム時間経過後、より多くのプレイヤーが内野に残っていたチームが勝ちとなります。

内・外野の人数配置

ゲーム開始時には、内・外野共に1人以上を配置しなければなりません、何人配置するかは自由です。

ただし、最初から外野のプレイヤー(元外野)も、相手の内野プレイヤーをアウトにしなければ内野に入ることはいけませんので、よく考えて配置する必要があります。

ゲームの進め方

ゲームの方法は、ドッジボールとほぼ同じですが、以下の部分に注意をしてください。

- (1) 顔や爪先など、からだのどの部分にディスクが当たっても、アウトとなります。
- (2) 必ず、ディスクをキャッチしたプレイヤーが、ディスクを投げなければなりません。
- (3) ディスクをキャッチしたプレイヤーは、5秒以内にディスクを投げなければなりません。
- (4) 外野プレイヤーが、相手の内野プレイヤーをアウトにした場合には、すぐに内野に入らなければなりません。(後から入ることはできません。)
- (5) 地面を転がったり滑ったりしているディスクは、完全に自陣コートに入り込んだ時、とることができます。(まだ

相手コート内にあるディスクを、手や足を伸ばしてとることはできません。ただし空中にあるディスクはラインを踏まない限り、とることができます。)