

つるスポだより

～都留市スポーツ推進だより 令和3年11月発行 Vol.6



オリパラクイズ

今回は夏に開催された東京オリンピック・パラリンピックから出題します！ぜひ、大きな盛り上がりを見せた大会を思い出しながら解いてみてください。



第1問

東京オリンピックでの日本の金メダル獲得数は何位？

- ① 2位
- ② 3位
- ③ 4位

第2問

山梨県出身選手のメダル獲得数は何個？

- ① 1個
- ② 3個
- ③ 5個



答えは最後のページへ

「市民、1スポーツ」 “私のいちスポ”

都留市提唱の「市民、1スポーツ」

このコーナーでは、“私のいちスポ”と題しまして、スポーツ推進委員が日頃の生活の中で行っているスポーツや運動(やるスポーツ・見るスポーツ・支えるスポーツ)を紹介します。みなさんの“いちスポ”の参考にさせていただけたらと思います。

つるスポだより第6号では、黒部陽子委員(東桂地区担当)大場美輝委員(盛里地区担当)河合竜誠委員(開地地区担当)からの紹介です。

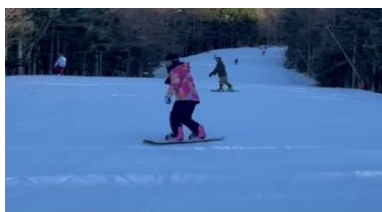
動けるカラダと前向きな心

カラダ(関節)を動かすことを心がけています。じっとしていると関節の動きが悪くなり、筋肉も固まってしまいます。積極的にカラダを動かし、コリや痛みのない生活を送りたいと思っています。ウォーキングよし、背伸びだけでもよし、首肩腰膝を回す、スクワットをするもよし、もちろんトントン体操も…。そして気持ちも前向きに明るく生きていきたいと思う今日この頃です。【黒部陽子】

スノーボード

私は山形県出身で、小さい頃からウインタースポーツをする機会が多く、その影響でスポーツが好きになりました。友達と一緒にスノーボードをして帰りに温泉に入るまでが1セットです(笑)今年の冬も、スノーボード&温泉三昧で決まりです。

【大場美輝】



野球

私は現在、都留文科大学の野球部に所属しています。ホームランを打てたり変化球を覚えたりなど、できることが増えていくことが野球の面白いところです。最近、メジャーリーグの大谷翔平選手の活躍に注目しています。野球はするだけでなく見るのも楽しいスポーツですので、ぜひ見てみてください！

【河合竜誠】

コロナに負けるな!お家時間で身体を動かそう!!

～骨盤のゆがみをチェックしてみよう～

- ① 足元、周囲に目印になるようなものを付け、その上に立ちます。



- ② 30秒間目を閉じて、その場で足踏みをします。



- ③ 手と足は大きく動かした方が、より効果がわかります。



- ④ 付けた目印から半径30cm以上動いてしまっていると、骨盤のゆがみが大きいです。



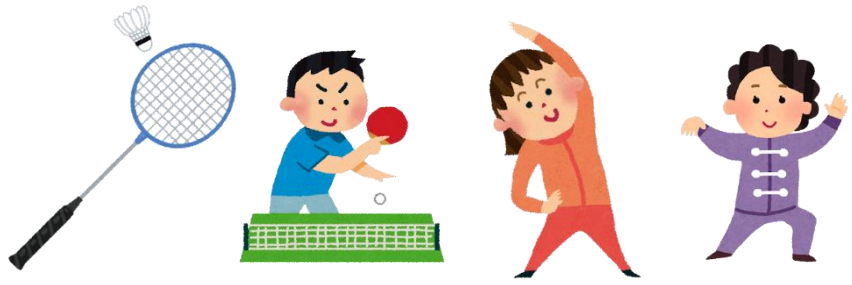
どれくらい骨盤がゆがんでいたか、確認できましたか？

次回は…

動画で実際にチェックを行い、その後簡単な骨盤ゆがみ治しストレッチを紹介します。

活動案内

☆マンデースポーツひろば



令和3年11月8日(月)・22日(月) 場所:市民総合体育館 時間:19時30分～21時30分

参加料:1回100円(保険料等)

内容:バドミントン40名・卓球40名・骨ナビ体操(トントン体操)10名・太極拳10名

※今回は、参加者のニーズに合わせて4種目用意しました。メインアリーナとサブアリーナを使用し、スポーツ推進委員が中心となって指導していきます。

※保護者同伴であれば小学生も参加可能です。

※施設の使用に関しては、都留市のガイドラインを厳守して行います。

※ラケット等を複数人で使用する場合は、その都度消毒を徹底して行います。

☆大人の体力テスト(あなたは何歳?)

令和3年11月15日(月) 場所:市民総合体育館 受付:19時15分～開始:19時30分～

対象者:成人(20歳～64歳)

実施内容:握力・上体起こし・長座体前屈・立ち幅跳び・反復横跳び・20mシャトルラン

ぜひ、カラダを動かしたい方やストレス発散したい方は、お気軽に参加してください。

活動報告



☆ボッチャの研修

9月27日(月)に講師の橋本義春さんを招いて、スポーツ推進委員がボッチャ研修を行いました。

この研修を生かして、9月29日(水)谷二小体育館・10月6日(水)与縄営農センター・10月13日(水)旭小体育館・10月14日(木)谷二小体育館で放課後子ども教室のボッチャを体験してみようの活動の指導を実施してきました。



ボッチャ…ヨーロッパ生まれの、パラリンピックの正式種目

ヨーロッパで生まれたボッチャは、重度脳性麻痺者もしくは、同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。

近年では、性別、年齢、障がいに関わらず、だれでも一緒におこなえるスポーツとして注目を集めています。



ボッチャは「地上のカーリング」と呼ばれており、赤または青の持ち球を投げたり転がしたりして、白い球（目標球）に持ち球をどれだけ近づけるかを競うスポーツです。選手は赤ボールと青ボールに分かれ、1人6個ずつボールをもち、指定の位置からボールを投げます。カーリングとちがう点は、白い球（目標球）の位置が毎回変わったり、持ち球を白い球にぶつけて、白い球（目標球）の場所を変えてもいいことです。そのため戦略性が高く、一発逆転もあります。

使用される道具

- ジャックボール（白い球）
- ボッチャボール（赤と青の球）



オリパラクイズ答え



第1問 ② 3位

日本の東京オリンピック金メダル獲得数は、27個で3位となっています。1位はアメリカの39個、2位は中国の38個です。総メダル獲得数では、1位がアメリカの113個、2位が中国の88個、3位がロシアオリンピック委員会の71個、4位がイギリスの65個、5位が日本の58個となっており、日本の金メダルの割合が非常に多い結果になりました。

第2問 ② 3個

レスリングの乙黒拓斗選手が金メダル・文田健一郎選手が銀メダル、卓球の平野美宇選手が銀メダルの3個が山梨県出身の選手のメダル獲得数となっています。パラリンピック男子走り高跳びの鈴木徹選手は4位入賞となっています。この4名は、山梨県より県民栄誉賞が贈られることが決定しました。山梨県が県民栄誉賞を贈るのは、昭和63年のハンガリーオリンピックでスピードスケートに出場した橋本聖子さん以来33年ぶりとのことです。