

スポーツを楽しむ 3つの方法

する

みる

ささえる

コロナ禍での自粛や夏の猛暑で、「最近運動をしていない」という人は多いのでは？
スポーツは自分が「する」以外にも、「見る」
楽しみや「支える」喜びもあります。
この秋は、スポーツを楽しんでみませんか？

問 この記事については
秘書広報課(☎24-1492 FAX 24-1119)



ニュースポーツは
老若男女問わず
気軽にチャレンジ
しやすい！

ソフトバレー

バレーボールから派生した競技。柔らかいボールを使って、ネット越しにボールを打ち合います。突き指などのけがの心配もなく、誰でも簡単にプレーを楽しめます。市内では6カ所で教室を開催しています。ジュニアの教室もあります。

6~7年ほど前にハマってから、ほぼ毎週参加しています！大人も子どもも、みんなで一緒に楽しめるのがいいですね。

井垣 絵梨子さん
いっしん 杏心くん



ニュースポーツ教室の
開催場所・日時はこちら



- 02 キラリ★くわな人
- 03 **特集** スポーツを楽しむ3つの方法
する みる ささえる
- 08 博物館特別企画展 いたやはざん かとりほつま
「華ひらく近代工芸の美 板谷波山と香取秀真」
- 09 次世代を担う子どもたちを育むために
- 10 子育て広場
図書館・六華苑・博物館
- 12 メディカルニュース
くわな防災教室
- 13 かんたん旬レシピ
みんなの掲示板

- 14 EVENT ALBUM(イベントアルバム)
- 16 くわなINFO
- 24 無料相談
- 25 桑名フィルムコミッション
市長まちなか探索
- 26 HAPPY BIRTHDAY
桑名のイトコ教えてください。

今月の表紙

9/4に開催された桑名市民体育大会バスケットボール女子中学生の部の試合の様子です。選手たちは、声を掛け合いながら日頃の練習の成果を発揮し頑張っていました。



キラリ★くわな人



光陵中学校2年
大友 琉希さん

大友琉希さんは今年の春にフットサルの三級審判試験に合格しました。全国最年少の三級審判として活動しています。少年団のコーチで、審判資格を持つお父さんの影響もあり、小学6年生の時にサッカーとフットサルの四級審判資格を取得。中学ではサッカー部に所属する傍ら、少年団の試合などでフットサルの審判員としての経験を積み、昇級審査に臨んだそうです。

三級審判員になってからは、全国大会への出場をかけた。U-12やU-15の県大会決勝でも審判を務めました。審判員の魅力について「フットサルは展開が速く観ているのも楽しい。まだ経験が浅いので覚えることがたくさんあり、新たな発見もあります」と話してくれました。三級審判になってからの変化を尋ねると、「より正確で素早い判断を意識しています。反省点もたくさん出ますが、できなかったことができるようになる」と達成感があります。大友さん。今後の目標を「まずは目の前の試合でしっかりと笛を吹けるようになりたいです」と謙虚に話してくれました。



正しい姿勢

腕は後ろに動かすことを意識

かかとをしっかりホールドしてくれる靴を選ぶ



教えてくれた人
ヴィアティン三重
アカデミースクール
マスター
田中 淳さん



胸を張って

真っ直ぐの姿勢をキープ

ウォーキング教室

開催日時 10/7(金)・18(火) 9:50(受付)~11:00

場所 くわなメディアライヴ

参加費 無料、予約不要

問 生涯学習・スポーツ課 (☎24-1251 FAX 24-1355)

する 今日からスタート! ウォーキング

服装

動きやすければ何でもOK!ですが、靴はしっかりしたものを。かかとをしっかりホールドしてくれる靴なら、体に負担がかかりません。

時間

初心者は10~30分を目安に、無理のない範囲で始めましょう。

ポイント

真っ直ぐの姿勢で、胸を張って歩きましょう。腕を上を挙げ、横にゆっくり下ろした姿勢をキープ。腕を振る時は、腕を後ろに動かすことを意識すると肩が上下せず、腰に負担がかかりません。

ウォーキングは走るよりも膝に負担がかからないため、年配の人にもおすすめです。ただし、歩く姿勢などのポイントを押さえないければあまり効果が得られず、腰に負担がかかります。

特別な道具は不要。
1日30分、週2~3日からスタート!

ウォーキングは走るよりも

膝に負担がかからないため、

年配の人にもおすすめです。

ただし、歩く姿勢などのポイント

を押さえないければあまり

効果が得られず、腰に負担が

かかってしまう可能性も。ま

ずは日常生活で普段、車を使

う場所を歩くなど、10~30分

程度歩くことを意識してみ

てください。疲れたら休むこと

も大切です。

おすすめジョギングコース

播磨中央公園

ショートコースとロングコースがあり、距離表示されている看板が各地点に立っています。自分が走った距離を測ることができます。



七里の渡跡-国道1号

七里の渡跡から国道1号へ向かう川沿いの堤防は、走りやすく、ランナーに人気です。



NTN 総合運動公園

多目的運動広場

公園内にあるトラックは、ジョギングやウォーキングなどに利用できます。使用は無料です。



NTN 多度山ハイキングコース

コースは複数あり、いろいろな楽しみ方ができます。頂上からの眺めは絶景です。ハイキングしている歩行者には注意してください。



する 市民駅伝参加をめざそう ジョギング

緩やかなスピードで走るジョギングもまた、一人で気軽に始められるスポーツです。早歩きと同じくらいの速度で走るため、自分のペースを維持できます。1月には桑名市民駅伝大会の開催が予定されていますので、仲間と一緒に初めて出場をめざすのもよいでしょう。左記は市内でおすすめのコースをピックアップしています。

息が切れない程度の速さで、無理せず走ろう

する ニュースポーツに チャレンジ!

子どもから年配の人まで、スポーツ初心者に参加しやすいニュースポーツ教室へ!

ニュースポーツとは、古くからある競技を变形するなどして誕生したスポーツで、市スポーツ推進委員会を中心に教室を開催しています。子どもから年配の人まで誰でも手軽に楽しめるのが特徴で、運動不足の解消やレクリエーションの一環としてプレーされているものも多いため、スポーツ初心者やブランクのある人もトライしやすくなっています。市内ではソフトバレー、タスポニー、ファミリーバドミントンなどのニュースポーツ教室が無料で開催されており、誰でも参加できます。



タスポニー

直径17cm、重さ約50gのスポンジボールを使って行うニュースポーツ。テニスのルールに似ていますが、テニスコートの4分の1程度の広さで、ラケットではなく手でボールを打ち合います。適度な運動量があります。

タスポニー体験競技会

開催日時 11/20(日) 9:00(受付)~12:30ごろ(終了予定)

場所 長島B&G海洋センター体育館

参加費 無料

申込 直接またはファクス

締切 10/28(金)必着

問 生涯学習・スポーツ課 (☎24-1251 FAX 24-1355)



ファミリーバドミントン

バドミントンコートを使用。通常のバドミントンのラケットよりも短いラケットを使用するため、手のひらで打つようにシャトルが打てます。3人1チームで、2打以内に打ち返す、スマッシュ禁止などラリーが続きやすいルールになっています。

チャレンジ・ザ・ニュースポーツ

グラウンドゴルフ、ポッチャ、ファミリーバドミントンなど、いろいろな種目のニュースポーツを体験できます。

開催日時 10/30(日) 10:00~15:00ごろ(雨天中止)

場所 国営木曾三川公園カルチャービレッジ

参加費 無料(参加賞あり)、予約不要

問 生涯学習・スポーツ課 (☎24-1251 FAX 24-1355)



バウンドテニス

テニスと同様のルールで行うニュースポーツ。テニスコートの6分の1程度のスペースでできるほか、ネットの高さも50cm程度。ラケットも短いためボールに当てやすいという特徴があります。

▶ 試合当日のボランティアさんに密着! ◀

11:00 集合
ホームゲームが開催される当日、試合開始の4時間ほど前に集合します。前日までに大まかな設営は終わっているため、今日やることや注意点などを共有する簡単な朝礼を行います。



11:10 設営
当日は、のぼりやフラッグを立てる、ゴミ箱を設置するなど、前日までに設営できなかったものを手分けして実施します。手書きの黒板はボランティアさんが自ら作成したウェルカムボード。敵チームのサポーターに向けてのメッセージなどが書かれ、おもてなし精神にあふれています。また、開場と同時にお客さんへパンフレットなどの配布物を配ることもあります。



15:00 試合開始
試合が開始すると、ボランティアスタッフさんも「サポーター」の顔に。とはいえ、会場内で困っている人を見かけたら積極的に声掛けをするなど、来てくれた人に楽しんでもらえるよう各自が考えて動きます。応援の手拍子をみんなでできるよう、応援席を見回って先導することも。だんだんとスタジアム内が盛り上がりいきます。



17:00 撤収
試合が終了すると、撤収作業へ。帰宅するお客さんのゴミを出口で回収したり、朝に設置したのぼりを片づけたり。スムーズな閉場ができるよう、てきぱき動きます。



ささえる **スポーツ** を 支える

のぼり一本立てるだけでもOK! 試合へ来た人に喜んでもらえるから続けられる

スポーツをプレイしたり、観戦したりする裏には、試合運営を支える人が必要ということも忘れてはいけません。ヴィアティン三重のボランティアスタッフチーム「オレンジプラス」で長くボランティアを続ける辻高宏さんは「ボランティアもチームの支え方の一つ。親子でも、短時間でも参加OKです」と話します。試合前日から会場設営などのお手伝いができます。設営といっても力仕事はなく、のぼりを立てたりパンフレットを配ったりと、簡単な仕事ばかり。ぜひチャレンジを。

2015年からずっと参加しています! 毎回15~20人ぐらいですが、それぞれができることを無理せずやっています。

ボランティアスタッフ たかひろ 辻 高宏さん



ORANGE + (オレンジプラス)

ヴィアティン三重の活動をサポートするボランティアスタッフチーム。子どもから年配の人まで、ホームゲーム開催時の運営サポートを行っています。
<https://www.veertien.jp/orange/>



☎ 87-6009 (9:00~19:00、水曜休み)

みる **スポーツ観戦** を 楽しむ

家族や友達を誘ってスポーツ観戦へ! 間近で見えるからこそその迫力を楽しもう

「見る」のもまたスポーツを楽しむ方法の一つ。桑名市近郊ではサッカー、バスケットボール、バレーボールなどのスポーツを観戦できます。生で観戦するからこそその雰囲気を楽しんでみましょう。

桑名には、今年7月世界陸上女

子競歩に出場された市在住の園田世玲奈さんや東京五輪レスリング競技に出場された市出身の高橋ゆうきさんなど世界で活躍する選手がいます。また来年2月には、美三国三重市町対抗駅伝が開催されます。見て、応援して、楽しみましょう。

サポーター席の先頭で応援を盛り上げています。相手チームのサポーターさんにスタジアムグルメなどを通して、三重の魅力を知ってもらえるのがうれしいですね。

サッカー コールリーダー かずさ 山口 上総さん



ヴィアティン三重

桑名市に本社を持つ総合型地域スポーツクラブ。Jリーグ昇格をめざすサッカーチームや、今年からB3リーグ参戦となるバスケットボールチームなどがあります。

<https://www.veertien.jp/>

☎ 87-6009 (9:00~19:00、水曜休み)

P6「写真提供:ヴィアティン三重」



サッカー

J3リーグ昇格をめざす「ヴィアティン三重」は、桑名市をホームタウンの一つとするJFL所属のサッカーチームです。今年、創立10周年を迎えました。今年のホームゲームは10/16、10/30、11/20の残り3試合。みんなで応援しましょう!



バスケットボール

今年から三重県で初めてB3リーグ入りした男子バスケットチーム「ヴィアティン三重バスケットボール」。9/30にシーズンが開幕し、優勝をめざして全26節を戦い抜きます。ホームアリーナは四日市市総合体育館。間近で見える選手たちの身長の高さにびっくり!



バレーボール

「ヴィアティン三重バレーボール」はVリーグに所属する男女バレーボールチームです。男子チームは2021-22シーズンで3位という好成績を収め、さらなる飛躍が期待されます。女子チームは今シーズンから参戦。どんな試合が見られるか楽しみです。

