

スポーツ審判講習・体験会

6月17日(日)にスポーツ推進委員、審判講習及び体験会が開催されました。今年では地域のスポーツ行事に活用できる準備体操・整理体操の講習から行われ、「ドッチビー」「ポッチャ」「ラダーゲッター」の競技のルール説明・競技体験がありました。60名のスポーツ推進委員が参加し、グループを作って対戦し、競技の面白さも体験しました。特に「ポッチャ」(★)は、初めてというスポーツ推進委員も多かったですがやっているうちに奥の深さに引き込まれていきました。

以下に「ポッチャ」の競技について説明します。

競技説明

2チーム(個人、ペア、団体)対抗制でボールを投げ合い目標のボールとの位置関係で得点を争う競技です。規定の大きさ(周長270mm、重さ275g)のボール(白1個・赤6個・青6個)を使用します。

- ① まず、先攻側が的になる白いジャックボール(目標球)と自分のボール1個を投げます。
- ② 次に、後攻側が最初の投球をします。
- ③ それ以降は、「ジャックボールから遠いボール」のチームの選手が投げます。
- ④ 赤、青ともに6球ずつ投げた時点(1エンド終了)で得点を計算します。
 - ・「ジャックボールに近いボール」のチームに得点が入ります。
 - ・その際に入る得点は、「ジャックボールに最も近い相手側のボール」よりも「ジャックボールに近いボール」1個につき1点が与えられます。

ボールは床を転がすだけでなく、空中に投げ上げて床に落とすことも認められています。そのため、邪魔なボールがあるときにジャックボールの向こう側にボールを落とし、ジャックボールにつけることも可能です。またジャックボールにボールを当て、逆転を狙うこともあります。上級者にはジャックボールに複数のボールを密着させ、さらにその上にボールを載せるという驚くべきプレーをする人もいます。

(★)ポッチャってどんなスポーツ?

イタリア語で「ボール」を意味するポッチャは比較的重い障がいのある人のために考案されたスポーツです。近年障がいの有無に関わらず、老若男女誰でも楽しむことができるスポーツとして注目されています。



ポッチャは東京2020大会のパラリンピック競技です。横浜市は東京2020大会の開催会場です。

瀬谷区制50周年記念プレ・イベント

横浜F・マリノスによるサッカー教室参加者募集!

サッカーが好きな子は集まれ! 経験者も初心者も大歓迎! サッカーを楽しもう!

【日時】12月8日(土) 13:00~14:30 【会場】瀬谷みはらし公園多目的広場

【対象及び定員】 区内在住・在学の小学生100人(多数抽選)

【申込方法】

1 横浜市電子申請・届出サービス

下記サイトのホームページにて「瀬谷区サッカー教室」で検索! または、QRコードを読み取り!

横浜市電子申請・届出サービス

検索



申し込み用
QRコード
※一部使用不可

2 Eメール・ハガキ

①氏名(ふりがな)②〒住所③電話番号④学年を記入し、下記方法にてご応募ください。

Eメール・・・件名:「サッカー教室申込み」宛先: se-sports@city.yokohama.jp

ハガキ・・・〒246-0021 瀬谷区二ツ橋町190 瀬谷区役所地域振興課「サッカー教室担当」まで

【申込締切】 11月16日(金) 必着

【問い合わせ先】 瀬谷区役所地域振興課(電話: 367-5694)

【主催】 瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会、瀬谷区役所



マリノスケ

編集後記: 今年は西日本を中心に記録的な豪雨が続き、自然災害が身近にあることを思い知らされました。さて、広報誌VOL23は瀬谷ふるさとウォーク大会の特集です。太陽と水と空気と草花を満喫しましょう!(中村)

©Y.F.MARINOS/SCBF

LET'S SPORT! VOL.23

瀬谷区スポーツ推進委員だより

発行日: 平成30年10月17日 瀬谷区承認第28号 発行: 瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会広報部 事務局: 瀬谷区地域振興課 TEL 367-5694



瀬谷区制50周年記念プレ・イベント

参加者募集!

第27回 瀬谷ふるさとウォーク大会

～一歩ずつ 思い出作りに 湘南へ～

平成30年11月25日(日)

※小雨決行・荒天の場合は中止

ウォーキングに最適なさわやかな季節となりました。恒例となりました「瀬谷ふるさとウォーク大会」を今年も開催します。歩くコースも3コース準備しました。自分に合ったコースで健康ウォークを楽しみませんか。

コース	集合場所・受付時間	解散場所	定員
三ツ境～サーフビレッジコース 23km	瀬谷区役所前 二ツ橋公園 8:00~8:30 (三ツ境駅より徒歩10分)	湘南海岸公園 サーフビレッジ	300人 [先着順]
湘南台～サーフビレッジコース 14km	湘南台公園 10:15~10:35 (湘南台駅東口より徒歩10分)	最寄駅: 小田急 鶴沼海岸駅	200人 [先着順]
三ツ境～湘南台公園 10km	瀬谷区役所前 二ツ橋公園 8:00~8:30 (三ツ境駅より徒歩10分)	湘南台公園	200人 [先着順]

※定員に達した場合、当日の追加受付はできません

参加費(保険料、参加記念品を含みます)

大人(中学生以上) 600円

子ども(小学生) 300円

※小学生以下は保護者同伴をお願いします。

申込: 平成30年10月12日(金)~11月16日(金)

※お近くの郵便局から、専用参加申込書兼払込取扱票にて参加申込と参加費の納付を行ってください。

振込手数料は主催者負担(専用申込書で申込まれた方のみ)

申込書: 区内郵便局・地区センター・コミュニティー・学校
瀬谷スポーツセンター・区役所地域振興課(3階35番窓口)

※ホームページからの申し込みも可能です。

(振込手数料参加者負担) 右記QRコードからも申込み可能です

詳しくは瀬谷区スポーツ推進委員ホームページまで!



主催: 瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会

共催: 瀬谷区役所

協力: 瀬谷スポーツセンター、瀬谷水緑の健康ウォークサポーター会

協賛: 横浜瀬谷ロータリークラブ、特定非営利活動法人でっかいそら



ゴール!!
県立湘南海岸公園
サーフビレッジ

瀬谷区スポーツ推進委員 HP

http://www.seya-sports.net

瀬谷区スポ推

検索

瀬谷ふるさとウォーク大会のおすすめスポット

三ツ境、湘南台から湘南海岸公園サーフビレッジまで川や花などの風景を楽しみながら歩くことができます。平成最後のふるさとウォーク大会に皆さんもぜひ参加しませんか。

正しい姿勢で歩きましょう!

できるだけ多くの筋肉を使い、自然な姿勢（前から見て両肩及び骨盤が水平で、横から見て耳の下に肩がある）を保ちます。

- 目** 20～30m先の下方を見る。
- 顔** あごを軽く引き、まっすぐ前を向く。
- 膝** 膝とつま先を進行方向に向けて歩く。内股・ガニ股は膝痛の原因に。
- 股関節** 蹴り出す際、足の付け根をしっかり伸ばす。
- 踵** 踵から着地する。
- 全身** 頭が上から糸でつられていような感覚で歩き、前傾姿勢にならないように気を付ける。
- 肩** 肩の力を抜き、リラックスする。
- 腕** 肘を軽く曲げ、腕をコンパクトに振る。
- 腰** 腰を高い位置に保つようにすると、脚が前方に出やすくなる。



① めがね橋

多くの生き物が生息する小川や広場があり生き物観察や遊び場として人気で、「めがね橋」がシンボルです。



② カワセミ



和泉川周辺に、多くの野鳥と出会えます。

画像提供：横浜市環境科学研究所

③ 境川遊水地情報センター

地層の化石ブロックや水辺の生物の水槽が展示されています。

④ 水琴窟 (すいきんくつ)

水滴が奏でる水音を楽しむことができます。

⑤ 引地川親水公園

遊具もあり広々とした公園でお昼休憩場所です。

⑥ 長久保植物園

様々な草花を楽しめます。(入園無料)

⑦ サーフビレッジ

ゴール!! 江ノ島や富士山がきれいに見えます!



第26回ふるさとウォーク参加者インタビュー

2013年に病気を患い、手術を受けてから、「体を使うことをしたい」と考え、ウォーキングを始めました。1日1万歩を目標に歩くようにしています。ふるさとウォークには毎年、1人で参加しています。自分からいろんな人に話しかけて、会場で知り合いができ、ウォーキング大会の情報交換などもするようになりました。ふるさとウォークのコースは、全体的に平坦でいいコースですね。いずみ中央付近の川べりは気持ちよく歩けるし、境川沿いの道も景色がいいと思います。



藤井 克二さん (南台)



八千代会歩こう会 (東野)

体を動かしたい人たちが集まって歩こう会を発足し、普段はメンバーが歩きたいコースを提案し歩いています。いつも一緒に歩くメンバーなので、お互いのペースもわかっています。話しながら歩くと楽しいですし、仲間と一緒にだと長い距離も歩くことができます。川べりのコースで生き物を眺めるのが楽しいです。

運動は継続することが大切です。風景を見て季節の移り変わりを楽しみ、お友達を誘って一緒に歩くなどご自身の楽しみ方を見つけて、運動を上手に生活習慣に取り入れていきましょう。



瀬谷スポーツセンター 中野 所長

〈ウォーキングシューズ選びのワンポイント〉

シューズがウォーキングに適してなかったり、自分の足に合っていないと、膝痛・腰痛や靴ズレを起こす可能性があります。自分に合ったシューズを見つけてから始めると楽しくウォーキングできると思いますよ。

- ① 紐などで調整でき、クッション性のあるものが良いです。
 - ② 靴を履く際は、かかとをしっかり合わせて靴ひもをしっかり結びましょう。
 - ③ つま先に1cm程度余裕があるとよいです。
- 新しく購入するときは、シューズメーカーによって靴の幅が異なるので複数のメーカーのシューズを履いて試し歩きをして選びましょう。

「みんなのスポーツ」にふるさとウォーク大会が掲載されます!

公益社団法人 全国スポーツ推進委員連合機関紙「みんなのスポーツ 11月号」に瀬谷区スポーツ推進委員の活動と「ふるさとウォーク大会」が掲載されます! 掲載記事はHPにアップしていますので、ぜひご覧ください!



(11月1日公開予定)⇒

瀬谷区スポ推