



みんなげんき! 第28号

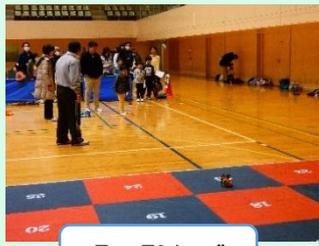
発行
宝塚市教育委員会スポーツ振興課
電話 0797-77-9117
fax 0797-71-1891
宝塚市スポーツ推進委員会広報部
発行責任者 会長 田中 百合子

ふれあいスポーツ教室

令和2年2月24日(月・祝)
宝塚市総合体育館
メインアリーナ

報告:
223名参加!!

ニュースポーツを楽しく体験されました!



5×5ビンゴ

ワナゲ・ポッチャ楽しかった!
来年も来たい♪
(未就学児 女の子)

卓球バレーあたって
うれしい♪
(小2 男の子)



ポッチャ

カローリング・わなげ
楽しかった!
(お母さん)

ビンゴにならなかったけど
楽しかった♪
キンボールのボールとても
大きかったら
(小2 女の子)

たまご! おもしろかった♪
(オムニボール)
スポーツ21でもしている
ポッチャ・カローリングが
楽しかった♪
(小学生)



卓球バレー



小さなお子様から高齢者まで、どなたでもできるのが『ニュースポーツ』来年2月にふれあいスポーツ教室を予定しています。またぜひご参加くださいね!



わなげ



オーバルボール



カローリング



キンボール

わあ〜♪楽しそう!
どれからいこうかなあ♪



入口でアルコール消毒!



田中美佐子さん令和元年度市民スポーツ賞を受賞!

宝塚市スポーツ推進委員として、永年にわたり、地域のスポーツ事業への協力や実技指導に尽力され、本市のスポーツの振興に貢献されました。

令和2年8月19日中央公民館にて





あいさつ

宝塚市スポーツ推進委員会 会長 田中 百合子

令和2年度がスタートしてから約半年、新型コロナウイルス感染症の影響で、2020年東京オリンピック・パラリンピックが来年に延期され、宝塚市に於いても、様々なスポーツイベントが中止や延期を余儀なくされています。

公共施設では長期の閉館など、以前のようにグループ（集団）での活動は自粛せざるを得なくなりました。特に、運動不足になったり、人と出会うことが減り、心身の健康を損なっておられる方が多いのではないのでしょうか。6月からは、少しずつ制限も緩和され、「マスク」「3密」「消毒」「換気」など、今までの活動の進め方と違い、注意すべきことが多くあります。医師会から「適度な運動が免疫力を向上させる」との提言もあります。



ご自宅ではテレビ体操や宝塚アトム体操（YouTube）、屋外でのウォーキングはマイペースで行えます。また、感染症対策が考えられた体操教室等にも参加され、体力・心身の健康の維持増進に努めてください。

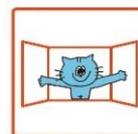
コロナが終息した時には、市民大運動会や、ニュースポーツ大会等の大規模なスポーツ・レクリエーションイベントを再開し、市民の皆様と元気な笑顔でお会いできることを願っています。

宝塚市各小学校区担当 宝塚市スポーツ推進委員

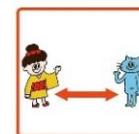
ニュースポーツの指導のお手前はスポーツ振興課まで



手を洗おう



換気をしよう



近づかないよ

小学校	担当委員	小学校	担当委員	小学校	担当委員
良元小学校	田中 芙佐子	西山小学校	谷 健治	長尾・長尾台小	讃岐 吉雄
仁川小学校	宮西 勝美	小浜小学校	岡島 郁美	長尾南小学校	清水 博子
高司小学校	津国 千恵子	美座小学校	足立 敬子	中山五月台小	田中 茂規
光明小学校	濱村 眞澄 堀岡 敦子	逆瀬台小学校	岡本 えみ 安宅 由紀子	宝塚小学校	岡田 正幹 吉井 弘幸
未成小学校	中戸 春美	すみれガ丘小	岡本 えみ	中山桜台小学校	田中 百合子
宝塚第一小	小島 淳子	売布小学校	大島 千都世	山手台小学校	鶴沢 昭子
未広小学校	田野 元子	安倉・安倉北小	久下 等	丸橋小学校	中原 明美
西谷小学校	辰巳 佳成				



★よろしくおねがいします★



グラウンド・ゴルフ、ポッチャ、カローリング、公式わなげ、5×5ビンゴ、ペタンク等ニュースポーツの道具は無料で貸し出しをしています。
ゲームの概要、貸し出し方法は宝塚市のHP [教育・子ども・人権→スポーツ](#)で確認できます。

《お問い合わせ》スポーツ振興課へ (TEL0797-77-9117)

キンボール



5×5ビンゴ



カローリング



囲碁ボール



グラウンド・ゴルフ



みんなでチャレンジアトム体操

宝塚アトム体操は、皆様に明るく元気に生活をしていただきたいという思いで宝塚市スポーツ推進委員会が考案した年齢を問わず楽しく行える体操です。宝塚市体育協会総合開会式、ふれあいスポーツ教室、体育の日事業等で実施されており、市内各団体へのDVD貸し出しも行っています。



お問い合わせ『宝塚市役所スポーツ振興課』Tel 0797-77-9117
E. Mail : m-takarazuka0117@city.takarazuka.lg.jp



▶ YouTube で動画公開を開始しました

宝塚アトム体操

検索



イベントについて

With コロナでの大会、イベント開催について慎重に検討を重ねています。子ども達や市民の皆様
に心とからだの健康を保ち、安心してスポーツを楽しんでほしいという思いはありますが、開催に際
しては今までとは違い、皆様に制限・禁止・厳守・お願い事が多くなります。

何卒ご協力いただき、みんなで一緒に距離を保ちながら楽しむことができることを願っています。

11月 1日(日) ワールドマスターズゲームズ2021 関西リハーサル大会パタック交流大会
(場所：スポーツセンター多目的グラウンド)

11月 15日(日) 障碍(がい)者スポーツ体験会 (場所：末広体育館)

12月 6日(日) 小学生駅伝競走大会 (場所：武庫川河川敷)

12月 20日(日) イベント企画中!! (場所：末広中央公園・武庫川河川敷)



(注) 新型コロナウイルス感染症の影響により、各イベントの規模縮小や内容の変更、
または中止される事がありますので、詳しくは市のホームページをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症について



検温



手洗い



マスク着用



ソーシャルディスタンス

運動やスポーツを始める前に体調を確認し、次の症状に一つでも当てはまる場合は、
運動やスポーツを行わないようにしましょう！

- ① 平熱を超える発熱 ② 咳・喉の痛みなどの症状
③ 倦怠感・息苦しさ ④ 嗅覚や味覚の異常

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保 □ マスクの着用 □ 手洗い・手指消毒

特に、マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、水分補給を
忘れたり、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。

参考：スポーツ庁 HP：「スポーツ活動の再開に関する感染拡大予防ガイドラインについて」

やってみませんか？

ペタンク

乗用車3台分のスペースがあればできるヨ

直径50cm程度のサークルの中から重さおよそ700gの金属製の中空ボールをビュットとよばれる目標球に近づけるゲームです。頭脳プレーでもあり、最後の1投まで勝敗がわからないといった変化に富んだゲームです。

* 球は12個使用。(1チーム6個ずつ)

通常、ダブルス(2人对2人)もしくはトリプル(3人对3人)で競います。

①ジャンケンなどでビュットを投げる権利を決める。

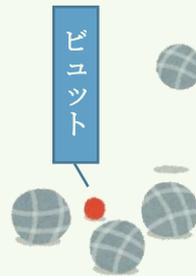
②チームの1人がサークルからビュットを1m以上離れた場所に投げる。両足をサークル内に入れ、線を踏んで投げてはいけない。1投目はビュットを投げた人でなくてもよい。

③後攻チームが投げる。その時点でビュットに近いチームが続けて投げ、を繰り返す。遠いチームがすべての球を投げ終わったら、もう一方のチームが残りを投げる。これで1メーヌ(セット)終了。

《得点の数え方》

両チームで12個の球を投げ終わって、ビュットに近い相手の球よりさらに近い自分のチームの球が得点(1球1点)になり、13点先取したチームが最終の勝ちとなる。

* ビュットや球は、肩より高い位置から投げません。アンダースローで投げます。



サークル

ペタンクの歴史

原型となったゲームは、エジプトのファラオ時代の遊戯であるといわれていますが、現在の形はフランスマルセイユ近くのシオタという町が発祥の地です。よって、フランスでは大変人気の高いスポーツで、子どもから高齢者まで楽しまれています。

お知らせ

11月1日(日)スポーツセンター多目的グラウンド ワールドマスターズゲームズ 2021 関西リハーサル大会ペタンク交流大会が開催される予定です。皆様の参加をお待ちしています。申し込み等くわしくは市ホームページをご覧ください。

—第6回—

ジュナンよいクイズです!!



☆ コロナ禍の中での熱中症対策のポイントはどれでしょう？

- ① 秋になって涼しくなり、朝のウォーキングで体力づくり
- ② 屋外で人と十分な距離がとれる場合はマスクをはずす
- ③ 緑茶やコーヒーをしっかり飲む



どうだったかな？また次回もチャレンジしてね♪

③ カンフェインの利尿作用により、脱水状態になるので、要注意です。

① 気温が高くなる朝は血圧が高くなりがち、水分不足・睡眠不足。夏の疲れ・二日酔いなど要注意です。

② 正解

【編集後記】

新型コロナウイルス感染症の拡大により、宝塚市の今年度のイベントなどがほとんど中止になっている中、今、私たちが、市民の皆様には何が出来るかを考えた結果、このスポーツ推進委員会だより **みんなげんき!** を発行することでした。今できることの情報などを知り、少しでも元気になっていただければ幸いです。 **みんなげんき!** は、宝塚市のホームページから閲覧することができます。

是非、ご覧ください。また、市民の皆様の笑顔に会える日を楽しみにしています。

広報部一同



市ホームページ