

# UE<sup>~</sup>結<sup>~</sup>なが Vol.7



令和元年度 R1.10発行  
長崎県広域スポーツセンター  
担当:野口 弥生  
TEL:095-895-2784

～県内クラブ活動状況・ニュースポーツ情報・県内イベント情報～

## \* 県内総合型地域スポーツクラブ活動事例紹介 \*

### さざ俱樂部（佐々町）

\* 佐々っ子スポーツ塾（土/9:30~11:00）佐々町民体育館  
⇒年間計10回開催



今年度4回目の活動では、諫早市のオリンピックスポーツクラブの指導者を講師に招き、町内の小学生を対象に、コーディネーショントレーニングを実施。スポーツに必要な基本動作の実践トレーニング等を行いました！参加した子供たちは、暑さに負けないくらい楽しんでいました！保護者の方が一緒に参加する姿も見られました！

# \* 令和元年度第1回総合型地域スポーツクラブ人材育成研修会報告 \*

## 1. クラブPRタイム

11クラブが各クラブの設立から現在に至るまでの経緯や現在の活動状況、今後取り組みたいことについて、各クラブ10分間の時間で紹介していただきました！



- ①東長崎総合型スポーツクラブ
- ②NPO法人WillDo
- ③一般社団法人アイランススポーツクラブ
- ④雲仙市がまだすスポーツクラブ
- ⑤NPO法人コミュニティスポーツクラブTEAMひまわり
- ⑥NPO法人総合型SC長与スポーツクラブ
- ⑦とぎつジョイクラブ
- ⑧チューリップスポーツクラブ
- ⑨NPO法人ALH
- ⑩さざ俱樂部
- ⑪奈良尾スポーツクラブ「ナッシーズ」

## 2. 県国保・健康増進課の事業説明 ～健康長寿日本一の長崎県づくりについて～

### ながさき健康長寿メイトになろう！

「ながさき健康長寿メイト」とは自らが仲間と楽しく、励まし合いながら健康づくりを行い、その楽しさや効果、健康受診を周囲の人々にも伝える人々の呼称です。長崎県内にお住まい又は、お勤めの方で右記の活動をしてくださる方ならどなたでも登録いただけます。

原則、年に1回健康診査を受診していただきます

最初の3か月が経過したら、目標の達成度を報告していただきます  
※詳しくは健康長寿メイト手帳をご覧ください

食・運動いずれか、もしくは両方で健康づくりに取り組んでいただきます

そしてその健康づくり活動をご家族や友人に広げてください

登録者全員に「ながさき健康長寿メイト手帳」と「オリジナルアームバンド」をプレゼント♪

### ながさき 3MYチャレンジ

毎年一回、健診受けて  
毎日二コニコ9000歩  
毎日三回、野菜を食べて  
よーしみんなで健康長寿！

毎年・毎日の「毎」、自分の「MY」、3つのチャレンジに県民みんなで行いましょう！！！！



### 3.がんばらんば体操



【講師】NPO法人ALH（ルピナス倶楽部）  
インストラクター 山口 理恵 氏

レクリエーション吹き矢の前に準備体操として、  
県民体操「がんばらんば体操」を行いました！

### 4.レクリエーション吹き矢体験会



【講師】県日本吹矢レクリエーション協会  
長崎市地域センター長 山本 美知子 氏

2人1組となり、「競技」「ビンゴ」「レクリエーション」の3種類の的に  
3回ずつ矢を飛ばして、合計点数を競いました！！  
参加者の方々からは「良い勉強になりました！」「楽しかったです！」  
とのお声をいただきました（\*^\_^\*）

## \* 県内スポーツイベント情報 \*

### 親和銀行十八銀行統合記念 第6回5時間リレーマラソン（主催：NBC長崎放送）

1周約1kmのコースを最大10人の仲間と5時間走ります！1本のたすきを繋いで心の絆も深まるスポーツイベントです！  
また、約1.4kmのコースの完走を目指して走るファミリーランも同時開催です！

【日程】2020年2月9日（日曜日）

【会場】トランスコスモスタジアム長崎（諫早市宇都町27-1）

【種目・部門】①5時間リレーマラソン 一般の部・職場対抗の部（※募集定員500チーム）

②ファミリーラン（※募集定員200名）

【参加申込】一般エントリー開始 2019年10月1日（火曜日）～

詳しくは大会ホームページをご覧ください。 <https://www.nbc-nagasaki.co.jp/run/>



# \* ニュースポーツ情報 \*

## ボッチャ

(参考URL : <https://japan-boccia.com/> 一般社団法人 日本ボッチャ協会HP)

### 概要

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になっています。



### ルール

- ①上から投げても下から投げても、蹴ってもOK!  
⇒ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。
- ②投げることができなければ、滑り台を使おう!  
⇒障がいによりボールを投げることができなくても、勾配具（ランフ）を使い、自分の意思を競技アシスタントに伝えることができれば参加できます。
- ③すべての垣根を超えて、どなたでもできるスポーツ!  
⇒老若男女、障がいのあるなしに関わらず、すべての人が一緒に、競い合えるスポーツです。

### 用具



<ボッチャボール>



<ランフ>



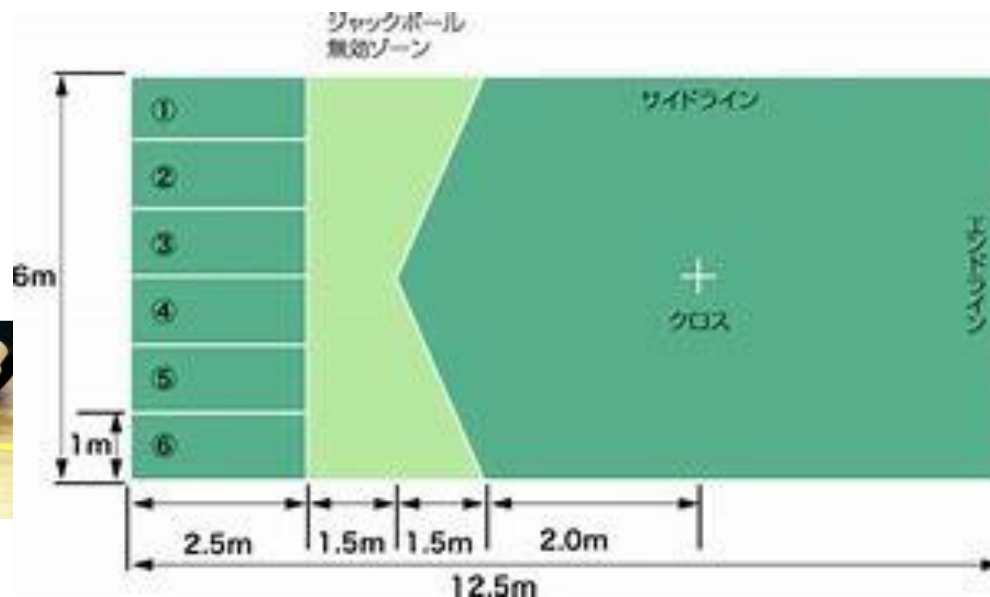
<パドル>



<リリーサー>



<キャリパー>



日本ボッチャ協会  
公式ホームページQRコード

