

# UE～結～なが Vol.12

令和元年度 R2.3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紹介① \*



**NPO法人 WillDo (佐世保市)**

### \* スタンディングワークス \*



バレエの要素を取り入れ、  
インナーマッスルと柔軟性を  
強化し、全身コンディショニ  
ングをする質の高いワークア  
ウトクラスの教室です！！

クラシック音楽と共に楽し  
く体を動かし、女性らしく美  
しい姿勢とBody作りを目指さ  
れていました

#### [教室内容]

##### ◇日時

- ①火曜日(月4回) / 19時～20時
- ②金曜日(月4回) / 12時30分～13時30分

◇場所：火曜日 / ウィルドゥ内卓球室  
金曜日 / ウィルドゥ内スタジオ



**スポーツクラブひがしそのが (東彼杵町)**

### \* スクエアステップ \*



会員の皆様の交流も深めな  
がら、笑顔で楽しく参加され  
ていました！

今回は女性12名が参加され、  
スポーツ推進委員の方が指導  
をされていました！男性会員  
も大歓迎だそうです

#### [教室内容]

##### ◇日時：第2・4火曜日

ベテランコース / 13時30分～15時  
初心者コース / 15時30分～17時

◇場所：教育センター和室研修室2

◇対象：大人



# \* 県内総合型地域スポーツクラブ活動紹介② \*

## 相浦・日野総合スポーツクラブ (佐世保市)



## NPO法人 ALH (波佐見町)

### \* 卓球 \*



小学生から大人の方まで、幅広い年齢の方が参加して、レベルに応じた練習をされていました!!

サポートスタッフの方が中心となって進められており、楽しく練習されていました

#### **【教室内容】**

- ◇日時：毎週木曜日  
(19時～21時)
- ◇場所：相浦地区公民館



### \* 菜の花教室 \*



通所C型プログラム(生活機能を改善するための運動器の機能向上や栄養改善等のプログラム)卒業後のサポートとして活動されている教室です!!

今回は13名の方が参加されており、イベントに向けて準備をするなど充実した教室でした

#### **【教室内容】**

- ◇日時：木曜日  
(13時30分～15時)
- ◇場所：波佐見体育センター付近施設



### \* バドミントン \*



小学3～6年生17名、中学2～3年生3名、高校1年生3名、大人1名の計24名の皆さんが楽しく参加していました!

試合にも出られるように審判の練習もしておられました

#### **【教室内容】**

- ◇日時：毎週火・土曜日  
(19時～21時)
- ◇場所：相浦中学校体育館



### \* のびのび運動教室 \*



波佐見町地域コミュニティ事業の一貫として、波佐見町立中央・東・南小学校の1～2年生を対象にし、基礎から応用までレベルに応じて楽しく活動できる教室です

#### **【教室内容】**

- ◇日時：木曜日  
(15時30分～16時30分)
- ◇場所：波佐見体育センター



# \* ニュースポーツ紹介 \*

～スポーツ鬼ごっこ～ 【情報引用元】 \*一般社団法人鬼ごっこ協会公式HP=<http://onigokko.or.jp/index.html>

## \* 目的 \*

### 1、青少年の健全育成・基礎体力の向上

「鬼ごっこ」を通じ、外で遊ぶことの楽しさを伝え、明るく元気で健康的な心身づくりを行います。また、全身運動を通しての基礎体力の向上を図ります。



### 2、コミュニケーション能力・チームワークの向上

年齢や性別に関係なく楽しむことができる。チーム間や世代間で声を掛け合ったり、戦術を考えたりしてコミュニケーションが生まれる。

### 3、運動が苦手な子どもや大人のためにスポーツの場を提供

運動神経のあるなしに関わらず、みんなで同じ楽しさを共有出来る。運動する機会のない子どもも気軽に参加できる。



### 4、子ども達の考える力や創造力・想像力を鍛える

あくまでスポーツという位置づけの「鬼ごっこ」。スポーツということは必然的に勝ち負けが付く。そうなれば、どうすれば【勝てるのか?】を自然とチームメイトと考えるようになる。

## \* ルール \*

- ①時間内にトレジャー（宝）を多くハント（獲得）したチームが勝ちとなる。
- ②相手のトレジャーを取りに行きながら、自陣の宝を守る。
- ③タッチする時は、必ず両手でしっかりとタッチする。
- ④Tサークルの内側には守りの選手は入ってはいけない。
- ⑤センターラインを越えて敵陣に入り、相手にタッチされたら自陣のSエリアに戻れば、再スタートすることができる。
- ⑥敵陣のSエリアに入ると相手からタッチをされない。
- ⑦タッチする時に、押したり、叩いたり、危険な行為はしてはいけない。



## \* 道具 \*

<使用例>



## \* スポーツ鬼ごっこのコンセプト \*

スポーツ鬼ごっこは、スポーツでありながら競技と遊びの要素を共存させたスポーツであることをコンセプトとしています。スポーツや遊びの双方の良いポイントを踏まえて、鬼ごっこ協会がオリジナルで開発されております。

遊び

スポーツ  
鬼ごっこ

競技

## \* スポーツ鬼ごっこの特徴 \*

- ① 気軽にできること
  - ② みんなでできること
- スポーツ鬼ごっこは、老若男女の誰もが気軽に楽しく取り組めるように作られています。スポーツをすることで得ることができる喜びを、多くの方に感じてもらえることを目指しております。

### 気軽にできる

- ・ルールがわかりやすい
- ・運動能力を問わない
- ・練習に時間がかからない
- ・場所は多様に  
選択することができる
- ・準備に時間がかからない

### みんなでできる

- ・年齢関係なくできる
- ・異性と一緒に行ける
- ・子どもから大人まで  
一緒のチームでできる
- ・鬼ごっこは、誰もが  
知っている
- ・国籍の違う人とも楽しめる

長崎県内では、南島原市総合型地域スポーツクラブ【NPO法人コミュニティスポーツクラブTEAMひまわり】が、本県唯一の鬼ごっこ協会公認クラブとして認定されています!!