

UE～結～なが 第47号

1. 県内総合型地域スポーツクラブ活動紹介
2. ニュースポーツの紹介
3. ながさきスポーツビジョンについて

長崎県広域スポーツセンター
担当：野口 弥生
TEL：095-895-2781
R3.4発行

1. 県内総合型地域スポーツクラブ活動状況紹介

西浦上スポーツクラブ（長崎市）

健康づくり、体力向上、コミュニティの場として、朝早くから元気にウォーキングを行っており、地元人気のお店や観光名所を巡りながら、楽しく活動しておりました🍀

約4kmコースを1時間

西浦上小学校～天主公園コース

浦上天主堂・平和記念像も散策



ウォーキング効果

ウォーキングは、どんな年齢層でも取り組みやすい手軽な運動です！糖質や脂質を燃焼する有酸素運動で、ダイエット、筋力アップ、健康増進などさまざまな目的に活用できる汎用性の高さも魅力です！

通勤中やお仕事での移動中、プライベートタイムの普段の歩行など、いつでもどこでも可能です！

私もウォーキングが好きで、自宅が山の中にあるので、近辺を自然を味わいながらウォーキングしています° . ☆ ♪ (°▽°) ♪ . °



「西浦上スポーツクラブ」「西浦上地区自治会」「スポーツ推進員」メンバーで、協力して、浦上川上に鯉のぼりを掲げています♡

2. ニュースポーツ紹介『ディスクン』

ディスクンとは

【参考】日本レクリエーション協会公式HP

<https://www.recreation.jp/asobi/article/79/10>

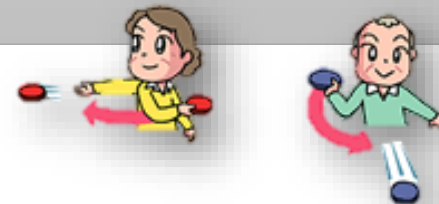
杉やヒノキの間伐材を輪切りにしたクラフト用のコースターをヒントに1997年（平成9年）に岡山市立少年自然の家で発想された、日本生まれのニュースポーツです。円盤（ディスク）を、操作（コントロール）することからディスク・コントロールを合成して「ディスクン」と命名されています。

楽しみ方

1. ジャンケンでチームの色（赤か青）を決めます。勝った方が赤チームです。
2. 赤チームが、ポイント（黄）を3m（ポイントライン）以上に投げます。
3. 赤チームが、ディスクを1枚赤を上にして、ポイントに向けて投げます。この時、ディスクがひっくり返って青になった場合、また、アウトになった場合は、コート上に1枚赤が存在するまで投げ続けます。
4. 次に青チームが、ディスクを1枚青を上にして、ポイントに向けて投げます。(3)と同様に、コース上に青が1枚存在するまで、続けて投げます。
5. 次は、ポイントからの距離が遠いチームが、相手より近くなるまで、投げます。その繰り返しです。
6. どちらかのチームがディスクを全部（6枚）投げ終わったら、もう一方のチームは、残りのディスクを投げても、投げなくてもOKです。

ポイント

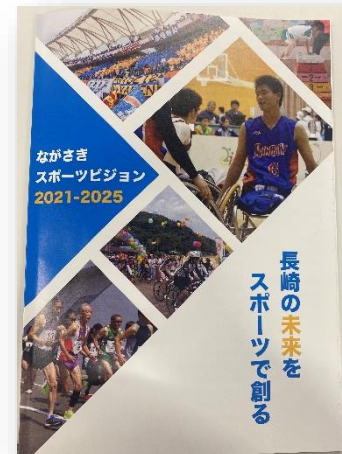
ルールは、ボッチャに似ていますが、基準を決めるポイント（黄）に、1番近い相手ディスクよりも、何枚近いものがあるかを数えます。数えた数だけ、得点に入ります。



3. スポーツビジョンについて

『ながさきスポーツビジョン（2021～2025）』は、今後5年間の本県スポーツ振興の重要な指針となるもので、《長崎の未来をスポーツで創る》を基本理念に、「生涯スポーツの推進」、「子どものスポーツ機会の充実」、「競技スポーツの振興」、「スポーツを通じた地域の活性化」の4つの基本方針のもと、さまざまな具体的施策を示しております。

今回は、総合型地域スポーツクラブに関する基本方針1「生涯スポーツの推進」の「総合型地域スポーツクラブについて」から抜粋してご紹介いたします。



基本方針1「生涯スポーツの推進」について

1. 県民のスポーツ実施状況について
2. **総合型地域スポーツクラブについて**
3. 県民の健康の状況について
4. 県民の高齢化の状況について



詳細については、各市町や各総合型地域スポーツクラブへ送付しているかと思いますが、そちらをご覧ください！

(*上記写真注目*)

施策の方向

1. クラブに対する支援
県スポーツ協会やクラブアドバイザー等と連携し、クラブ設立運営支援や既存クラブの質的充実に向けた支援を行います。
2. 市町とクラブとの連携・協力関係の構築
各市町に対する先進事例の紹介や市町の自主的な取組に対する支援を行うなど、市町とクラブとの連携・協力関係を構築します。
3. クラブの認知度向上・文化団体等との連携
V・ファーレン長崎のホームタウン活動と連携した取組を行う等、積極的な広報活動に努めるとともに、地域住民のニーズに応える活動プログラムの設定や充実など、市町や文化団体等と連携して魅力あるクラブの育成に取り組みます。

課題

地域住民により、自主的、主体的に運営され、住民の日常的なスポーツの活動の場となる総合型地域スポーツクラブについて、県内19市町において、32クラブ（R2.6月現在）が、子どもや勤労世代の運動機会の提供、高齢者の介護予防等、地域課題の解決に向けた活動を行っております。

しかしながら、県民の総合型地域スポーツクラブの認知度は8.6%と非常に低く、その活動が県民に十分に理解されているとは言い難い状況です。クラブ数・会員数ともに一番多かったH27年度以降、減少傾向にあります。会員数だけでなく、指導者・後継者の確保等といったクラブの存続に関わる課題を抱えてクラブもあります。