

UE～結～なが 第48号

長崎県広域スポーツセンター

担当：野口 弥生

TEL：095-895-2781

R3.5発行

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. 長崎ヴェルカの紹介

4. アンケート

1. 県内総合型地域スポーツクラブ活動状況紹介

西部総合スポーツクラブ（長崎市）

朝早くから、健康づくりやコミュニティの場として、近隣の公民館へ集まり、貯筋運動（プロジェクト）の活動を行っておりました。

運動する前に健康チェックを行い、日頃の生活のお話をしながら、和気あいあいと元気に楽しく活動しておりました。

* 金曜日 / 10:00~11:00 *

* 西城山地区公民館 *

* 貯筋運動会員：23名（2021.4.9時点） *



貯筋運動プロジェクトとは

貯筋運動プロジェクトは、福永哲夫氏（鹿屋体育大学元学長）が提唱する、毎日行いながら貯筋していく道具のいらない筋力トレーニングを、健康運動指導士、健康運動実践指導者の方々に総合型地域スポーツクラブで広げていただき、これからの超高齢社会において、できるだけ多くの方々のQOL*1を高く長く保つことを目指すプロジェクトです。

*1：クオリティ オブ ライフの略で、「より多く」よりも「より良く」という価値観であり、「物質的な豊かさに満たされた生活」ではなく、「毎日が充実し、心身が満たされた生活」に焦点をあてた考え方となります。



2. ニュースポーツ紹介『ブローライフル』



ブローライフルとは

【参考】国際ブローライフル協会

<http://www.blowrifle.com/html/img/pamphlet201709.pdf>

吹き矢同様、呼吸運動を有効に利用してブローボール（玉）をターゲット（的）に当てるとい健康的で楽しいスポーツです。2011年に国際ブローライフル協会が長野県佐久市において発足し、現在に至るまで用具に改良を重ねながら全ての人を楽しめるニュースポーツとして普及されており、呼吸器系の発達促進やストレス発散効果、メタボ予防と体力の維持増進の効果が期待されています。

公式競技としての運営とルール

(1)ターゲット競技：3か所の的へ制限時間内に正確にブローすることを競う



- 6・12・18mの各距離に的を設置
- 各距離で10発を3分以内にブロー
- ターゲットに入った数で得点を決定（総得点によりスキル認定あり）

(2)ディスタンス競技：ブローボールの飛距離を競う



- 発射回数 予選3回、決勝3回
- 最長到達距離（着地地点）で順位を決定

(3)フィールド競技（ブローバイアスロン）：ブローとウォーキングを交互に繰り返し、ゴールタイムを競う



- 競技内容
- ①ウォーキング→②ブロー（立ち射ち：5発）→③ウォーキング→④ブロー（伏せ撃ち：5発）→⑤ウォーキング→⑥ブロー（立ち射ち：5発）の順に行ないゴールまでの時間を計測する（ブローミスに応じペナルティあり）。

3. 長崎ヴェルカ/V・ファーレン長崎について

長崎ヴェルカ公式HP



～長崎ヴェルカ～

クラブについて

ヴェルカには、①Welcome②Well community③Victoryの3つの意味がかけられています。
V・ファーレン長崎のように長崎で親しまれるクラブとなり、長崎らしい良い文化を取り込みながら、それと同時に地域創生を目指してほしいという想いが込められています。
7月31日までにファンクラブへ加入すると、今だけスペシャル特典が付いてきます！

クラブ理念

バスケットを通して、長崎、そして世界に「今を生きる楽しさ」を広げていく
ファンだけでなく、どんな人でも楽しめるエンタテインメントを生み出し、
長崎から世界へ、ワクワクと平和のメッセージを届ける



～V・ファーレン長崎～

現在、J2リーグ7位のV・ファーレン長崎！

J1昇格に向けて頑張っております！皆さんの応援が勝利につながりますので、県民の皆様で声援を届けましょう！
アウェイ戦については、DAZNでご覧いただけますので、DAZNご利用の方はぜひ応援よろしくお祈いします(^▽^)/

節	日付	時間	対戦相手	試合会場
第17節	6月5日（土）	15：00	SC相模原	相模原ギオンスタジアム
第18節	6月13日（日）	14：00	松本山雅FC	トランスコスモススタジアム長崎
第19節	6月19日（土）	18：00	栃木SC	カンセキスタジアムとちぎ
第20節	6月26日（土）	14：00	ジュビロ磐田	トランスコスモススタジアム長崎

4. アンケート

広報誌「UE～結～なが」（本誌）について

～由来～

U（ユー）は、地域が団結（United）して、地域の全般（Universal）に目を向けた、地域独特（Unique）の総合型クラブとなってほしいという願いを込め、United、Universal、Uniqueの頭文字「U」を取りました。

E（イー）は、人々が気軽に（Easy）に、元気（Energy）に、楽しめる（Enjoy）総合型クラブとなってほしいという願いを込め、Easy、Energy、Enjoyの頭文字「E」を取りました。そして、U（ユー）とE（イー）を合わせてUE（ユイ）と読みます。

さらに、結は長崎の人と人を“結ぶ”ことを意味し、多種目・多世代・多志向のスポーツで、長崎の人々が結ばれていけば・・・という願いを込め、結（ユイ）とUEとをかけて、『UE～結～なが』というタイトルをつけました。

～内容～

県内の総合型地域スポーツクラブの活動紹介やニュースポーツ、県内スポーツイベント等の情報を掲載しておりますが、クラブの方々をもっと欲しい情報があるかと思えます！

そこで、皆様のご意見を頂戴したいと思えますので、どんな内容でも構いませんので、「もっとこういう情報がほしい！」等ご意見いただければと思えます。よろしくお願いたします！

～アンケート回答について～

右記のQRコードを読み取りご回答お願いいたします！

