

NE～結～なが 第56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. パークランについて

4. しょうがいスポーツシンポジウムについて



Happy New Year 2022

長崎県広域スポーツセンター

担当：野口 弥生

TEL：095-895-2781

R4.1発行



1. 県内総合型地域スポーツクラブ《新講座》紹介

【NPO法人Wildo】

◆新講座名：今日から始める貯筋運動

「笑い」で集中力を保ち「貯筋運動」で下肢を鍛え「ふまねっと」で下肢の歩きのチェックをします！

場所：旧戸尾小学校3階スタジオ

対象：一般からシニアまで

日時：第1・3土曜日（月2回）

10：30～11：30

基本料金：1,600円（2種目～1,000円）



◆新講座名：「健康寿命」を伸ばそう！イキイキ元気体操

「健康寿命」を伸ばすために筋肉を貯める体操です。
これからの老後に備えて筋力を貯めておこう！

場所：旧戸尾小学校2階スタジオ

対象：一般（60歳以上）

日時：火曜日（月4回）

15：45～16：30

基本料金：2,300円（2種目～1,700円）



【総合型クラブ たびスポ】

◆新種目名：KIDS SOCCER SCHOOL

活動日：毎週火曜日 18：15～19：15（雨天時中止）

場所：田平北小学校グラウンド

参加費：月1,000円

対象：小学1・2年生



NPO法人Wildo

公式Facebook



総合型クラブたびスポ

公式Facebook



2. ニュースポーツの紹介



* ウォーキングサッカー *

【ウォーキングサッカーとは？】

名前の通り歩いて行うサッカーの総称です。

ウォーキングサッカーの発祥はサッカーの発祥地でもあるイギリス（イングランド）です。

イギリスの各地域スポーツクラブ・プロクラブ・様々な場所でシニア年代を中心に盛んに活動されています。

それは、1,200カ所以上にもなり、競技から健康増進・認知症予防・介護予防など、運動予防医療としても注目されています。

【詳細】

(一社) 日本ウォーキングサッカー協会公式サイト

【ルール】

- 1: キックは基本ゴロで、高さは1mくらいまで。
- 2: オフサイドなし。1チーム5~8人制。
- 3: ゴールラインアウトはGKからアンダースロー。
- 4: タッチアウトはキックインまたはアンダースロー。
- 5: 反則はPK以外すべて関節FK。
- 6: PKはゴールラインから6m離れた地点からワンステップキック。

❗ 基本的な禁止事項

走行禁止！早歩きはOK！

両足が浮いた状態を「走っている」とみなします。
踵から着地するように心がけて下さい。

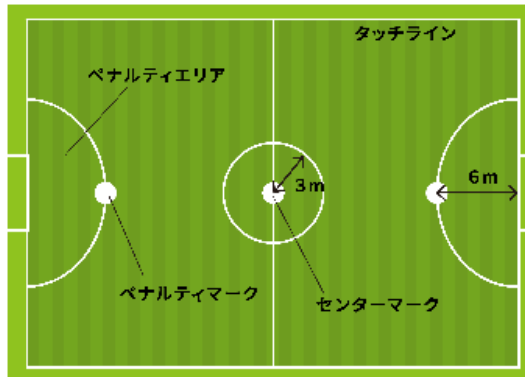
接触禁止！

スライディング禁止！

ヘディング禁止！

相手がボールを保持している時は取りに行かないで下さい！

前に立つだけにして、トラップミスやドリブルでボールが離れる時、パスカット等を狙いましょう。



【コートサイズ】

縦32~40m × 横16~20mで5~8人制が可能です。

フットサルコート、体育館、各種グラウンド、スポーツ施設、屋外（路上やイベントスペース等）、基本的にウォーキングサッカーはどこでも開催可能です。地域に合わせた環境に応じてプレイを楽しんで下さい。

運営側に興味がある際は、
長崎県スポーツ振興課ま
でご連絡下さい！

3. 英国発祥「parkrun (パークラン)」について



【パークランとは】

- * 各地域の公園で毎週土曜の朝定時開始の5キロラン&ウォーキングイベント ※日本では朝8時開始
- * パークランWEBサイトで一度登録を行えば、好きな時に世界中の好きな開催地域（公園）で参加可能。
- * 参加費無料で、イベントはボランティアで運営。
- * 2004年英国発祥で、現在23カ国の2200カ所以上で開催されている（710万人以上の登録者が参加。）
- * 英国では毎週およそ700カ所以上の公園等で開催されており、参加者規模は50名～1000名と様々。
- * 日本では、2019年4月に初めて二子玉川公園（東京都世田谷区）で開催して以降、全国29カ所で開催され、今後も開催地を拡大していく予定。

- * 老若男女、障がい者の有無に関わらず、参加したすべての人々が楽しく5kmを完走・完歩することを目的に運営されている。
- * 真剣にランニング・ウォーキングされる方がいる一方、友人・ご家族と会話しながら、ベビーカーを押しながら、犬の散歩をしながらランニング・ウォーキングするなど様々な参加の仕方が許容されており、ボランティアと参加者の交流も盛んに行われている。

◇parkrunを始める10の理由 ◇parkrun公式HP ◇parkrunの動画はこちら



継続してイベントに参加、ボランティアに参画すると、
記念Tシャツが配布されます🍀



4. しょうがいスポーツシンポジウムについて in 熊本

ご興味ある方はぜひ、
ご参加下さい！
私も参加いたします👀

【概要】

共に“つくる”しょうがいスポーツの未来を“かたる”

障がいの有無に関わらず誰もが住み慣れた地域でスポーツに親しみ、生涯にわたって健康的に豊かな生活を送るには…。
パラスポーツに関わる多彩なゲストをお迎えして、障がい者スポーツの可能性を共に考えます。

【日時】2022年1月23日（日）13時～15時

【場所】熊本城ホール2階会議室A4（熊本市中央区桜町3-40）

【要事前申込】①会場参加：先着80名

※コロナウイルス感染症拡大状況に応じてYoutubeライブ視聴のみの場合あり

②Youtubeライブ配信も実施！

※ご来場が難しい方も是非オンラインでご参加くださいm()m

【申込方法】WEBサイトからお申込み⇒<https://forms.gle/85gzSbWkKh8XCy4QA>

QRコードからのお申込み⇒



【登壇者】

◎浦田理恵氏：東京パラリンピック日本選手団副主将／同大会ゴールボール銅メダリスト

◎辻啓司氏：熊本障がい者スポーツ指導者協議会/ 会長

◎上村将輝氏：特定非営利活動法人北九州スポーツクラブACE/クラブコーディネーター

◎池田竜太氏：株式会社ハッピーブレイン/代表取締役

◎片山真貴氏：スポーツ庁障害者スポーツ振興室/ 障害者スポーツ係長

◎行實鉄平氏<ファシリテーター>：久留米大学スポーツ医科学科/ 准教授

2021年度スポーツ庁委託事業 障害者スポーツ推進プロジェクト

しょうがいスポーツ シンポジウム

共に“つくる”しょうがいスポーツの未来を“かたる”

障がいの有無にかかわらず誰もが住み慣れた地域でスポーツに親しみ、生涯にわたって健康的に豊かな生活を送るには…。パラスポーツに関わる多彩なゲストをお迎えして、障がい者スポーツの可能性を共に考えます。

参加無料

日時	2022年1月23日(日) 13:00～15:00(受付 12:30～)
場所	熊本城ホール2階会議室A4 熊本市中央区桜町3-40
要事前申込	●会場参加：先着80名 ※コロナウイルス感染症拡大状況に応じてYouTubeライブ視聴のみの場合あり ●YouTube LIVE 配信も実施！ ご来場が難しい方も是非オンラインでご参加ください！
申込方法	WEBサイトからお申し込み ▶ https://forms.gle/85gzSbWkKh8XCy4QA QRコードからお申し込み ▶

登壇者	プログラム Program
浦田理恵 東京パラリンピック日本選手団副主将/同大会ゴールボール銅メダリスト	13:00 開始 障がい者スポーツ 施策の概要説明
辻啓司 熊本障がい者スポーツ指導者協議会/会長	13:20 シンポジウム 質問
上村将輝 特定非営利活動法人北九州スポーツクラブACE/ クラブコーディネーター	15:00 終了予定
池田竜太 株式会社ハッピーブレイン/ 代表取締役	事後のアンケートにご協力ください
片山真貴 スポーツ庁障害者スポーツ振興室/障害者スポーツ係長	
ファシリテーター 行實鉄平 久留米大学 スポーツ医科学科/准教授	

主催：しょうがいスポーツリンケージくまもと
お問い合わせ：シンポジウム運営事務局 (NPO 法人 A-life なんかん)
TEL: 0968-57-9616 | Mail: info@a-life-npo.com