

# こもれび

題字 北村正平市長



7/31 県実技研修会にて

## 第27号

- ・前期ニュースポーツ教室(5月～6月)
- ・志太実技研修会(6/5)
- ・第4回ワンバウンドふらば～る交流大会(6/19)
- ・スポーツ推進委員交流会(7/15)
- ・県実技研修会(7/31)
- ・審判研修会(8/26)
- ・第21回ペタンク大会(8/28)

編集・発行  
藤枝市スポーツ推進委員会  
広報部

2022年9月



# 前期ニュースポーツ教室を実施しました！

## 令和4年5月～6月 市民岡部体育館ほか

令和4年5月9日から6月30日にかけて、市民岡部体育館でふらば～る、高洲中学校体育館で室内ペタンク、れんげじスマイルホールでミニトランポウォークの教室を実施しました。今年度は委員改選後1期目のため、新任の委員の研修も兼ねて実施しました。

令和4年度春のニュースポーツ教室が、コロナ禍、withコロナで開催されました。今回の教室は、トランポウォークという種目で、小さなトランポリンを利用して行う種目です。私の今までのスポーツ経験ではボールを扱う競技が主であったため、トランポウォークのように体を使った体操競技は、苦手の分野でした。実際、準備運動から面食らって戸惑いの連続でしたが、トランポリンの上でウォーキングしてみると使ってない筋肉や鈍っている筋肉がブツブツと訴えて、運動不足を認識させられました。また、トランポリンの上でバランスをとる為体幹の衰えも感じ取れました。教室後半での5分間ウォーキングでは、「あの頃は！はっ！」って鼻歌交じりに熟せると思っていた自分でしたが、音に合わせるので必死で、鼻歌の余裕なんか全くない状況で、痛い目にあいました。今後老化していく一方の体を現状維持できるよう、これからスポーツ教室を頑張ろうと思います。

平松 孝之

私自身3年目の推進委員にもかかわらず、今回初めてのニュースポーツ教室の担当となりました。教室はミニトランポウォークです。まずは、参加生徒さんと一緒に汗を流すことから始めましたが、日頃の運動不足が露呈される羽目になり、また、指導する側がされる側になりこれでいいのか？と感じながらも、毎週木曜日が楽しく過ごせました。ニュースポーツ教室を担当することで推進委員の方々との繋がりが深まり、私自身が「楽しもう！」という思いで参加できたことが何よりも収穫でした。というのも、私が推進委員となってから、活動の場がコロナの影響でかなり縮小され、推進委員同士のコミュニケーションがほぼ取れず、少し寂しく感じここまで過ごしていたからです。まだまだコロナの制限はありますが、少しずつ推進委員の活躍の場も増えていると思いますので、スポーツの推進に微力ながら協力し、自身の健康にも好影響を与えてくれると信じて、後期のミニトランポウォーク教室も「楽しもう！」をモットーに参加させていただきます。

岡本 吉裕



# 志太実技研修会に参加しました！

令和4年6月5日(日) 藤枝勤労者体育館

令和4年6月5日に藤枝勤労者体育館にて、志太地区スポーツ推進委員連絡協議会実技研修会が開催され、藤枝市からは34名の委員が参加しました。

5月の総会・実技交流会に参加出来なかつたため、4月の研修会以来のワンバウンドふらば～るの実技研修でした。

今回は志太地区研修という事で、島田、焼津の推進委員の方々と共に交流することを含めた内容の研修でした。ルールも場面によっては複雑に感じ、主審、副審の役割が大変な印象を受けました。実技研修の良い所は、ベテラン、新任が一緒に楽しみながらルールと実技を習得出来る事にあると思います。ふらば～るというポップなネーミング同様、多くの人が親しみ、プレイして頂くように貢献出来ればと思います。

準備段階で何をすればいいかわからず、わからない事がわかりませんので、今後も先輩委員の皆さんのご指導をよろしくお願ひします。

永井 拓也

6月5日、志太地区スポーツ推進委員連絡協議会主催の実技研修会に参加させていただきました。

まず、私ですが、光洋台地区からこの推進委員に選出ということで、今年から初めての活動参加になりますのでどうぞよろしくお願ひいたします。

とにかく、近年は、子供と公園で鬼ごっこやドッヂボールをやるくらいしか体を動かしていませんでしたので、推進委員になって、そのような体を動かす機会に強制的に!?(笑) 参加させられることは、自分の健康的な暮らしを考えるうえでも、非常にありがたいことだと思っております。

今回の研修会では、島田、焼津の委員の方々と一緒に競技を通して、楽しみながら、理解を深めることができました。ことこのワンバウンドふらば～るというニュースポーツは、子供からお年寄りまで幅広い世代が一緒になって楽しめる素晴らしい競技だと思います。そして奥が深い。

これからもこのような競技を通して、推進委員としての役割を果たしながら、何よりも一緒に取り組む皆様と楽しみながら、活動に勤しんでいきたいと思います。

加用 智之



# 第4回ワンバウンドふらば～る交流大会を開催しました！

令和4年6月19日(日) 藤枝市民体育館

令和4年6月19日に、藤枝市民体育館にて、第4回藤枝市ワンバウンドふらば～る交流大会を実施しました。藤枝市内の方のみならず、市外からも参加があり、合計16チームで大会を開催しました。

## 参加チーム

### Aブロック

マーベリクス

小柳津 結

源助五平赤

焼津スクラッチ

### Bブロック

チームまこまこ

△ B

チーム稻瀬

源助五平黒

### Cブロック

△ 小柳津 愛

ファミリーず

お手玉会

フレッシュヤーズブラック

### Dブロック

オアシス

チーム青南

チームふみふみ

△ いかるみ

△...各ブロック優勝チーム



6月19日、ワンバウンドふらば～る交流大会に従事させて頂きました。私自身、スポーツ推進委員は3年目で、ワンバウンドふらば～る大会に従事させて頂くのは2回目になります。前回は、昨年の10月で、ほぼわからない中で従事して、かなり迷惑をかけてしまったと思います。今回は、教室にも携わらせて頂いているので、前回よりは、自信を持ってやれたかと思います。従事してみて、今回(前回も)感じたことですが、参加者や選手にとって審判をやる自分達がどれだけ経験があるかなど関係なく、審判なのだから、わかって当たり前、しっかりとジャッジしてくれると思われていると言う事です。自分は、経験がないからと言うのは、自分自身への言い訳でしかないかと思い、とにかく自信を持って笛を吹く事が非常に大事であると感じました。また、参加者も、勝敗にこだわっている人もいれば、楽しくやればいいという考え方の方など様々なので、今後は、自信を持ってジャッジする事に加えて、試合進行がスムーズに進むことや、選手に楽しんでもらえるような事も考えてジャッジできるようになりたいと思います。

田上 勝彦

第4回藤枝市ワンバウンドふらば～る交流大会が、令和4年6月19日に開催されました。私は、審判員として参加しました。

ワンバウンドふらば～るの審判は、経験が浅く、ルールもまだ全て完璧には把握していない私にとって、不安でしかありませんでした。ミスジャッジをしてしまったらどうしよう、選手の人達からクレームがきたらどうしよう、そんなことばかり思っていました。

開会式、準備運動が終わりいざ試合開始に。緊張の度合いがピークに達しました。

教室では何度か審判の練習をしてきましたが、やはり本当の試合では選手の人達の意識、緊張感が全然違いました。審判台の上に立った瞬間、頭の中が真っ白になったことは覚えていますが、その後のこととはあまり覚えていません。

運よく明確に判断できるジャッジが多く、何とか無事に終了できました。選手の皆さんも私の立ち振る舞いを見て、一目で審判初心者なんだなと思ってくれて、クレーム等もなかったのではないかでしょうか。多分、たくさんの見逃してしまったジャッジがあったと思います。

次回、またその次回とそのような見逃しやミスをなくせるよう、ルールを完璧に把握し、自信を持って審判が出来るよう、勉強していきたいと思います。ありがとうございました。

村田 浩隆



審判の委員も皆さん真剣でした！



随所で好プレーも見られました！

新型コロナウイルスの関係で試合開始の握手は実施せず、一礼に変える形で実施しました！



# 藤枝市スポーツ推進委員交流会を実施しました！

## 令和4年7月15日(金) 高洲小学校体育館

令和4年7月15日に、高洲小学校体育館にて、藤枝市スポーツ推進委員交流会を実施しました。この交流会は、スポーツ推進委員同士の交流を図るため実施し、約40名の委員の皆さん方が参加しました。

今回初めて交流会というものを企画してみました。世の中「新型コロナ感染」ということで、各種大会やイベントの開催もままならず皆、辟易していると思います。

スポーツ推進委員になったはいいけど、大した活動もできず、皆とも親しくなれず辞めていくというのでは淋しいじゃありませんか。コロナが蔓延する前はスポーツ推進委員同士お酒を飲む機会も多少はありました。中には数多くあった方もいたと思います。決して私じゃありません。

今回、ワンバウンドふらば～るバレーボールを通してスポーツ推進委員同士の交流を図れたと思います。これからも、このような機会を設けたいと思いますのでご協力お願いします。

最後に交流会開催にあたってご尽力頂いた事務局の皆様に感謝申し上げます。

村松 敏彦

今まで見たこと、聞いたこともなかったワンバウンドふらば～るは、お手軽なスポーツだと思いきや、とても難しくそして、楽しく思いの外気合いが入ってしまうものでした。気合いが入る割には、失敗も多く、逆にそれが楽しさに繋がりました。

交流会は、ふらば～るを楽しめればいいと思って行きましたが、参加した皆さんとのコミュニケーションが非常に楽しく、とても有意義な時間となりました。

尾澤 正訓



各ブロック1位チームには賞品が渡されました！

# 県実技研修会に参加しました！

令和4年7月31日(日) 浜松アリーナ

令和4年7月31日に、浜松アリーナにて、令和4年度静岡県スポーツ推進委員実技研修会が実施され、藤枝市からは18名が参加しました。

令和4年7月31日(日)浜松アリーナにて、県内の市町からスポーツ推進委員の方約600人を迎える、研修会が実施され、まず、人の多さに驚きました。浜松アリーナは初めて来ました。大きく、広く、綺麗で感動です。一階はフロアで、二階は観覧席になっており、各市町の推進委員が座ってもまだ半分空いていて、とても広い会場だと思いました。

開会式の後講師でEXILEと関係のある方(袋井市出身のVANY氏、磐田市出身のDaiki氏)からジャンプアップで鍛える身体強化と脳の活性化(ペアトレリズムトレーニング)の話を色々聞きました。4体勢理論では、1人では自分がどのグループに分類されるか確認することが難しかったため、.viv.(ヴィヴ)という中高生9人で構成されるダンスグループの1人、木下心愛さんに見てもらいA1と解りました。後半では、交代して実技研修があり難しそうでした。ミニトランポウォークでも取り入れられている動きがあつたりして、正しく覚えて身に着くと、楽しくできるのかと感じました。

実技研修会では、充実した時間を過ごす事が出来ました。ありがとうございました。楽しかったです。

辻田 治子

コロナ感染者急増がテレビや新聞で毎日のように報道されているため、浜松アリーナまでのバス移動を含め心配はありましたが、静岡県の対応では、イベントの中止や行動制限はしないということでしたので、参加させていただくことにしました。

浜松アリーナでは、浜松のスポーツ推進委員の方々に温かく迎えていただきました。実技研修会では、「自分の体の使い方を知ろう～4体勢理論+ジャンプアップ～」という内容で、人が体重を常にどこに乗せているのかを4体勢理論を用いて知り、効率の良いトレーニングを行うことや、ジャンプアップで鍛える体幹・リズム感・判断力等の身体強化と脳の活性化について学びました。音楽を聴いて、楽しみながらいくつものジャンプを体感することができました。ただ、年齢によってはジャンプは体への負担が大きいのではないかと感じました。

小学校では「表現運動」「リズムダンス」、中学校では「ダンス」が必修となり、「現代的なリズムのダンス」がその事例として示されているので、子供達に適している内容だと思いました。

スポーツ振興課の蒔田さん、水野さん、曾根委員長をはじめとした18名のスポーツ推進委員の皆さん、バスの運転手さんお疲れ様でした。

研修で得たことを今後のスポーツ活動に活かしていきたいと思いました。

中田 朋子

前半の実技では、普段自分の体重を足の裏のどこにかかっているのか、「4体勢理論」をもとに確認しました！



後半の実技では、ジャンプ等の運動で実際に体を動かしました！

Daiki氏VANY氏が設立した.viv.によるダンスパフォーマンスを観覧しました！



静岡県スポーツ推進委員連絡協議会副会長である、本市の竹田委員が閉会の挨拶をしました！

# 審判研修会を実施しました！

令和4年8月26日(金) 藤枝小学校体育館

令和4年7月15日に、藤枝小学校体育館にて、藤枝市スポーツ推進委員会審判研修会を実施しました。各種大会や後期教室で審判を円滑に実施できるように、研修会を実施し、42名が参加しました。

8月26日審判講習会があり、私はふらば～るの担当をしました。

私はソフトバレーの審判経験があります。ふらば～るとソフトバレーの審判は微妙な違いがあり、未だに混乱することがあります。

推進委員の皆様の中には、バレー経験のない方も多く、バレーなどの審判は難しいのではないかと思います。まずは、積極的に笛を吹いてみて回数を重ねることで、咄嗟の場面での正確なジャッジに繋がります。

今後審判の経験を積むために、審判講習会をもっと増やし、誰もが自信をもってジャッジができるような体制がとれたらよいと思っています。

牧田 省吾



藪崎委員、朝比奈委員ご指導のもと、ペタンクのルール、審判の確認をしました！

牧田委員、鈴木正志委員のご指導のもと、大会審判員は審判の確認を、その他委員はルールの確認をしながらふらば～るを実施しました！



# 第21回室内ペタンク大会を実施しました！

## 令和4年8月28日(日) 藤枝勤労者体育館

令和4年8月28日に、藤枝勤労者体育館にて第21回藤枝市室内ペタンク大会が実施しました。市内から、16チーム約50名の方にご参加いただき、開催しました。

### 参加チーム

#### Aブロック

- △チーム青南A
- 木町喜久の会A
- チーム森下
- 藤岡2

#### Bブロック

- △木町喜久の会B
- 大手
- 美女？と野獣
- 前島ジャニーズPart2

#### Cブロック

- △南駿河台1・2丁目チーム
- SCりゅうせい
- 西益津自治会
- チーム青南B

#### Dブロック

- 郡二A
- 木町喜久の会C
- 前島ジャニーズPart1
- △藤岡1

#### △...各ブロック優勝チーム



令和4年8月28日(日)藤枝勤労者体育館にて、第21回藤枝市室内ペタンク大会が行われました。コロナ禍の状況下、規模縮小し万全の感染対策の中、開催されました。16チーム参加。4チーム、4ブロックで行われました。

自分は競技委員長として、各コートを回りました。

各コートの審判員が、適切なジャッジで試合をコントロールすること、試合の間に道具の除菌等大変だったかと思います。ご苦労様でした。

藪崎 幸夫

試合開始前の開会式の様子です！



皆さん真剣な表情で、ビュットに向かって投げていました！

審判と各チームの代表者で得点の確認をしています！



## 編集後記

全国高校野球選手権大会が、8月6日から22日の14日間甲子園球場で行われ、仙台育英高校(宮城)が東北勢悲願の初優勝をしました。藤枝市では3年ぶりに全国PK選手権大会が8月20日総合運動公園にて行われました。コロナ禍ではありますがいろいろなイベントが戻ってきています。後期ニュースポーツ教室も始まり、各種大会や、スポーツ&健康フェスタ・リバティ駅伝・ふじえだマラソンの三大イベントも予定されています。皆で盛り上げていきましょう！

広報部長 朝比奈 友見