



第31号
令和7年
4月発行

発行責任
津市スポーツ推進委員会
広報部会
<https://tsu-sposui.com>



津市スポーツ推進委員会のホームページでは最新の活動を見ることができます。
右上の二次元コードからアクセスしてください。

令和6年度三重県スポーツ推進委員研修会の報告

と き：令和6年9月28日（土）13:30～

ところ：亀山市西野体育館アリーナ



三重県スポーツ推進委員協議会第一事業部会（女性部会）主催の研修会に参加しましたので、その様子を報告します。

当研修会は、スポーツ推進委員の資質の向上及び県内のスポーツ推進委員間の交流を図ることを目的として、この時期に県内各地を巡回しながら毎年開催されています。参加者は、南勢地区から北勢地区までのスポーツ推進委員が191名、三重県パラスポーツ指導者協議会から10名でした。

今回の研修会は、実技研修会として、「①スクエアボッチャ」と、「②お鍋ふた卓球」の2競技を体験しました。「①スクエアボッチャ」は、三重県パラスポーツ指導者協議会の協力を得て実施されました。「ボッチャ」は、参加者の多くが認知している老若男女問わず楽しめるスポーツですが、今回の「①スクエアボッチャ」は筆者自身も初めて体験する競技でした。9メートル四角のコートを、赤・青・緑・黄の4色に投球ラインを作って、同色のボール全6個を各チームが順番に投げながら、最初に投じた白色のジャックボールに近づく競技です。

全投球が終わった時点でジャックボールに一番近いチームが勝ちです。4色のボールを使うため、コート上が大変カラフルになるのが特徴です。

また、4色×6人の最大24名が一緒に楽しめることから、初めて体験するスポーツ推進委員も、夢中になっていました。通常のボッチャは、「赤・青」各6個ですが、「緑・黄」各6個のボールを追加で準備し、ある程度のスペースがあれば多くの参加者が一同に楽しめる競技です。

体験されたい方は、三重県身体障害者総合福祉センターに申請を行えば、用具の貸し出しが可能とのことです。

また、「②お鍋ふた卓球」は、我々津市スポーツ推進委員研修部会が中心となって開催しました。三重県研修会までの数か月間、平日の夜に体験会や研修を行い、用具の種類やルールを意見交換しながら準備をしてきました。今回の研修会では、当市研修部会メンバーが、競技のルール説明を行い、試合運営・審判を担いました。ステンレス製のなべ蓋がラケットのため、ラバーを使う卓球経験者でも返球に苦労する様子が微笑ましかったです。研修部会の方々、事前の準備や当日の競技運営に協力いただいたき感謝申し上げます。

記事：furuichi



三重県スポーツ推進員研修会 兼第 65 回三重県スポーツ推進員研究大会

と き：令和 6 年 12 月 14 日

ところ：熊野市井戸小学校体育館～熊野古道浜街道・花の窟

上記大会に参加しましたので報告します。当日は久居体育館に集合し、2 台のマイクロバスに分乗して出発しました。途中、雨が降っており、少し心配になりましたが、鬼ヶ城付近で国道に降りるときには快晴となり、青空を映した素敵なマリンブルーの紀州の海が我々を迎えてくれました。午前 10 時過ぎに熊野に到着しましたが、津と比較すると暖かく感じて、南北に長い三重県を実感しました。

開会式では、馬場会長、熊野副市長及び三重県議員谷川氏の挨拶と祝辞の後、22 名のスポーツ推進委員功労者表彰がありました。22 名のうち、津市から 7 名が表彰を受けました。

高山さん、駒田さん、前村さん、谷さん、小宮さん、馬田さん、大野さん、受賞おめでとうございます。



引き続き、地域のコミュニケーションリーダーとしての活躍をお願いします。

今回の大会には津市から 28 名（事務局 2 名含む）が参加しました。

講演は、講師は株式会社脳レボ代表取締役の川谷潤太氏による「潜在脳力の高め方～運動

能力を飛躍的に向上させる知恵とコツ～」を紹介いただきました。

冒頭に意識を集中させる方法として、「拍手 3 回」の掛け声でパチパチパチ、「拍手 2 回」の掛け声でパチパチ、「拍手 1 回」の掛け声でパチ。これを会場の全員が一致させることを学びました。

次に、両手こぶしを前に出して、①の掛け声で、片手は親指だけ出し、もう片手は小指だけを伸ばす。次に②の掛け声で親指をたたんで小指だけ伸ばす。もう片手は小指をたたんで、親指を伸ばす。これを繰り返すというものです。これをコーディネーシ

ョントレーニングと呼び、この動作繰り返すことで集中力が高まるそうです。

もう一つ面白かったのは、イメージョントレーニングです。読者の皆さまもやってみてください。



会場にいる全員でやってみたことは、両手首のしわを合わせて中指の高さを比較して短い方の手のひらの中心を、他方の指でグッと押さえながら「大きなあれ。大きなあれ」と念じて30秒ほど経過後にもう一度両手を合わせることです。すると、短かった指が伸びていました。会場から驚きの声が上がっていました。さらに大きくなった側の手をグー・パー・グー・パーを繰り返してリラックスさせると元に戻ります。

次に紹介いただいたことは、スプーン曲げです。

カレー用のスプーンサイズを曲げようとするとき頭の真中で硬いモノと刷り込まれているため大きな力が必要ですが、柔らかいタオルで包むと簡単に曲がることを見せていただきました。

今回のポイントであった、意識の向きが重要であることを、最後に二人一組で横に広げた片腕を他人が両手を使って折り曲げる動作で確認しました。意識は「曲げられない」と思っていると、簡単に曲が

り始めました。次に「伸ばした腕先の目標物に届かせるように伸ばす」意識をすると、曲げることが困難なほど固くなっていることを学びました。意識が内向きだと、失敗する。意識が外向きであれば成功することが多いとのことでした。

モチベーション（やる気）のメカニズム

「やる気」のない選手に「やる気を出せ」と言っても効き目はありません。モチベーションは、知能（知識・イメージ）→感情（楽しみ・不安・恐怖・怒り）→意欲（やる気・元気・積極性）と連鎖していることを学びました。

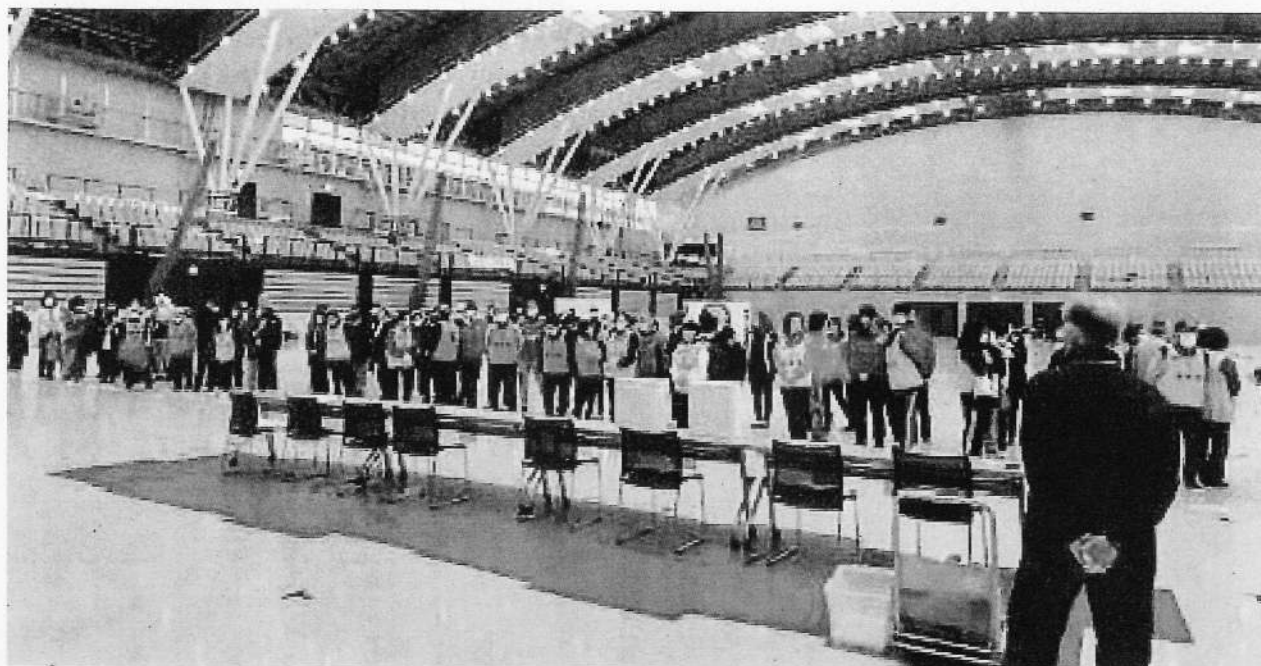
「やる気」にさせるためには、感情（辛い→楽しい）を変化させる。変化させるためには知能（出来る技術・方法）を付けること等を楽しく学ぶことができ、あっという間の65分間でした。

記事：furuichi

令和 6 年度カローリング大会（主催：津市スポーツ推進委員会）

と き：令和 7 年 1 月 18 日（土） 9:00～16:00

ところ：日硝ハイウェーアリーナ メインアリーナ



コロナ禍以降、数年ぶりに津市スポーツ推進委員会主催の大きなイベントである、カローリング大会を開催することができました。大会当日は、合計 24 チーム（91 名）の参加となりました。午前中に予選、午後から決勝という流れで行いました。

予選は、8 コートに 3 チームずつを割り当てての総当たり戦を行いました。ジェットローラーを各コートの右側と左側へあらかじめ配置しておき、試合ごとにチームの左右を入れ替えることでジェットローラーの特性（癖）によるバラツキを平等にした勝負となるように配慮しました。カローリングを経験された参加者も多く、最後の一投で逆転などもあり、参加者は大変盛り上がり、良い交流の場となりました。

予選を終えて、表彰式を行い、コート優勝、準優勝、会長賞、参加賞の授与を行いました。

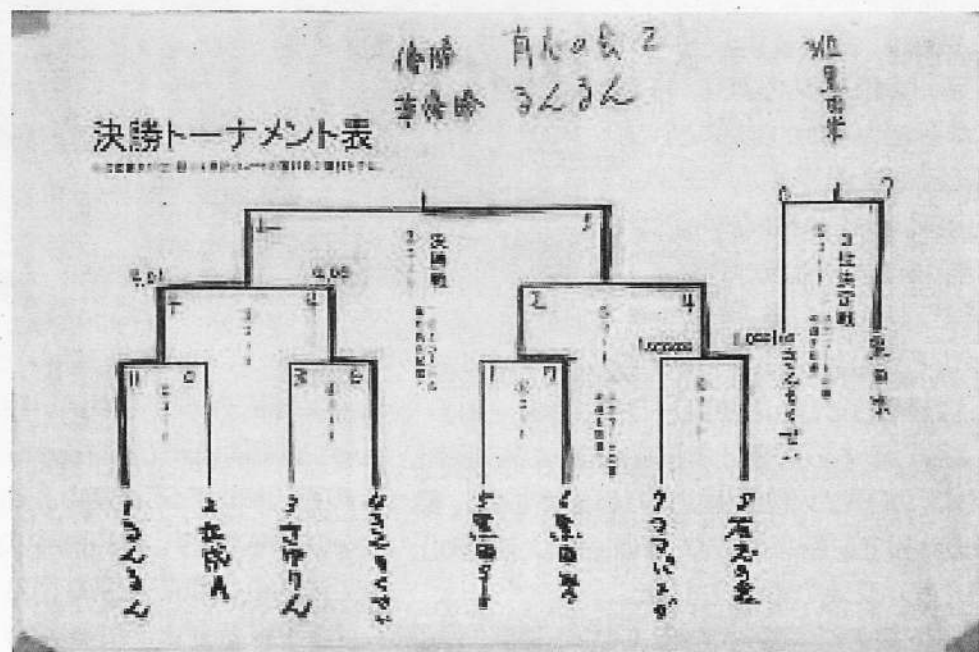
30 分程度の昼食休憩を挟み、決勝トーナメント（各コートの優勝チームによるトーナメント）を開催しました。



ここで改めて、カローリングの小数点加算ルールを説明します。青・黄・赤のジェットローラーを投げ、得点圏に残ると、色に応じて小数点が加算されます。例えば最終で投げる赤ジェットローラーが中央の赤円に止まると通常の 3 点にプラス 0.03 点が加算されます。得点圏中央の黄円に赤が止まると通常の 2 点にプラス 0.02 が加算、一番外の青円に赤が止まると通常の 1 点にプラス 0.01 が加算されます。他の黄ジェットローラーでは 0.000x、青ジェットローラーでは 0.0000x が加算となります。ほとんど同点とならない仕組みです。

最終結果は優勝チーム「ゆうしの会2」、準優勝チーム「るんるん」、3位チーム「黒田米」となりました。午後4時過ぎまでのほぼ丸1日でしたが、

前日のコート作成、当日の運営にご協力いただいたスポーツ推進委員の皆さま、ありがとうございました。



第72回東海四県スポーツ推進委員研究大会

とき：令和7年1月31日（金）・2月1日（土）

ところ：全体会／四日市市総合体育館

分科会／四日市市文化会館、四日市市総合体育館

第72回東海四県スポーツ推進委員研究大会が三重県四日市市で行われました。

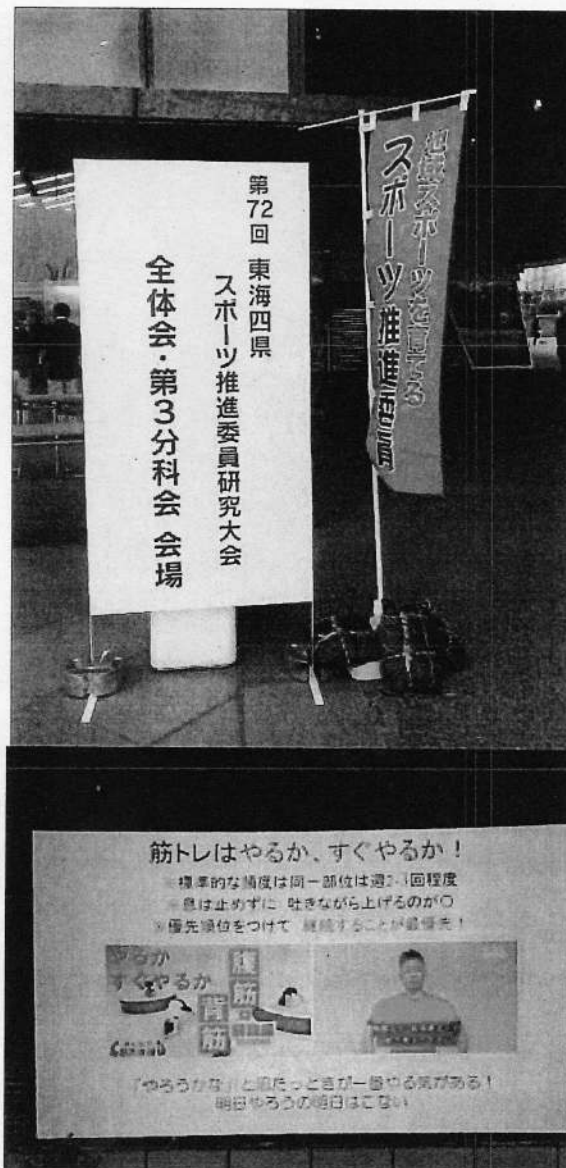
1日目は、NHK みんなで筋肉体操に出演されている順天堂大学大学院教授の谷本道哉氏による「人生110年時代を目指す手軽にできる体力づくり」として講演がありました。人生110年時代を目指すには、日々を快適に過ごすことが大切で、そのためにまずは正しい筋トレで筋力をつけ、身体を快適にしましょうと仰っていました。

朝にたった1分で出来る手軽な運動や正しい筋トレを学びながら、研修会参加者約1,800人が一緒になって腕立て伏せやスクワットなどを実際に行いました。正しい筋トレは筋肉がつくだけではなく、脳梗塞予防や認知機能改善、その他色々なリスク軽減など人生に好影響を及ぼすという事で、毎日続けたいものです。

2日目の分科会は、四日市市文化会館第1ホール、第2ホール、四日市市総合体育館アリーナの3か所に分かれて開催されました。私は文化会館第2ホールの「階層別研修会のあり方～何を成し遂げるべきなのか～」に参加しました。三重県スポーツ推進委員協議会 第2事業部会リーダー委員会から三重県スポーツ推進委員協議会で実施している「初任者研修会」、「階層別研修会」について実施内容や受講者アンケートの紹介、四日市や伊賀市のスポーツ推進委員が実施している活動報告等がありました。

また、総合体育館アリーナでは三重県スポーツ推進委員協議会女性部会によるアクティブチャイルドプログラム(ACP)の発表がありました。

当ACPは、令和5年8月5日に日硝ハイウエアリーナ（サアリーナ）で開催された三重県スポーツ推進委員研修会で紹介されたプログラムです。その時の模様はふれ愛28号で紹介していますのでバックナンバーをご参照ください。子どもの体力低下を問題視し、体を動かすことの楽しさや喜



びを体感してもらうために、運動を取り入れた遊びです。

第3部会参加者450名ほどが全員で「いうこといっしょ、やることいっしょ」といった遊びなどを実践しました。今回の研究大会で得たものをもとに、毎朝の運動や筋トレを楽しみながら体力づくりを実践していければと感じました。

記事：furuichi

ブロックだより 久居ブロック グランドゴルフ大会

とき：10月27日

ところ：久居スポーツ公園



当日は天候も良く、スタッフ8名を含めた総勢40名が参加して、12ホール2ラウンドの合計24ホールでスコアを競いました。

マイスティック、マイボールを持っておられる方も多く皆さん楽しんでプレーして頂き、参加された方にも来てよかったと言って頂けたのが嬉しかったです。

ホールインワンが14本も飛び出し、大変盛り上がり笑顔が絶えない楽しい場となりました。

記事：nishimura

ブロックだより

久居ブロック 第27回ひさい榊原温泉マラソン

と き：令和6年11月17日(日)

と ころ：榊原温泉近郊



第27回ひさい榊原温泉マラソンが開催されました。

前日は雨が降っていましたが、大会当日は雨も止み、暑さや和らぐ曇り空から徐々に晴天となりました。

今年で27回目となる「ひさい榊原温泉マラソン」は、全国から集まったランナーが秋の自然が美しい榊原温泉郷を走るマラソン大会で幅広い年齢層の人が、自分の体力に合わせて参加できるよう競技種目を豊富に設定しています。

津市榊原小学校を発着点とするコースで、榊原温泉周辺を走る10マイル、1.5キロ、5キロ、10キロで行われました。

本大会は津市スポーツ推進委員 久居ブロックの協力事業として11名がコース巡回、整備等に参加しコース途中、路面の状態が悪い所は事前に清掃活動を行いました。

ゴール後のランナーの笑顔を見て、久居ブロックメンバー全員が大会の大成功を実感しました。

記事：nishimura

ブロックだより 一志ブロック研修会（カローリング）

と き：令和6年11月22日

と ころ：白山体育館



12名と少ない参加人数ではありましたが、令和7年1月18日開催のカローリング市民大会で推進委員として同じレベルで審判が出来るように研修会を行いました。

審判は固定で、チームのみを入れ替えてプレーを行いました。

始めはポイントゾーンにジェットローラーが入らず苦戦していましたが、後半はかなり接戦なる場面もあり、楽しみながらルールを覚えることが出来ました。

またプレー中に、誤投があり、その際にルールや、審判が投げる順番を指示することで円滑なゲーム進行が出来ることや、チャンスゲームでの得点の数え方などを再確認しました。

参加者が少なかったこともあり、予定より少し早めに終わりましたが、全員で基本ルールを再確認出来た良い研修会となりました。

記事：shimizu

ブロックだより

一志ブロックニュースポーツ教室（モルック）

と き：令和 7 年 2 月 23 日（日）

ところ：大三小学校グラウンド



ニュースポーツ教室において、最近人気のモルックを行いました。

参加人数は 30 名でしたが、そのほとんどがモルック未経験者でした。

まず、初めにルール説明を行った後、各チーム 3 名として、総当たり戦を行いました。

始めは、スキttl という的までの距離感がつかめず苦戦していました。

また、得点が 50 点を超えてしまい、悲鳴をあげているチームも多々ありましたが、徐々に距離感もつかめスキttl を狙って倒す面白さと、50 点を超えない様に狙い先を考える面白さがあり、頭もつかうので楽しい競技であることを認識いただきました。

モルックという新しいスポーツに触れ有意義な教室となりました。

記事：shimizu

ブロックだより

安芸ブロック カローリング&モルック研修会

と き：令和7年2月22日（土）

ところ：津市芸濃体育館



先月1月18日（土）に開催した「カローリング大会」の反省会と、ニュースポーツ「モルック」の研修会を芸濃体育館サブアリーナで行いました。当日は14名の参加で、「カローリング大会」の反省として、事前に研修部会で審判経験を積んだにも関わらず、当日審判員となった推進委員メンバーの知識にばらつきがあったことや、午前の予選後に昼食をとって午後から開催した決勝リーグでは参加者が少なくなってしまったこと、大会運営が長引いてしまった反省がありました。

改めて、ボーナスゲームでの得点付け方、第2投目にあたるジェットローラーがサークル内に残った際の小数点付与について大河内理事から説明を受けて、理解を深めました。

その後、「モルック」の研修会を行いました。12本（数字が1～12）の15cm程の棒を規則的に並べてモルックと呼ぶ筒状の棒で倒して合計50点になると勝ちのゲームです。複数本同時に倒せば倒した本数が得点となり、1本だけ倒したら倒した棒の数字が得点です。ただし、50点をオーバーすると25点に戻ってリスタートします。また、同じチームが3回無失点（倒せなかった）なら失格です。

今回は体育館での研修だったので本物の木製は使えず、ダンボール製を使用しましたが、十分楽しめました。

老若男女問わず、室内でも可能で、室内用のプラスチックやダンボール製であれば2,000円から3,000円で購入可能です。

今、ポッチャが流行っていますが、ひとり当たりの投球数が多く、40点付近から何番、何本を倒すのかを考えるチーム戦略が楽しめるこのゲームを、地域に広めたいと感じました。

記事：furuichi

ブロックだより

津ブロック 地域貢献 カローリング&ボッチャ体験会

とき：令和6年10月21日（月）

ところ：豊が丘小学校体育館



津ブロックの活動として、「秋のニュースポーツフェスティバル in 豊が丘」の運営を支援しました。小学生や地元団地の自治会ごとにチームを作り、ボッチャ3コート、カローリング3コートでリーグ戦対戦。途中チームを入れ替えて、総合優勝を決めます。

中には初めてニュースポーツのカローリングやボッチャを行う人も居て、休憩時間を惜しんで練習されている方もいました。

プレーが止まる時もありましたが、時間内に収めることができ、成績発表や表彰式も予定通りに行われ、高齢者や小学生の子ども達も生涯スポ

ーツを存分に楽しんでいただけたかと思います。

当日、審判や大会運営に協力してくださったスポーツ推進委員に感謝いたします。

記事：sakai

☆☆☆編集後記☆☆☆

ふれ愛 31 号の発行となります。

平成 18 年 12 月号が創刊なので、約 15 年間続いています。現在の津ブロック長の坂井さんがホームページを開設いただいたことが、今に繋がっていますことを感謝申し上げます。

15 年前は、広報部会メンバーが「ホテル三徳」に集合して、手書きで提出していただいた原稿の文字・脱字をチェックしたことが懐かしく想いだされます。今は、SNS やオンラインで意見交換するようになっており、便利な時代となりました。

さて、各ブロックメンバーの生い立ちに関する自意識の違いもあり、旧ブロック制で活動報告していることに最近疑問を持つようになりました。

私は安芸ブロック河芸地区に在住ですが、すぐ隣には旧津ブロックの大先輩達がいらっしゃいます。まだ在職している身からは、引退された師匠に頼りたいと考えるこの頃です。一緒になって地域活動出来ると良いなとは思いつつ、行動に移せていません。

1 月 18 日に開催した、当委員会主催のカローリング大会にも多くの参加者があり、好評だったものの、午前のトーナメント敗者が午後から不在になったことから、閑散としてしまったので、「他のニューススポーツに触

れていってもらう企画・準備をすれば」等が、終了後の第 5 回実行委員会で意見され、もっと良い大会にしていこうと話し合われました。

また、今回のふれ愛ブロックだよりの中で、ニューススポーツ「モルック」の研修会を行った報告を記載しました。障がいの有無に関わらず楽しめるスポーツであるボッチャもすごいスポーツですが、モルックも「どこへ・何本倒すか」の戦略をチームで考えるスポーツで、チームの一体感が生まれる良いスポーツだと感じました。

モルックのルールを少し紹介します。合計 50 点を目指す競技です。得点オーバーしたら、25 点まで戻って以降の得点を加算します。

1 本倒したら、1 2 ピン毎のナンバーが加点（1 ～ 1 2 の数字が加点）、複数倒したら倒した本数がポイントとなるゲームです。競技者同士が倒したピンを計算しながら行う競技で、使用するモルックが屋外用・屋内用とあること、それぞれの道具が小さく扱いやすいことから普及し易い競技だと感じました。令和 7 年度は、当競技の研修会も開催されるようですので、委員の皆さまもぜひ体験し、地域で広めて頂ければ幸いです。

●津市スポーツ推進委員会 事務局●

〒514-0056 津市北河路町 19-1 メッセウイング NHW 2 階

TEL:059-229-3254

FAX:059-229-3247

★津市スポーツ推進委員会ホームページ★

<https://tsu-sposui.com>



公益社団法人全国スポーツ推進委員連合

<https://zentaishi.com/wp2/>