



第 32 号
令和7年
10 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 7 年度三重県スポーツ推進委員研修会の報告

とき：令和 7 年 7 月 26 日（土）13 時 20 分～16 時 00 分

ところ：津市産業・スポーツセンター 日硝ハイウエアアリーナ

スポーツ推進委員として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に、三重県スポーツ推進委員協議会 第 1 事業部会（女性部会）が主催で研修会が開催されました。

開会式を終え、ウォーミングアップ体操（ACP）を四日市市スポーツ推進委員の中世古委員が中心となって行いました。

ACP（アクティブチャイルドプログラム）は、令和 5 年 8 月に開催された三重県スポーツ推進委員研修会で学んだプログラムで

す。ふれ愛 28 号でその時の様子をお伝えしていますので、ご覧になってください。

※ACP：子供たちが楽しみながら積極的にからだを動かせるよう日本スポーツ協会が考案した運動プログラムのこと。

たくさんある ACP の中から、「言うこと一緒・やること一緒」、「言うこと一緒・やること逆」というゲームを 1 人、2 人そして複数人のチームへ人数を増やしながらいきました。初顔合わせの方とも手をつないで運動することで、仲間意識が生まれる不思議な体験ができました。



その後、スポーツ体験
研修として、「ピックルボ
ール」と「ポッチャ」に分か
れて体験をしました。

「ピックルボール」は、パ
ドルと呼ばれるラケットと
穴の空いたプラスティッ
ク製のボールを打ち合う
スポーツで、バドミント
ンのコートと同じサイズで
行います。シングルスと
ダブルスがあるように
すが、当日は多くの方が
体験出来るようにダブ
ルスの試合形式で体験
しました。四日市市ピッ
クルライジングの12名
が講師で指導くださいま
した。

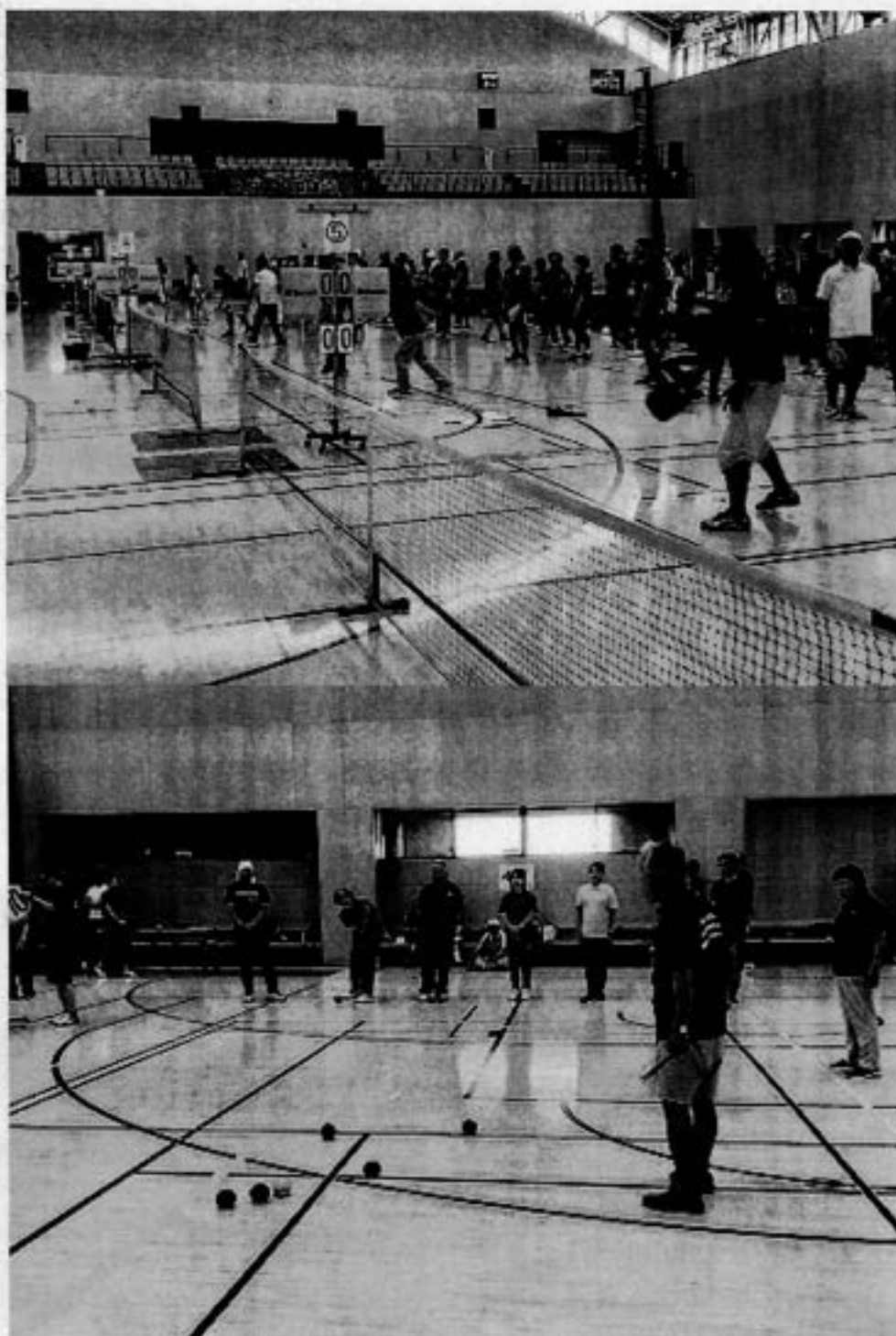
筆者である私はテニス
経験があるので簡単な
競技と感じましたが、ツ
ーバウンドルールという
独自ルールに苦しみま
した。サーブを斜め前コ
ートにバウンドしてリタ
ーンしますが、このリタ
ーンもバウンドさせてから打
ち返すことが必要である
ルールです。ラリーが多
くなるようにサーブ&ボ
レ

ーが禁止されています。サーブと、そのリターンがバウンドした以降は一定の範囲内でボレー返球がOKです。暑い夏でも、室内で行うことが出来るピックルボールは熱中症対策がしやすい楽しいスポーツだと感じました。

「ポッチャ」は経験者も多く、参加した人が入れ替わり審判（競技進行）をしました。

今回、県内からのスポーツ推進委員と事務局の参加者数は175名で、津市からは34名でした。

記事：furuichi



令和 7 年度津市スポーツ推進委員全体研修会の報告

とき：令和 7 年 9 月 14 日（日）

ところ：津市芸濃グラウンド

津市スポーツ推進委員全体研修会の模様をお伝えします。毎年各ブロック持ち回りで研修会を開催しています。今回は、安芸ブロックが主催となり、芸濃グラウンドでグラウンドゴルフを開催し、35 名が参加しました。前日午後から雷雨もあって、開催が危ぶまれましたが、グラウンドの水はけも良く、無事開催できました。



担当である安芸ブロックの委員は朝 8 時からコース設定を行い、他地区の参加者を待ちました。会場の芸濃グラウンドは市街地から少し離れていましたが、事前の連絡をしっかりと行ったことで全員集合することが出来ました。たくさんの委員と交流ができ、良い研修になりました。今後も多くの方に参加いただきたいと思います。



優勝：千賀さん、おめでとうございます！

千賀



BB 賞 M さん

記事：furuichi

ブロックだより

久居ブロック 体育振興会交流会

とき：令和7年8月3日（日）

ところ：久居体育館

榊原地区・栗葉地区・戸木地区・誠之地区・成美地区・立成地区・桃園地区の7地区合同による「体育振興会交流会」を開催しました。当日の競技は以下の2種目を行いました。

1. フレッシュボール

年齢や体力に関係なく参加できるのが特徴です。参加者は地区ごとのチームに分かれ、声援を送り合いながら、白熱したゲームが展開されました。



2. スクエアポッチャ

こちらはポッチャをアレンジしたスポーツで、初めての方でも気軽に楽しめる内容となっており、子どもから高齢者まで多くの方が挑戦し、歓声と笑顔があふれました。赤・青・黄・緑のポッチャ用ボールを四方から投球する新しいポッチャです。

本交流会では、スポーツを通じて各地区の皆さんが親睦を深めるとともに、世代を超えた交流が図られ、地域のつながりを再確認できる貴重な機会となりました。今後もニュースポーツを通じて、地元の方々と交流していきたいと思います。

記事：nishimura



ブロックだより

安芸ブロック ニュースポーツ研修会

とき：令和7年6月21日（土）

ところ：芸濃総合文化センター内アリーナ

安芸ブロックのニュースポーツ研修会の報告です。当日の競技は以下の2種目を行いました。

1. スクエアポッチャ



です。

通常のポッチャは赤色と青色のボールを利用しますが、スクエアポッチャは緑色と黄色を加えた4色のボールでゲームをします。年齢関係なく楽しめるスポーツです。全委員が体験して、ルールを覚えて、それぞれの地元で広めて欲しいゲームだと感じました。

令和6年9月に三重県スポーツ推進委員研修会（亀山市西野体育館アリーナ）で研修を受けたスクエアポッチャを体験しました。ふれ愛31号に三重県研修会の模様をお知らせしていますので、そちらも参考にしてください。スクエアポッチャは四角いコートを作って、四方から順番に投げて、全チームがそれぞれ最終投球を終えた時に白いジャックボールに近いチームが勝利となるニュースポーツです。

2. モルック



最近、各地の研修会で行われることが多くなったモルックを行いました。一投ごとにカウントアップしていき、加点したい数のモルックを直接倒すのか、複数本狙いで加点したい数字にするのか等の戦術が楽しい競技です。

体育館内で行ったので木製ではなくダンボール製のモルックセットで行いました。参加したメンバーは、基本ルールを相互に確認し合ってケーススタディをして学習しました。

それぞれの地区でモルックを開催した時の課題や感想を共有する時間もあり、実りある研修会でした。

記事：furuichi

ブロックだより

一志ブロック 研修会（パターゴルフ）

と き：令和7年4月20日（日）

と ころ：香良洲パターゴルフ場



今年もパターゴルフを行いました。

前回、前々回とスカイランドおおほらでの開催だったため、今年は香良洲パターゴルフ場で総勢 19 名の参加で行いました。

3～4 名を 1 チームとして、18 ホールをプレーしました。パターゴルフ場は、とても綺麗に整備がされており、本格的なゴルフ場の雰囲気がありました。コースには、トンネルや橋、障害物などがあり、とても楽しくプレーを行うことができました。また、他者のプレーのすごさに感動したり、ホールインワンで歓声があがったりもしていました。パターゴルフで交流を深めたあと、懇親会を開き、スポーツ推進委員としての資質をより一層高めることができました。

記事：shimizu



ブロックだより

津ブロック 南立誠地区学童保育「ひまわり会」に出前授業

と き：令和7年7月29日（火）

と ころ：芸濃総合文化センター内アリーナ

小学校の夏休みの中、7月29日（火）に生涯スポーツのポッチャとカローリングの指導に行きました。今年で2年目の指導ですが、「去年は夏休み中の楽しい思い出になりました」と、先生に話してくれた子供たちもいたらしく、私たちスポーツ推進委員「津ブロック」のメンバー5人も指導に熱が入りました。今回は60人程の子どもたちが参加しました。



昨年は4種類の種目を指導しましたが、今回は時間配分を見直し、2種類に減らして総入れ替えで行いました。結果、全員に平等な時間配分ができたので反省を活かすことができました。



指導する委員は、かわいい孫に教えるように教えていました。

今回参加の子どもたちに「ポッチャ」や「カローリング」をやったことのある人と聞くと3割くらいの子供達の手を挙げており、経験者が初心者に教える場面もあったため、とても良い時間となりました。

記事：sakai

☆☆☆編集後記☆☆☆

ふれ愛 32 号の発行です

現在、9月13日(土)18時少し前ですが、東京2025世界陸上1日目を地上デジタル放映しています。大会最初の競技が男子35km競歩で勝木隼人選手が銅メダルを獲得。一気に大会が盛り上がりそうな気配です。

一部の関係者は参加されたかと存じますが先日、令和7年度ブロック別総合型地域スポーツクラブミーティングに参加してきました。津会場には都合が悪く、9月5日(金)の四日市会場に参加しました。三重大学教育学部の水藤弘史(スイトウヒロシ)氏の講演で「スポーツ活動時の熱中症対策について」を聴き、改めて知ったことを記します。

熱中症にはⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度の分類がありますが、Ⅰ度の中には「熱けいれん」、「熱失神」があり、Ⅱ

度では「熱疲労」、Ⅲ度は「熱射病」と、臨床症状からは4段階に分類されるそうです。Ⅱ度の熱疲労の症状「頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下」が見られたら病院へ搬送する。これ以上のⅢ度の「熱射病」であれば、脳や腎臓にダメージを受けて生死に関わる状態であるため、緊急対応が必要だそうです。

熱中症に至る前に「身体冷却法(予防)」として、手掌部(手首から先)を氷水に入れることで体内を巡る動脈と静脈を一気に効率的に冷却できるそうです。脇や首筋を冷やすことは知っていましたが、手掌部を思いっきり冷やしながらの運動なら熱中症になり難いそうです。

ちょっと、知っ得な情報でしたので共有します。

記事：furuichi

●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/>