

# スポ推派遣

老人クラブの大会をお手伝い



シルバー交流会で楽しく輪投げ



いろいろな活動をお手伝いしています



活動内容や派遣について

大宝小で「広げようバリアフリー」の授業を受け持ちました



放課後子ども教室の様子です



# ストレッチ紹介(肩まわり)

①～④を息を吐きながら10秒ずつ、2～3回行うのがおすすめです!

① 両手を組み、手のひらを上に向けて伸ばす。



息を止めずにリラックス～

② 両手を組み、手のひらを前に向けて伸ばす。



肩甲骨を真ん中に寄せるように～



③ 両手を後ろで組み、手のひらを下に向けて後ろに伸ばす。

④ 右手を左側頭部に添え、首を右側に倒して伸ばす。反対側も同様に行う。



無理せず気持ちいいくらいでOK!

疲れて硬くなった筋肉をほぐそう!  
血液のめぐりを良くして、集中力UP!!



お問合せ先

栗東市役所  
スポーツ・文化振興課  
栗東市安養寺一丁目13-33  
TEL 077-551-0318  
FAX 077-551-0149

栗東市スポーツ推進委員だより

No.62

# あぶろうち



編集 栗東市安養寺一丁目13番33号 栗東市スポーツ推進委員協議会 令和6年Winter号

## スポ推が挑戦! スポーツチャンバラ(スポチャン)



チャンバラごっこと護身術を合体させた競技、「スポーツチャンバラ」。

2025年の国スポ・デモンストレーションスポーツとして、栗東市での開催が予定されている競技でもあります。今回は私たちスポ推がスポーツチャンバラの研修会に参加し、競技の魅力を感じてきました。



武器のエアソフト剣は軽くて柔らかく、当たっても痛くありません。基本の小太刀のほかに長剣、杖、槍、棒など、種類が豊富! 相手の体のどこかに有効打を打ち込めば一本という、シンプルなルールですが、対戦人数や武器によって種目は多様です。



今回は基本動作を習いましたが、想像していた以上にハード... 試合では1分1本勝負または3分3本勝負だそうです。1分間、集中力と体力を持たせるのがとても大変でした。実際には、大半の試合が30秒以内に決着するというのも納得です!

空き地で駆け回っていた幼少時代を思い出しながら楽しみました。歳をとっても昔のトキメキを感じさせてくれるスポチャンを、これからさらに広めていきたいと思えます!

知ってる??

# モルック

数字の書かれたピン(スキttl)に向かって木の棒(モルック)を投げ、倒れた本数に応じた得点を重ねて50点ピッタリをめざすゲームです。



下手投げが基本!

3.5m

なくてもOK!



モルッカーリ



スキttl

完全に倒れなかったスキttlは得点にカウントしないよ!



～得点についてのルール～

- ★倒れたスキttlの本数による加算  
1本.....スキttlの数字  
2本以上...倒れた本数
- ★50点をオーバーしたら25点に減点して継続
- ★3回連続ミスしたチームは0点となり失格

あと何点? 相手チームの邪魔しちゃおう?



戦略を考える楽しさも魅力です!

各チーム順に1回ずつ投げる

倒した本数によって得点加算

各スキttlは倒れた地点で立てる

合計得点が50点ピッタリになるまで繰り返し、早く達成したチームの勝ち!

# 栗東市

## ロード競技三大会運営サポート!!



栗東市、栗東市スポーツ協会が主催するロード競技三大会に毎年協力し、実行委員会および大会運営のサポートを行っています。

### くりちゃんファミリーマラソン

2023年11月23日(祝) 開催 栗東市野洲川運動公園

2kmのコースを野洲川・三上山を眺めながら、家族や地域の仲間と、さまざまな世代の皆さんと一緒に自分のペースで楽しんで走ります。今年度は曇天の中ではありますが、無事に開催。家族に励まされて何とかゴールするちびっこランナーや、親子3世代で参加する仲良し一家など、様々なファミリーを応援しました。



### 耐寒アベック登山大会

2024年1月14日(日) 開催 金勝小学校グラウンド⇒金勝寺



金勝小学校から金勝寺まで約7kmのコースを、親子や友達とペアになって、ランもしくは登山をします。ペアで励まし、コースを楽しみながらゴールをめざします。今年度は前日の雪で冷え込み、まさに“耐寒”！ハードな山道を登り終えた皆さんをゴールで出迎え、道の駅では温かいカップ麺を提供しました。

### びわこ栗東駅伝クロカンin野洲川

2024年2月11日(日) 開催予定 栗東市野洲川運動公園

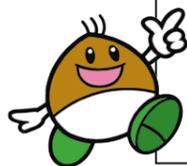
一般・高校・市内・女子・小学生の5部門に分かれ、県内各地から集まった選手が、チームのためにタスキをつなぎます。今年度も受付やコース誘導、様々なお手伝いをしながら、頑張る選手たちを応援します！会場でスポ推を見かけたら、お気軽にお声掛けください!!



次年度の開催予定は…

- くりちゃんファミリーマラソン 2024年11月23日(土) 栗東市野洲川運動公園
- 耐寒アベック登山大会 2025年 1月19日(日) 金勝小グラウンド⇒金勝寺
- びわこ栗東駅伝クロカンin野洲川 2025年 2月16日(日) 栗東市野洲川運動公園

\*上記内容は変更されることもありますのでご注意ください



# 地域のスポーツイベント



みんなの活動を一部ご紹介!

大玉転がし

大きくて大変~

玉入れ

どれだけ入ったかな?

息を合わせて!

二人三脚

荒張運動会

治田学区ふれあい広場

子どもたちがたくさん集まりました!

スローイングビンゴ

スカイクロスで輪投げ

治田東学区スローイングビンゴ大会

毎年恒例!

隅でポッチャの体験もしてもらいました。

大宝東スポーツカーニバル

スポ推の指導でラジオ体操とストレッチを行いました。

大宝学区チャリティーファミリーフェスティバル

公式ワナゲ

ニュースポーツの体験会。親子連れや小学校の友達同士など、終日大変にぎわいました。

ポッチャ

ウォーキング

みんなのスポーツ講習会

安全吹き矢

スローイングビンゴ

スリータッチ