

## 平成28年度 富山県スポーツ推進委員研修会

1. 日時 平成28年11月27日（日）9時30分～16時00分
2. 会場 氷見市ふれあいスポーツセンター会議室、メインアリーナ
3. 参加者 富山県スポーツ推進委員 210名
4. 内容 **【午前】** 開講式・表彰式  
講演  
演題「ゆるスポーツのご紹介及びスポーツを様々なソリューションツールとして利用した事例」 講師：萩原 拓也 氏  
**【午後】** 実技研修  
研修1：ゆるスポーツ  
(シーソー玉入れ、スピードリフティング、BABY BASKETBALL)  
研修2：ノルディック・ウォーキング

### 【開講式】



○開講の挨拶  
富山県スポーツ推進委員協議会  
副会長 廣瀬 孝作 氏



○歓迎の挨拶  
氷見市市長政策・都市経営戦略部  
部長 高橋 正明 氏

### 【表彰】 富山県スポーツ推進委員功労者表彰 7名

高松 康江 (富山市)	馬場 康子 (富山市)	島田 瑛子 (高岡市)
竹内 紀夫 (高岡市)	宮本 浩 (氷見市)	徳田 勝大 (砺波市)
後藤ひろ子 (魚津市)		



代表：島田 瑛子 氏



代表：徳田 勝大 氏

【講演】 世界ゆるスポーツ協会 事務局長 萩原 拓也 氏



世界ゆるスポーツ協会の設立に至る経緯やゆるスポーツの説明等がありました。また、その中でゆるスポーツのキャッチフレーズとして以下の5つがあげられました。

- 年齢・性別・運動神経に関わらず、誰もが楽しめる
- スポーツ弱者（障がいがある・体力のない・スポーツ経験が乏しい）でも、楽しめる
- 勝ったら嬉しい、負けても楽しい
- 心地よい疲労感が得られる
- フォトジェニック（写真映えする）

ゆるスポーツ協会は 2015 年に立ち上がり、2016 年に一般社団法人化された歴史の浅い協会ではあるものの、地方新聞社や大学等と協力し町おこしのためのスポーツの考案や新しいコミュニティの創出のイベント開催、企業と協力しスポーツ普及のためのプロジェクトに携わるなど様々な活動を行い、最近ではメディアへの露出も非常に高くなってきています。講演後には、「地元でも何か考えられないか」という声も挙がり、意識を高める大変良い機会となったと思いました。

【ゆるスポーツ：シーソー玉入れ、スピードリフティング、BABY BASKETBALL】



2 チームに分かれ、1 回の攻撃時間は 1 分、それぞれのチームが攻撃側と守備側で 1 つのカゴに向かって球を入れます。攻撃時間終了時にカゴの中に入っている玉の数が攻撃チームのポイントになります。これを攻守入れ替えて実施します。一度必ずカゴをひっくり返さなければ攻撃側の得点にはならないため、チームで作戦をよく考え、味方同士で声を掛け合うことや相手チームとの駆け引きがとても重要となります。時間やカゴの高さなど条件によって変更できることから誰でも楽しめます。



磁石で繋がったバーベルを決まった高さまで、離れないように上げ下げするスポーツです。スピードと全体バランスが重要なスポーツで、チームで声を掛け合いながら実施することが大切です。なかなか息の合わないチームもありましたが、体験を終えた方は皆さん笑顔でした。



ルールはポートボールと類似していますが、ドリブルが出来ません（3歩まで歩くことはできます）。ボールの中にスマートフォンを設置し、ボールに衝撃が与えられるとアプリが反応し、赤ちゃんの泣き声が聞こえます。泣かせた場合は相手ボールとなり、泣き止むまで優しくボールを撫でてあげます。ボールを赤ちゃんに接するように優しく扱い、味方のゴールマンに渡します。参加者は、ボールに衝撃を与えないように注意していましたが、なかなかうまくいかない参加者もあり、ゲーム中は笑い声が絶えず参加者も観ている方も楽しめるスポーツでした。

### 【ノルディック・ウォーキング】



フィンランド発祥で、誰でも簡単に覚えられ、5分から10分で運動効果を感じられる、最も運動効果の高いスポーツとして普及しました。体への負担もポールを使用することで軽減され、どの年代でも実施できます。実際に挑戦してみると、スタート当初は良さがあまり感じられませんでした。階段の上り下りや長時間歩くことでポールを使用するメリットを体で感じる事が出来ました。