

マイ・ステージ

そうかわがまち



からだから



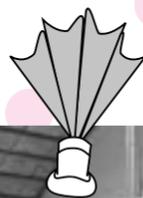
ソフトバレーボール



グラウンドゴルフ



ラージボール卓球



生き!



インディアカ



生き!



シットイングインディアカ

今号の内容

- P2~3 特集 ニュースポーツのススメ!
- P2 昔あそびの紹介
- P4 平成塾活動合同発表会開催
指導者バンク登録者紹介
そうか市民大学春期・通年講座募集

ご意見募集

「マイ・ステージ」は生涯学習に携わる市民の編集で紙面づくりをしています。読んだ感想やご意見、紙面で取り上げて欲しいこと、アイデアなどお寄せください。お待ちしております。

マイ・ステージ
特集

体力に合わせたマイ・スポーツ探してみませんか

メタボリックシンドローム解消のためにスポーツをして体を動かしてみませんか。今回はレクリエーションを主眼とした誰もが気軽に楽しめる、ニュースポーツにスポットをあてました。ニュースポーツは新しいスポーツというわけではなく、「古くから諸外国で伝統的に行われてきたもの」「もともとあったスポーツを变形・改良したもの」「日本で独自に開発したもの」があります。取材をして、主催者および参加者から話を聞きました。

● インディアカ

訪問サークル名:北谷IC(インディアカクラブ)アドバンス

活動場所:草加市立栄中学校体育館

サークル活動日:土曜日午後7時~9時

ルール:4枚の赤い大きな羽根のついた特殊なボール(インディアカボール)を手で打ち合うバレーボールタイプの旧西ドイツで考案されたスポーツです。また、熟練の上達状況によりルールを変更して楽しむことができます。ボールについていた羽根は小さいボールの滞空時間を長引かせること、ねらった方向にまっすぐ飛ばすことができる作用があります。試合は、21点のラリーポイント制の3セットマッチで、男女混合で試合ができるのも特徴といえます。

魅力:三浦さん「18年の経験がありますが、気軽に楽しめて人と人との和がとれ、心身共にリフレッシュでき、70才を過ぎてもしっかり楽しめるスポーツです。」

10代の茨木和之さん、20代の鈴木豊さん「始めて8ヶ月ですが、将来オリンピック競技に採用されるスポーツに発展し、日本を代表する選手になりたい。交流を楽しみながらのゲームから高度な競技まで年齢経験も問わず多様な楽しみ方ができます。」

※草加市では、今回取材にご協力いただいた北谷ICアドバンスを含め現在4チームが活動中です。

問合先:北谷ICアドバンス 茨木 浩之さん 943-9892

草加シャトルクラブ 深沢 浜子さん 942-2553

(毎週金曜日 午後7時~9時)

ストロベリーズ 五十嵐 やえ子さん 931-6260

(原則土曜日 午前9時~11時)

チューリップ 岸川 平さん 928-9168

(毎週火曜日 午後7時~9時)



インディアカボール
日本で使用されているものは全てドイツ製。羽根の先端には、プレー中、選手の顔にぶつかっても安全なように丸いキャップがはめてあります。また、羽根の部分だけ取り外すことができ、新しい羽根と交換することができます。

● グラウンドゴルフ

訪問サークル名:青柳グラウンドゴルフ会

活動場所:草加市立川柳小学校校庭

サークル活動日:水曜日午後7時~9時 土曜日午前9時半~正午

日曜日午後1時~3時

ルール:グラウンドゴルフとは、専用のクラブ、ボール、ボールポスト、スタートマットを使用してゴルフのようにボールをクラブで打ちボールポストにホールインするまでの打数を競うスポーツです。規格化されたコースを必要とせず、どこでも、自由に設定することができます。ルールも簡単なことから初心者でもすぐに参加できます。なお、標準コースは8ホールとなっています。

魅力:今回は草加市内に36支部あるグラウンドゴルフ会の1つである青柳グラウンドゴルフ会を訪問し、菅原会長はじめ会員のみなさんにお話を聞きました。当日はちょうど、年に3回開催されている大会の日であり60名以上の方が参加していました。グラウンドゴルフの魅力は、個人プレーであり、プレーの責任が常に自分にかかってくるため気軽に楽しめます。また、プレーの待ち時間に色々な人と会話ができて、なんといっても誰でもホールインワンをする事ができる確率が高く、その瞬間の喜びが、グラウンドゴルフにのめり込む一因となっているそうです。

また、年齢を超えた仲間作りができる事も魅力の一つです。グラウンドゴルフは高齢者のスポーツと思われがちですが、敬遠されがちですが、実際には子どもから大人まで幅広い年齢層と一緒に楽しめるスポーツです。青柳グラウンドゴルフ会には30代の方から88才の方まで参加し、プレーしています。

若い世代の方もぜひ体験してみたいはいかがでしょうか。

問合先:青柳グラウンドゴルフ会 菅原睦男さん 936-5598 草加市グラウンドゴルフ協会会長 鈴木敏男さん 942-3642



● シットイングインディアカ

座ったままでプレーするインディアカです。(第1面の写真参照)座位が可能な障がい者と健常者が一緒にインディアカを楽しむよう考案されました。サーブ、ブロック、アタック等で立ち上がったたり、飛び跳ねたりすることが反則となるため、高齢者が参加しやすく楽しめるスポーツです。

● ラージボール卓球

訪問サークル名:レディースクラブ

活動場所:スポーツ健康都市記念体育館

サークル活動日:木曜日午後1時~5時、土曜日午後3時~5時

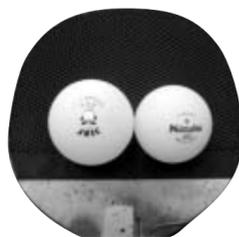
ルール:ラージボール卓球(新卓球)とは、直径44ミリと従来のボールより4ミリ大きいボールを使用し、卓球台は通常と同じですが、ネットが2cm高くなり17.25cmとなります。ラケットは表面が凸凹とした表ソフトラバーを使用します。このため、打球のスピードが緩くなり、ラリーが続きやすく適度な運動量を得られ幅広い年齢の方が楽しめるスポーツです。

魅力:ラージボール卓球の大会は申し込みをすれば年代別に出場できるのが魅力で近隣の県ではとても盛んに行われています。また、全国大会には予選がなく気軽に参加できます。

今回は、スポーツ健康都市記念体育館で活動しているレディースクラブにおじゃましました。実際に見るとラケットでボールをすくい上げるように打ち、結構力があるようでしたが、バウンドしてからの速さが従来のボールより少し遅いのが分かり、ラリーも続きやすいのが分かりました。

初心者や高齢者でも無理なく始められ楽しめるようなスポーツでした。皆さん、とても軽い足取りでプレーしていました。健康のため、病気後のリハビリのためときっかけは違いますが生涯現役を目標に頑張っている方に汗を流していました。

問合先:池西かつ子 941-1763



並べて比べると通常の卓球ボールより大きい事がよくわかります。

体力に合わせて子ども達に昔遊びを教えてみませんか。

● 昔遊びベーゴマ

近頃ほとんど見かけることのないベーゴマですが谷塚児童センターでは子ども達が「マイベーゴマ」を持って集まってきました。削ったり、コインをつけたりして工夫している様子は昔の子ども達と同じです。「小学生になってからまわせるようになった」と言う低学年の子ども達だけの参加でしたが、児童センター職員とルールを決め、真剣に勝ち負けを決めていました。

毎週土曜日を谷塚児童センターでは「昔遊びの日」としており、けん玉や、お手玉、こま回し大会が開催され、子ども達は楽しんで参加しています。

こうした昔ながらの遊びは、実際にやってみると楽しいものです。編集記者も数十年振りにベーゴマに触れ、最初は回し方が思い出せず戸惑いましたがコツを掴むことができ、久しぶりに楽しい時間を過ごしました。大人がもっと積極的に教えることができれば、子ども達もやる気になるのではないのでしょうか。

ぜひこれからも継承して欲しいと思います。

問合先:谷塚児童センター 925-1856(水曜日は休館日です)

○谷塚児童センター6月の昔遊び行事カレンダー(曜日は全て土曜日です)

	午前	午後
6/7	竹トンボ作り(午前11時から)	ベーゴマ大会(午後2時から)
6/14	ふれあいデイキャンプ初めてのそば打ち(午前10時から)	楽しい昔あそび(午後2時から)
6/21、6/28	行事なし	楽しい昔あそび(午後2時から)

※なお、7月以降も昔遊びは開催されています。



平成塾 ～市内14塾で活動中!!～

草加市には、小学校の余裕教室を利用した全国でも珍しい生涯学習施設「平成塾」があります。現在市内には14の平成塾があり、講座、サークル活動、児童との交流事業等を行っています。今年度も、日頃の活動成果を発表する合同発表会が開催されます。ぜひ、会場まで足をお運びください。

合同発表会

日時

平成20年6月23日(月)～6月27日(金)

会場

草加市立中央公民館

内容

- ①作品展示(会場:ギャラリー)
6月23日(月)午後2時から6月27日(金)午後1時まで
- ②ホール発表(会場:ホール)
6月26日(木)
午前10時から午後4時35分まで
- ③茶道お手前(会場:和室)
6月26日(木)午前11時から午後2時まで
※茶道お点前に参加ご希望の方は、お茶券に限りがありますので事前にお申し込みください。(有料:300円)



平成塾設置小学校

- ・草加小学校
- ・小山小学校
- ・栄小学校
- ・氷川小学校
- ・新田小学校
- ・清門小学校
- ・両新田小学校
- ・青柳小学校
- ・八幡北小学校
- ・長栄小学校
- ・新栄小学校
- ・新里小学校
- ・瀬崎小学校
- ・八幡小学校

申込・問合せは 生涯学習課 922-2819

生涯学習指導者バンク

助っ人バンク

指導者バンク登録者紹介

生涯学習指導者バンク(助っ人バンク)は、生涯学習に関する指導者を登録して、学習を希望する市民に指導者の情報を提供する制度です。今回は指導者バンクの登録者の中から2人のすてきな先生を紹介します。

詳しくは生涯学習課まで TEL 922-2819



まえはらますみ
・前原益美さん(レクリエーションダンス)

レクリエーションダンス ご存知ですか?昔懐かしい曲、今流行している曲等に合わせ「いつでも」「どこでも」「だれでも」楽しく踊れるダンスです。市主催で行われている「高年者スポーツサロン」でも楽しく皆で踊っています。曲に合わせて簡単に踊ることができ、「ストレス解消」「健康増進」になること間違いなし!

一緒に楽しみませんか?



いしざきまさたか
・石崎正孝さん(スポーツ吹矢)公認指導員

こんなに面白い健康法があったのか!これがスポーツ吹矢を体験された方の感想です。年齢に関係なく誰でも気軽に始められ楽しみながら健康になれる生涯スポーツとして最適です。吹矢式呼吸法により全身の細胞が活性化され血行促進、ダイエットにも効果があり、矢が当たった音が爽快感になりストレスも解消。是非体験会に参加してみませんか。

そうか市民大学

平成20年度春期・通年講座開講

「自分をつくる、人と出会う、まちをつくる」を建学の理念として平成17年度から開催している「そうか市民大学」。今年度も春期・通年講座が開講しました。まだ受付可能な春期講座もありますので、お申し込みはお早めに!

申込み、問合せは生涯学習課まで 922-2819

講座名	講座日程(曜日は全て土曜日)	受講料	会場
まちの匠～鉄及びその他	7/5、7/12	6,000円 (別途材料費5,000円)	イヌイフュージョン株式会社(松江2丁目)
まちの匠～皮革	7/5、7/19、 8/2、8/23、 8/30	5,000円 (別途材料費4,500円)	伊藤産業株式会社・草加市文化会館
楽器から見る音楽史 ～楽器奏者が贈るリレー講座～	7/26、8/9、 8/16、8/30	7,000円	草加市文化会館

編集後記

● 新緑の季節となり外で活動するのに一番良い季節ですが室内で行う遊びが多く、外で身体を動かす遊びが少なくなっているのは、外にいると危険が少ないからでしょうか?寂しさを覚えます。(TT) ● 多くの地域の方々が生き生きと活動されており皆さん輝いていました。ニュースポーツはスポーツが苦手な人でも取り組みやすいので、健康作りや仲間作りぜひトライしてみてください。(YA) ● 今回は編集期間が短くて…、皆さんに喜んでいただける紙面を作るのは大変と実感しました。(YK) ● 多くの人が健康や生きがいに強い関心を持ち、生涯スポーツを実践されている姿に共感を覚えました。元気、やる気を頂きました。(TA) ● 今夏は、「彩夏到来08埼玉総体」と「北京オリンピック」があります。自ら汗するのはもちろんのこと観る楽しみもありますね。(RK)