

遊!!すぽーつ

第 5 号

平成 9 年 6 月 1 日
発行
神戸町体育指導委員協議会
神戸町教育委員会

・97 神戸町

スポーツ・レクリエーションフェスティバル開催決定!!

～いつでも どこでも だれでも チャレンジ軽スポーツ～

と き：10/10（祝）8：45～（雨天12日に順延）

ところ：下記のとおり

チャレンジ
軽スポーツ



予定会場	実施種目予定(案)
町民体育館	ソフトバレーボール、インディアカ、エアロビクス教室等
総合体育館	綱引き、バウンドテニス、勝ち抜きフリースロー等
町民グラウンド	大なわとび、ベタンク、グラウンド・ゴルフ等
西座倉グラウンド	グラウンド・ゴルフ、ターゲット・バードゴルフ等
バターゴルフ場 西座倉テニス場	} 一日無料開放します

* 会場・種目等はあくまでも予定ですので、詳細については決定次第「広報ごうど」等で、紹介していきます。

神戸町体育指導委員協議会メンバー紹介（平成8～9年度）

地区	氏名	町名	電話	役職
神小	田中耕二			副委員長
	河瀬和寛			経理・広報部会長
	奥田尚二			校下代表
	杉原真知子			
下小	番直雄			校下代表
	山川広利			
	鈴木美佐子			
南小	西中英夫			校下代表
	清水博子			女性代表
	谷 齊			
北小	小倉武郎			委員長
	浅野敏夫			上野台運動会実行委員長
	尾方祥子			
	加納雅人			
学校	小川幹雄			



～軽スポーツ紹介コーナー～ Vol.5 インディアカ

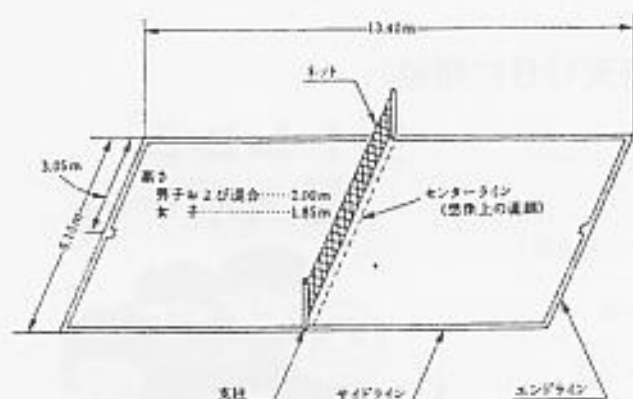
【現在における普及状況】

1980年に日本インディアカ協会が発足し、現在全国大会とブロック大会が年1回開催されており、愛好者は全国で80万人といわれる。

インディアカの原型は、南アメリカのインディアンが、とうもろこしの葉を重ねて作ったボールを打ち合っていた遊戯です。

【用 具】

- (1)インディアカ・・・全長25cm、重さ50g。
白い平らなボールに赤い羽根がついている。
(羽根の部分が痛んだ時はスプーンの羽根と交換)
- (2)インディアカの支柱・・・バドミントン用埋設器具に差し込む
- (3)バドミントン用のネット



【ゲームの方法】

1. サービス

- (1)バックライトの位置にきた者がサービスとなり、自陣コートのエンドライン右半分の後方から、アンダーハンドで打つ。
- (2)ネットに触れて相手コートに入った場合は、やり直すことができる。

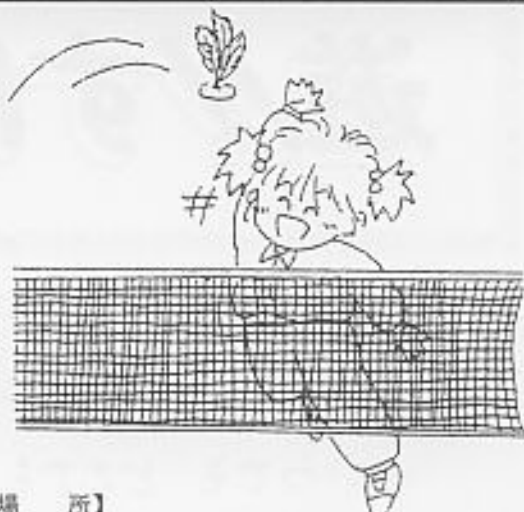
2. レシーブ

3回以内のプレーにより相手コートに返す。ただし、インディアカがネットに触れた場合は、もう1回打つことができるが、4回をもって最大限とする。

3. 得点およびサイドアウト

次のプレーは反則となり、反則のなかったチームの得点またはサイドアウトとなる。

- (1)インディアカを打ち返せず、自陣のコート内に落としたとき。
- (2)打ったインディアカが、コートの外に落ちたとき、およびネットの下を通ったとき。
- (3)インディアカを肘から先の部分以外で打ったとき。
- (4)競技者がネットやボールに触れたとき。
- (5)競技者がネットを越えてプレーしたとき。
- (6)同じチームが3回を越えてプレーしたとき。
- (7)同じ競技者が2回以上続けて打ったとき。ただし、ネットに触れた場合は3回以上続けて打ったとき。
- (8)インディアカが、競技者の手あるいは腕などに静止



【場 所】

体育館や風の強いグラウンドなどで行う。一般的にバドミントンコートの外側ラインを使用する。

ネットの高さは1.85m。(バドミントンのネットの高さより30cm高くする)

男子・混合の場合は、2mとする。

【人 数】

1チーム4人とする。別に交代競技者を3人までおくことができる。

1セット(15点先取)につき3回まで、各チームは競技者交代のためのタイムアウトを取ることができる。(セット間の競技者交代は自由)



したとき。

- (9)サーバー以外の競技者が、サービス時にコートの外に出ていたとき。
- (10)インディアカが、2本のボールあるいは想像延長線の間のネット上を通過しなかったとき。

4. 勝 敗

- (1)1セット15点先取とし、14対14の場合は2点連取した方を勝ちとする。
- (2)3セットマッチで2セット先取した方を勝ちとする。

5. そ の 他

- (1)コートはセット毎に交代する。第3セットは、どちらかのチームが8点先取した時点で交代する。
- (2)サービス権を得たチームは、時計回りに1ポジションずつ移動する。

東海四県体育指導委員研究大会に参加して

浅野 敏夫

例年のこととは言え、寒風吹き荒れるこの季節、三重県営サンアリーナをメイン会場として、第44回東海四県体育指導委員研究大会が「生涯スポーツの振興と体育指導委員の役割」をテーマに開催され、3,700余名の目的を同じくする仲間が一同に会しました。まずは会場のスケールの大きさに感激、私の愛するハンドボールコートが優に3面取れる広さは「すごい！」の一言につきましました。

開会式・永年功労者表彰に続いて、「スポーツと私の人生」と題して、NHKクイズ百点満点等のキャスターを務め、子どもからお年寄りまで幅広く親しまれている田畑彦右衛門氏（現三重県総合文化センター総長）の記念講演がありました。高齢化社会の健康づくり・地域スポーツの発展と指導者の育成等についての内容は、現在

我々が悩みながら着手している重要課題であり、今度の進むべき道筋でたいへん参考になりました。

2日目の研究協議は、「夢いっぱい地域スポーツをねらって・・・」をテーマに鳥羽市内のホテルで行われました。各発表市町村から活動内容・現状や成果、今度の課題等が発表され、それについて活発な意見交換が行われました。いずれの市町村も我々と同様な問題を抱えており、いろいろと模索をしながら進めていることを感じました。

この研究大会で得た情報と感動をこれからの体育指導委員活動に生かしなが、残された多くの課題の解決に向かって体指一同全力で取り組んでいく決意です。

「青春は2度とない」と語り合っていた時期から「人生は2度とない」の境地に入った私にとって、やらなければならないことは山積みしていますが、今までにも増して一助を担えることを誇りにして、体育指導委員活動を続けていきたいと思っています。



岐阜県体育指導委員功労者表彰～奥田尚二委員が受賞～

3月6日（木）、多治見市文化会館で開催された「岐阜県体育指導委員研究大会」において、町のスポーツ振興に多大な功績があったとして、奥田尚二体育指導委員（宮町）が、県体指功労者表彰を受賞されました。

同氏は6年間にわたり、町体指として生涯スポーツの振興に尽力されてきました。今後も、なお一層の活躍を期待しています。

BOREALITY LIFE

輝いています！私
VOL.1

『ウォーキングを楽しむ』
長谷川 守・まさ子夫妻（本町）



6年前に大病をして、2カ月の入院生活をしていろいろなと考えました。これからは、自分の身体は自分で守らなければならぬと思いました。そんな時に「何が自分ひとりでもできる健康づくりをはじめよう」と決意しました。

そこで、毎日のウォーキングと週1回のスイミングを始めることにしました。毎朝6時30分から、その日の体調にあわせて1時間程歩いていきます。朝の澄みきった空気を胸

いっぱい吸って、たいへん清々しい気分になります。すれ違う方々と元気のいいあいさつを交わし、また季節ごとに変わる草花を眺めつつ、前田の輪中堤まで歩きます。今は主人も定年になり、夜にも一緒に1時間程早足で歩いています。

これからも、体調に合わせていきたいと思います。『自分自身の健康のために・・・』

あなたが実践されている健康法を「輝いています！私」で紹介してみませんか？
詳しくは、教育委員会社会教育課まで ☎27-3111 内線317

平成8年12月～9年5月までの活動内容

平成9年6月～11月までの行事予定

12月	第8回神戸市ソフトバレーボール大会 西濃地区体指合同会議	6月	体育推進員〔実技〕研修会 西濃地区スポーツ活動指導者講習会
2月	第44回東海四県体指研究大会（三重県鳥羽市） 安八郡体指〔後期〕研修会 西濃地区体指女性部会研修会	7月	〔前期〕西濃地区体指研修会（揖斐川町） 第1次スポーツ教室
3月	第19回ひな祭りカップ町民インディアカ大会 岐阜県体指研究大会（多治見市） 組織・広報部会	8月	企画・指導部会
4月	組織・広報部会 西濃地区体指理事会	9月	安八郡体指理事会 組織・広報部会
5月	体育推進員〔前期〕研修会 安八郡体指理事会 安八郡体指総会および〔前期〕研修会 企画・指導部会	10月	神戸市スポーツ・レクリエーションフェスティバル 西濃地区スポーツ・レクリエーション祭（大垣市） 組織・広報部会
※	定例会 毎月1回開催	11月	第45回東海四県体指研究大会（高山市） 岐阜県体指研究大会（高山市） 第38回全国体指研究協議会（熊本県） 企画・指導部会 組織・広報部会
		※	定例会 毎月1回開催予定

神戸市体育推進員連絡協議会名簿

～生涯スポーツの推進に一役～

本町では地域住民のスポーツの推進とスポーツ人口の拡大を図り、スポーツを通して明るく健康な町づくりを目指して、昭和59年度より各区に体育推進員さんを設置しています。各地区のスポーツ事業の推進をはじめ、校下や町の行事等にも積極的にご協力いただき、スポーツ振興の担い手として期待されています。

地区名	氏 名	地区名	氏 名	地区名	氏 名
	石原 武宏		井上 準一		野村 悟
	林 利雄		松原 寿実		日下部正憲
	山村 博孝		渡部 宣明		瀬川 義仁
	林 和彦		若園 三男		高田 善朗
	伊藤 憲一		川瀬 久人		森 武之
	土屋 好美		若園 修身		川瀬 猛
	石田 裕四郎		山川 浩		高橋 一美
	成瀬 勝彦		北村 哲郎		高岡 明
	石本 俊子		若松 一彦		下野 正直
	後藤 康晴		河合 晴明		早野 環
	林 尋満		飯田 和彦		林 秀雄
	宮前 武雄		清水 辰好		窪田 利晃
	若園 富夫		河合 勝		丸山 和美
	竹田 信義		河合 光政		那須 逸生
	石崎 徹		大場 正敏		岡本 隆幸
	新川 勝		佐久間 敏幸		佐藤 南
	所 勲		久野 三彦		〔順不同・敬称略〕

なお、校下代表は以下のみなさんです。

- 【神戸小校下】（会長）所 勲（副会長）井上準一、松原寿実
 【下宮小校下】（会長）川瀬久人（副会長）若園修身、北村哲郎
 【南平野小校下】（会長）大場正敏（副会長）河合光政、佐久間敏幸
 【北小校下】（会長）那須逸生（副会長）川瀬 猛、佐藤 南

健康一回メモ

朝 は 豪 華
 昼 は 普 通
 夜 は 質 素

皆さんはこの言葉を聞いて何を連想しますか？
 実は、この言葉は日頃から健康に気を遣われている方や、生活習慣病（成人病）の予防で一番気をつけていただきたい「食養生」の量を簡単に表現したものです。

朝は、今日1日のエネルギーをしっかり食べて補給する。

昼は、寝るまでのエネルギーとして普通の量を補給する。

気をつけて欲しいのは夜！ 食べすぎると、体の中に余分な脂肪が多くなり、内臓が弱まり、老化が早まります。

朝・昼のした食事は皮下脂肪の原料にはなりません。夜は「質素」と意識するだけでも、恐ろしい生活習慣病（成人病）の予防につながります。

編集後記

遊//すぽ一つ 5 回目の発行を終えます。毎回皆さんにスポーツ事業等に興味をもって頂けるような情報を提供することを心掛けています。

今年度新事業として、スポレク祭を開催します。従来のような勝敗に拘るのではなく、一人ひとりの体力・年齢・好みに応じた軽スポーツを体験することで、スポーツ未活動層への動機付けやアプローチを図ることができ、また、楽しい祭典にしていきたいと、考えています。（K）