回覧											

スポーツ&レクリエーション

ふくスポ

In

FUKUCHIYAMA

スポーツ推進委員の

◆活動紹介◆

こんなこともやってます！

スポーツ推進委員は活動を充実させるため、市民の皆さんへのスポーツ普及活動のほか、研修にも参加しています。

２月７日～８日には和歌山市で近畿２府４県のスポーツ推進委員が集まる研究協議会へ参加しました。そこで学んだ内容を一部ご紹介します。

『 14歳まではいろんなスポーツをしましょう 』

「近畿スポーツ推進委員会研究会」より

日本では以前より男の子は「野球」がスポーツの主流でした。そしてオリンピックやワールドカップの影響で「バレーボール」・「サッカー」最近は「ラグビー」と流行にのって盛んになりました。でも米国のNBA（ナショナル・バスケットボール・アソシエーション）では「14歳まではバスケットボールだけでなく、他のスポーツをしましょう。そして試合に出場したら少なくとも１日休みましょう。さらに１年に一度は心身共にリラックスさせましょう」というガイドラインを発表しています。

実はこれはきちんとした調査報告を受けての取組みの一環です。ひとつだけの競技だけに集中すると、けがやバーンアウト（燃え尽き症候群）につながるリスクも抱えています。NBAではあえて「バスケ以外の競技をやろう」と呼び掛けています、今米国NBAで活躍を期待されている日本人の八村選手も子どもの頃からバスケ一本ではありません。

ただ日本では野球部・サッカー部・バスケ部に入るとシーズン制がないため一年中その競技だけ続けます。さらに猛練習を美徳とする風潮が根強くあります。強豪校ほど休みが少ないのが現状です。それには学校や地域・スポーツ協会などの連携や考え方・指導法の検証が必要です。又少子化の中有能な子ども達をうまく各競技に配分していくことも今後の課題のように思われます。

「14歳までは色んなスポーツをしようよ。そしてゆっくり休もうよ。すべてはそこからはじまるんだよ。」と少年少女に呼びかけてみましょう。「チルドレン・ファースト」として。

福知山市スポーツ推進委員　ー企画・広報部会ー
福知山市地域振興部文化・スポーツ振興課発行
〒620-8501　福知山市字内記13-1
電 話　0773-24-7069　FAX　0773-23-6537

パラスポーツにチャレンジ③
～ 車いすハンドボール ～

パラスポーツ（障害者スポーツ）とは、障害があってもスポーツ活動ができるよう、障害に応じて競技規則や実施方法を変更したり、用具等を用いて障害を補ったりする工夫・適合・開発がされたスポーツのことを指します。
本誌では、３回シリーズでパラスポーツを紹介しています。
シリーズ最終回は車いすハンドボールについて紹介します。

みんなでつなぐ
パスワーク・
鋭いシュート！

★車いすハンドボールとは？

車いすハンドボールは、プレイヤーの対象の制限が無く、
性別、年齢、障害の有無に関わらず楽しむことができる車いすスポーツです。

ボールを持ったまま車いすをこぐのは３回まで、ゴールキーパーを含め１チーム６人といった独自のルールもありますが、基本的なルールは健常者のハンドボールと同じです。
使用するボールは柔らかいため、握力が弱くても持ちやすく、当たっても痛くないため、誰でも安心してプレーできます。
トッププレイヤーのシュートは速さと迫力があり、巧みな車いす操作と相まってスピーディーな点の獲りあいや、ゴールキーパーの守りが見どころです。

近畿スポーツ推進委員研究協議会で
パラリンピック正式種目
『**シッティングバレー**』を体験しました！

下肢などに障害のある選手が座ってプレーするバレーボールです。でん部が床についたまま競技を行います。６人制バレーボールと同様、ラリーポイント制を採用、1セット25ポイント先取の5セットマッチです。使う面積は六人制バレーの半分以下、ネットも座ってスパイクできる高さで、スピード感あふれるラリーやコンビネーションを駆使した戦い方が魅力です。

福知山市スポーツ推進委員会では、自治会・ＰＴＡ・障害者スポーツなど、多くの団体からの依頼を受け、体を動かす楽しさを味わっていただくため、

講師派遣

を行っています。ご要望・お尋ねがありましたら、福知山市文化・スポーツ振興課まで！！

イベント中止のお知らせ

新型コロナウィルス感染拡大防止のため、以下のイベントが中止となりました。
5月17日（日）春の市民歩け歩け大会
5月27日（水）チャレンジデー2020 in Fukuchiyama

CHALLENGE DAY