



ニュースポーツ



で楽しく運動習慣をつけよう！



固生涯学習課（内線 585）

市レクリエーション協会事務局 ☎(26)8062

あなたは最近、運動をしていますか？

「健康とんだばやし21（第二次）および食育推進計画」の中間評価において、市民アンケートの回答を得た本市民の中で運動習慣者（週2回、30分以上の運動を1年間継続している人）の割合は男性27.7%、女性23.4%という結果が出ました（目標値は男性36%以上、女性33%以上）。

身体活動・運動は健康づくりのひとつの柱となります

健康に生きていくためには、健康寿命を縮める要素を排除することが重要です。不健康な状態になってから慌てて対策を講じようとしても、大きな効果を得ることは難しいため、健康面で自立できている若いうちから生活習慣を見直すことが望まれます。例えば、運動を制限されるような病気や障がいなどを抱えていないのであれば、適度に体を動かすことを習慣化すると良いでしょう。1週間に2回ほど、1日合計30分を目安に、息がはずむ程度のペースでのウォーキングでも問題ありません。

楽しく気軽に始められる運動「ニュースポーツ」

運動習慣がない人の中には「一人では継続できない」「楽しく運動したい」と思う人もいるのではないのでしょうか。そんな人に、楽しく気軽に始められる運動「ニュースポーツ」をご紹介します。

ニュースポーツとは、ルールが比較的簡単で、子どもから高齢者まで誰もが気軽に楽しめるスポーツのことを言います。ニュースポーツには多くの種類があり、今回はその中から5種目をご紹介します。

モルック

モルックと呼ばれる木製の棒を下から投げて、スキttlと呼ばれる数字が記された木製のピンを倒し、50点ちょうどにしたプレイヤーが勝利となる競技です。

複数の本数を倒した場合は倒したスキttlの本数が点数となり、1本だけ倒した場合は、倒したスキttlに記されている数字が得点となります。

飛び散ったスキttlはその場で立てます。

木の棒を投げるだけなので、力も要らず、運動が苦手な人にもおすすめです。



スポーツチャンバラ

日本生まれの実践護身スポーツです。

先に相手の体のどこかに剣を当てることができれば勝ちとなる競技です。エアソフト剣と呼ばれる空気を入れて膨らませた得物（武器）とヘッドギア（面）を使用するので、安全に打ち合うことができます。

思いっきりプレーすることでストレス発散にもなります。



カーリンコン

赤、緑と塗り分けられたディスクで赤チームと緑チームとが交互に投げ合い、ポイントと呼ばれる中心地にどれだけ近づけられるかを競います。

道具も軽量・コンパクトで持ち運びやすく、近くの体育館などで簡単に行うことができます。

相手チームとの駆け引きがおもしろく、最後の一投で大逆転！ などドラマティックな展開にハマることでしょう。



インディアカ

羽のついたシャトルcock状のボールを、ネット越しに2チームが互いに手で打ち合う団体競技です。

バレーボールに似たスポーツで、自コート内にボールが落ちてしまうと失点になります。

羽がついているボールを使用するのでスピードが緩くなり、相手との身体接触もないことから体力に関係なく老若男女が楽しめます。



スローピッチソフトボール

オリンピック競技にもなったソフトボールと大きく違うのは、ピッチャーが高さ1.8m以上の山なりのボールを投げなければならないところです。

このルールがあることで、性別や年齢、運動経験の有無による違いが出にくくなりますので、誰でも気負いなく楽しむことができます。



以上、5種目をご紹介しましたが、他にもおもしろいニュースポーツはたくさんあります。

市内でも毎年9月ごろに「富田林市民スポーツ・レクリエーション祭」をはじめ各種ニュースポーツの大会・体験イベントを行っています。

本当に簡単に始められるものばかりなので、一度チャレンジしてみたいかどうか。きっとあなたに合う種目が見つかるはずです。

「体験してみたい！」と思った人は、市レクリエーション協会事務局までぜひお問い合わせください。