

特集 ◆ カラダ動かしていますか？



春に向けて  
運動を  
始めよう！



体を動かしたい！  
健康づくりをしたい！  
趣味を見つけない！  
ダイエットしたい！

運動の目的は人それぞれですが、  
これから暖かくなる春に向けて、  
体を動かす準備を始めませんか？

岡谷市には、「スポーツに親しみ夢  
と感動が生まれるまち」を基本理念と  
し、「スポーツを「する」「みる」「ささ  
える」ことで、すべての市民がさまざ  
まな形でスポーツに関わりあえるよう  
に策定した「はつらつ岡谷スポーツプ  
ラン」（第2次岡谷市スポーツ推進計  
画）があります。

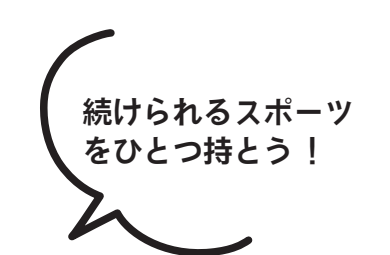
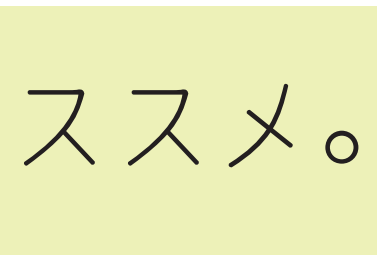
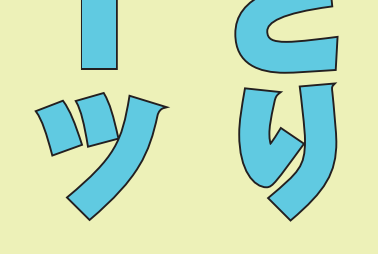
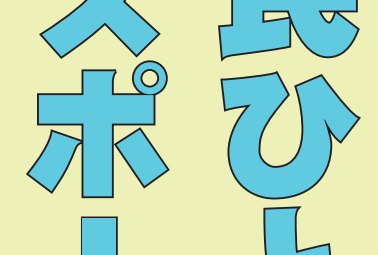
市ではこのプランに基づいて

- ① 市民ひとりスポーツの実現
  - ② 競技力の向上
  - ③ 子どものスポーツ機会の充実
  - ④ スポーツ環境の整備・充実
- の4つの柱に取り組み、すべての市民  
のみなさんがスポーツに関わること  
で、体力を向上させ、健康を増進させ  
ることに努めています。

〈特集〉

カラダ動かして

いますか？



# 市民ひとり 1スポーツ

## のススメ。

続けられるスポーツ  
をひとつ持とう！

生涯運動を続けるために  
市民ひとり1スポーツ  
を実現させましょう！

生涯にわたって、何かひとつ続けられるスポーツがあったらいいと思いませんか？

何歳からでも運動は始められます。自分のライフスタイルにあったスポーツを見つけるためには、いろいろなスポーツを体験してみるとよいでしょう。年齢を問わず、子どもから高齢者まで、それぞれの年代に向けた各種スポーツ教室や大会を開催していますので、ぜひ積極的に参加してみてください。

また、競技スポーツは敷居が高くて…という人には、だれでも簡単にできるスポーツとして考案された「ニュースポーツ」があります。パラリンピックの正式競技にもなっている「ボッチャ」をはじめとする、楽しんで体を動かせる「ニュースポーツ」を次ページから紹介していきます。

ぜひ一緒に！



スポーツ振興課  
宮坂 勇大

だれでも、楽しく続けられる！

# ニュースポーツ

## ニュースポーツとは

年齢や体力にかかわらず、だれもが楽しめる新しいスポーツの総称で、世界中でたくさんの種目が考案され近年注目されています。

競い合うことよりも、だれもが楽しめることに主眼が置かれ、ルールがやさしくだれでも挑戦しやすいのが特長です。

運動量を自身で調節できるものも多いので、運動が苦手な人や、ふだん運動をする機会が少ない人にもおすすめです。幅広い世代の参加が可能なので、子どもから高齢者まで、同じ競技と一緒に楽しむことができ、世代を越えたコミュニケーションにも役立ちます。

例えば、  
こんな種目があります！



わたしたち  
スポーツ推進委員  
がサポートします！

ニュースポーツにはたくさんの種類があり、あまりなじみのないものも少なくありません。そこで、市から委嘱された「スポーツ推進委員」のみなさんが、ニュースポーツの普及のためにさまざまな活動をしています。

一緒に楽しみ  
ましょう！



岡谷市スポーツ推進委員

などなど∞

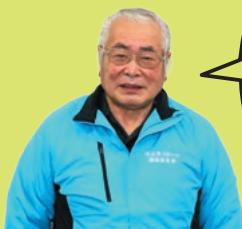
# 1 ボッチャ

お気に入りの  
を見つけよう！

## オススメの種目を紹介！

市民のみなさんにニュースポーツを楽しんでもらえるよう、市では、専用の用具を揃えたり、スポーツ推進委員の協力により、さまざまな種目の大会や体験会を開催しています。その中からオススメの種目を紹介していきます。

ボッチャとは、ヨーロッパで考案されたスポーツで、1984年からパラリンピックの正式競技にもなっています。ジャックボールという目標球に向かってどれだけ色球を近づけられるかを競います。色球を投げられない場合は、補助具を使うことで、だれでもプレーすることができます。



スポーツ推進委員  
委員長 有賀 裕信さん

11月19日(土)市民総合体育館でボッチャの大会を開催しました。6歳から72歳までの35名(9チーム)が、ルールを学びながら、世代を越えてプレーを楽しみました。次はあなたも参加してみませんか？



## 💡 ボッチャの基本的なルール

**【用具・コート】**

- ジャックボール(白) 1つ、赤・青それぞれ6つのボールを使います。
- コートは12.5m×6m(バドミントンコートとほぼ同じ大きさです。)

**【ゲームの進め方】**

- じゃんけんで先攻と後攻を決めます。第1エンドの先攻は赤チーム、後攻は青チームです。

**【ゲームの開始】**

1. 赤チーム①番の人がジャックボールを投球し、続けて赤ボールの1投目を投球します。
2. 青チームが1投目を投球します。投球する人は②④⑥番のどれでもかまいません。
3. 2投目以降は、ジャックボールからより遠い位置に投球したチームが投球します。
4. 両チームが6球ずつ投げ終えた時点で得点を計算します。(第1エンド 終了)

5. 第2エンド以降は、偶数エンドは青チームが先攻、奇数エンドは赤チームが先攻です。

6. 全エンド終了後、両チームそれぞれの総得点で勝敗を決定します。

**【得点の計算方法】**

- ジャックボールに一番近い相手のボールよりも、さらに近い位置にある自分のボールにつき1点となります。

①

②

③

④

⑤

⑥

〈コート図〉

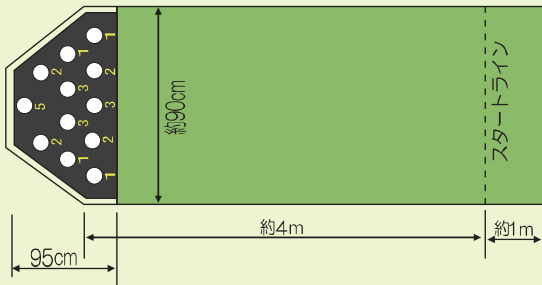
エンドライン

サイドライン

2

# スカットボール

スカットボールは、マットの上にスカット台を乗せ、ボールをスタートラインからスティックで打ってスカット台の得点穴に入れるゲームで、入った穴の得点の合計を競います。穴の特殊なカーブがボールの動きを変え、手に汗にぎるゲームを演出します。5対5の最大10人まで対戦が可能です。



3

# キンボール

キンボールは、4人1組の3チームで、直径122cmの大きなボールを落とさないようにする競技です。3チームが同時に対戦し、呼ばれたチームがボールをキャッチ。ボールを落とすと相手チームの得点になります。元気いっぱい声を出して協力し合うスポーツです。



4

# ディスクゲッターナイン

少人数でも気軽に楽しめるフライングディスク版「ストラックアウト」。

5

# フロアーカーリング

フロッカーとも呼ばれ、タイヤが付いているストーンを使用した、体育館などの床で行うカーリング。

6

# 公式輪投げ

ルールが簡単で、場所も気にせずできる手軽さから多くの人に愛されてきた遊びを競技にしたもの。



まだまだあるよ!



岡谷市公式 YouTube チャンネル



岡谷市HP ニューススポーツ リスト

岡谷市では数多くあるニュースポーツからよりすぐった種目をおすすめしています。シルキーチャンネルと岡谷市公式YouTubeチャンネル内の「Sport time! おかや」という番組で、ニュースポーツのルール説明と実際にプレイしている動画を放送しています。ぜひ、動画を参考に、ニュースポーツを始めませんか？

# インフォメーション information

さあ、  
やって  
みよう！

## 市民総合体育館にて ニュースポーツ用具を 無料で貸し出しています！

今回紹介した種目のほかにも18種目の用具を全て無料で貸し出しています。  
体育館を使用する際に窓口でスタッフにお申し込みください。



## 「元氣いきいき 岡谷シニアスポーツデー」 に参加しよう！

65歳以上の利用者に、  
無料で運動できる場所を年4回提供します！

- 【日 時】 4月20日 木曜日  
7月20日 木曜日  
10月19日 木曜日  
1月18日 木曜日(令和6年)  
各日 午前9時から午後3時まで
- 【場 所】 市民総合体育館(スワンドーム)、  
トレーニングルーム、2A・2B会議室
- 【対 象】 65歳以上(市内外問わず)
- 【持ち物】 運動のできる服装、上ばき、マスクなど
- 【申込み】 各シニアスポーツデー開催日までに  
●スポーツ振興課への電話  
●市民総合体育館窓口  
いずれかへ申込み ※事前申込み優先

シニアは  
お得！  
無料開放

## シニアスポーツデーにて実施！「体力測定」

自分の体力、運動能力が数値でわかります！  
【時間】 午前10時(受付開始：午前9時30分)  
【測定種目】 握力、上体おこし、長座体前屈、  
開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

無料  
要  
申込み

## 「はつらつ健康体操」

体を動かすきっかけ作りに！  
硬くなった筋肉を  
ほぐして機能向上を  
めざしましょう！  
【時間】 午前11時～(30分程度)



月1回  
続けて  
みよう！

気軽にスポーツを始めませんか？  
スポーツ振興課では、ニュースポーツのほか  
にも毎月各種スポーツ教室を開催しています。  
興味のある人はお問い合わせください！  
わたしたちが、サポートします！

## 問合せ

スポーツ振興課  
**22-8804**

スポーツ振興課  
中坪 敬介



## 市民総合体育館の 「個人利用者優先デー」を活用しよう！

市民総合体育館を個人利用者に開放しています。  
予約せず当日受付で使用できるため、気軽に家族・  
友人と一緒にニュースポーツを楽しんでみてはいかがでしょうか？  
(利用状況によっては使用できない場合があります)

- 【日 時】 毎月第3日曜日  
午前9時から午後6時まで
- 【使用料】 1人1回 2時間まで  
大人：220円 / 子ども：110円  
(用具代は別途)  
※市内小中学生は子どもパスポート・  
学生証の提示により使用料が無料