



港北区スポーツ推進委員
連絡協議会広報誌

活き生きスポ進

KOHOKU

平成 26 年 11 月 30 日発行
発行者
港北区スポーツ推進委員連絡協議会
編集
港北区スポーツ推進委員広報委員会
事務局
横浜市港北区大豆戸町 26-1
横浜市港北区役所地域振興課内
電話 045-540-2240
FAX 045-540-2245

9月14日(日) 第19回港北区ペタンク大会

熱戦を制し、まめどCチームが優勝を勝ち取る！



大会結果

順位	チーム名	地区
優勝	まめどC	菊名地区(一般)
準優勝	本家大倉山ハイムZ	大倉山地区(一般)
第3位	TCC-B	綱島地区(一般)
第4位	太尾下町会	大倉山地区

第19回港北区ペタンク大会 やまもと いくのり まめどCチーム 山本 育紀

9月14日(日) 炎天下のもと樽町公園多目的広場で行われた、第19回港北区ペタンク大会に出場しました。

我々まめどCチームは、一般参加(飯塚 明、椎橋 美弥子、山本 育紀)での3名でチームを組み見事優勝することが出来ました。

大豆戸町内では昨年より、住民の《健康づくり》と《交流、親睦》を目的として、有志により「ペタンク練習会」を組織しました。

今年3月より毎月2回の練習日を設定し、毎回10名程度の参加が有り、2時間程試合形式で練習を重ねてまいりました。その結果区老連の地区大会で一定の成果をあげることが出来たのが今回の優勝につながったと思います。

今後は町内の組織として同好者の輪を広げ尚一層普及に努めます。

終わりに当り、今大会の運営にお世話いただきましたスポーツ推進委員並びに区役所の皆様に感謝申し上げます。



▲真っ青な空の下準備体操



▲真剣なまなざしで投球



▲優勝したまめどCチームの皆さん

ペタンク大会で勝つために

毎年多くのチームが熱戦を繰り広げる「港北区ペタンク大会」。大会で勝つための基本を紹介します。

●ペタンクとは●

木製の目標球（ビュット）に、金属製のボールを投げ合い、相手より近づけることで得点を競うスポーツです。味方ボールをよりビュットに近づけるために各チームで戦法を練ります。1つのゲームはいくつかのメーヌで構成されており、港北区の場合は 11 点先取または 15 分でゲーム終了となります。

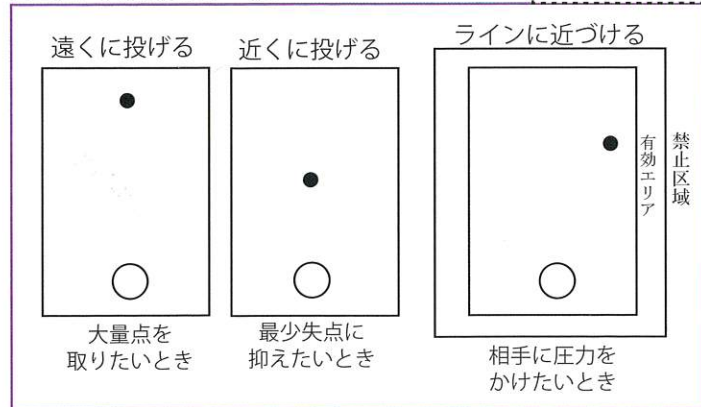
●ビュットを投げる●

ビュットはサークル（基準となる位置）から 6m～10m の距離に投げますが、その距離が勝敗を決める大きな要素となります。

大量点を取りたいときは遠目に、最少失点に抑えたいときは近目に投げます。また、コートラインに近づけるといった方法もあります。ビュットが禁止区域に入ってしまうとそのメーヌは無効になってしまうことや、ボールがコートを出てしまうといったリスクがあるため、相手に圧力をかけるという効果があります。得点状況により投げ分けてください。

第 19 回港北区ペタンク大会では、ビュットをラインに近づける方法がよく見られました。

ビュットの投げ方の一例

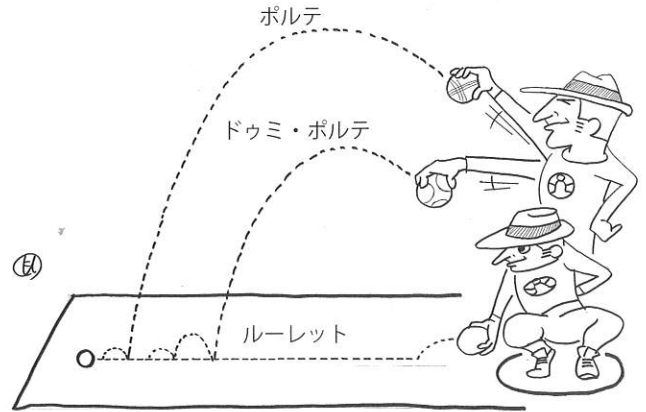


●ボールを投げる●

ボールの投げ方には、ルーレット（コロコロと転がす）、ドゥミ・ポルテ（放物線を描いて投げる）、ポルテ（真上から落とす）の 3 種類があります。

一番コントロールがしやすいのはドゥミ・ポルテです。手首をうまく使って逆回転を加えれば転がる距離を調整できます。

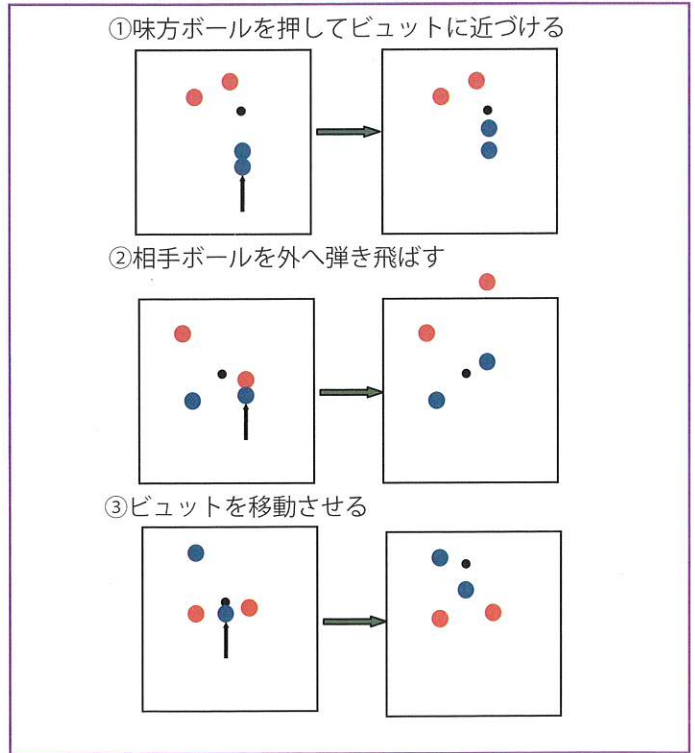
ここで大切なのは、ビュットに向けて投げるのではなく、ボールが落ちてから転がる距離を想像して投げることです。



「活き生き体指第 39 号」より

- 相手ボール
- 味方ボール

ボールをビュットに近づける方法（状況別）



●ゲームで勝つために●

- ①相手の得意・不得意を見て、ビュットを投げる距離を調整
相手が最初に投げるビュットの位置で判断します。近目が得意なチームには遠目で、遠目が得意なチームには近目で勝負します。そのためには、ビュットを思った距離に投げられるという技量が必要となります。
- ②勝とうとするのではなく、負けないようにする
勝ちを焦って大量点をとられることがあります。全てのメーヌで勝たなくてはいけないわけでもありません。大量失点を押さえ、地道に点を稼ぎます。

終わりに

ゲームに勝つためには、基本が重要ですが、マスターするためには多くの練習を必要とします。『ビュットを思った通りに投げる』『ビュットの距離を決め、ボールを近づける』などたくさん練習し、大会で活かしてください。

また、「ペタンクはやったことがない」という方も、ルールやゲーム方法は決して難しくないので、ぜひ挑戦していただければと思います。来年の大会も、皆様のご参加をお待ちしております。（ペタンク委員長 岡部 義久）

7月27日(日) 小学生スポーツフェスティバル

小学生スポーツフェスティバル

樽町地区スポーツ推進委員 横溝 善秀

7月27日港北区スポーツセンターに於いて、小学生スポーツフェスティバルが開催されました。毎年小学生が夏休みに入った時期での開催の為、例年通りの暑い日に関わらず280名もの子供達が参加してくれました。

第1体育館では、グラウンドゴルフ・ペタンク・フットサル・ユニホック。第2体育館では、元野球選手による野球教室・カリスマテニスコーチによる親子テニス・バドミントン。第3体育室では、卓球・カンフー・ドッチビー※・チャレンジ体操が執り行われました。

私は、6年間フットサルに参加させてもらっています。チーム編成に苦労しましたが、何度も何度も来てくれる小学生もいました。

当日は、大きな怪我もなく安心しました。今後も子供達がボールを追いかける姿を、一緒に楽しんでいこうと思います。

ドッチビーとは？

やわらかい生地を使った、当たっても痛くないフリスビーのこと。ドッチビーを使って、ドッチボールをしたり、ストラックアウトをしたり、色々な遊び方があります。



▲野球教室(元横浜DeNAベイスターズ内藤選手)



▲親子テニス(日本テニス協会公認S級エリートコーチ神谷氏)



▲フットサル



▲ドッチビー

参加者の声

- ・初めて体験するスポーツが楽しかった！！
- ・テニスが少しくまくなった。
- ・子どもと一緒に楽しめました。
- ・子どもがとても興味を持って楽しんでいました。スポーツを始めるきっかけになると良いです。

10月18日(土) ふるさと港北ふれあいまつり

2014 ふるさと港北ふれあいまつり

大倉山地区スポーツ推進委員 新井 憲一

10月18日、新横浜駅前公園にて「ふるさと港北ふれあいまつり」が開催されました。当日は天候にも恵まれ、多くの人で賑わいました。会場には町会、行政、ボランティア団体による80を超えるブースが出展し、お昼時には長蛇の列になるところもありました。ステージでは、マリノス公式チアリーディングチームをはじめキャラクターショー、地元の愛好団体による舞踊、太鼓など9つの演目が披露されました。アンパンマンショーでは、ステージの横まで人がいっぱいになりました。今回、改めて地域の力を感ずることが出来ました。これからも、この催しが地域の活力の証しとして継続することを願っています。関係者の方々に感謝を申し上げます。



▲スポーツ推進委員ブースの様子(ペタンク)



▲晴れ渡る空の下、大勢の人で賑わいました！



スポーツ推進委員ブースは、ペタンクとグラウンドゴルフの体験コーナー♪たくさんお客さんが来てくれたよ♪

健民祭

10月12日(日)

大曾根ソーラン▶

大曾根地区 健民祭

大曾根地区スポーツ推進委員 細野 友紀子

10月12日(日)、大曾根地区健民祭が行われました。天候にも恵まれ、多くの方が18競技に楽しく汗を流しました。

日頃のストレス発散か、椅子の上の風船をお尻で割る競技では、椅子まで破壊する強者が複数。それでもケガ人もなく、終始笑いの絶えない一日でした。



会場となった大曾根小学校は、今年創立50周年。おなじみ夢太鼓どどん鼓の演奏や、6年生による「大曾根ソーラン」も、いつも以上に華やかに感じられました。

この一日が健康づくりのきっかけとなり、地域の親睦をさらに深め、そしてどんな時でも協力し合えるまち「大曾根」へとつながるよう願っています。



▲綱引きの様子



▲やった! No.1!



▲二人三脚

菊名地区 健民祭

菊名地区スポーツ推進委員 飯塚 まち子

今年は台風で1週間延期になった健民祭。が、まさかの2週連続の台風到来予報でしたが、無事10月12日に開催。当日は、10町会が集まり、定番の玉入れから綱引き、障害物競走。そして、我が町独自の全員参加の「盆踊り」。借り物競争は、お題の借り物を各町会長さんの身体にまとい独特な雰囲気コーディネート!



▲皆で楽しく盆踊り



◀借り物競争

くじで引いたお題で各町会長さんをコーディネート! コーディネートできるのは、傘や町会旗、帽子など。今年よく遊具に貼ってある「キケン」サインも仲間入りで大盛り上がり。空くじも加わり、「勝運」ある町会がいち早くコーディネートを完成し、優勝手にしました。

真剣なレースとはいえ、「あははは・・・」と応援者の顔に笑みも・・・。

クライマックスは、僅差の得点でむかえた町会対抗リレー。結果次第で順位が入れかわるここ一番のレース。選手もプレッシャーがあつて、落ち着かない様子。コースの周りの声援は、気持ちがハラハラ、ドキドキ! と盛り上がった瞬間でした。

小さな子どもからお年寄りまで、大勢が最後まで楽しく過ごせた一日でした。

お知らせ

港北区スポーツシンポジウム 2月14日(土)開催! 「からだ作りの基本とコツ」

スポーツの記録を伸ばしたい! 長く・楽しく続けたい! そんなあなたにおすすめ! 怪我せず楽しくスポーツを続ける方法を、実践を交えて説明します。

日時 平成27年2月14日(土) 午後2時~午後4時(午後1時30分開場)
会場 城郷小机地区センター(港北区小机町2484-4) ※JR小机駅徒歩1分! 詳細は

港北区スポーツ推進委員

検索