



佐世保特別支援学校
2年生
もとやま こう
本山 煌さん(田平町)

今回の表紙を飾ったのは、8月に行われた全国ポッチャ選抜甲子園に長崎県代表チーム「SASEBO BURGERS」のメンバーとして出場した本山煌さん。

煌さんは小学6年生のころ、佐世保特別支援学校の体験入学でプレーしたポッチャにすっかり魅了され、ポッチャ同好会へ入会。メキメキと腕を上げ、「ブレイク(ジャツ

クボールに近い相手ボールを弾き戦況を変える技)」で全国大会でも活躍しました。

ポッチャ日本代表を目指し、真剣に練習に励む煌さんは、「ポッチャは楽しくて、休みの日もお父さんと一緒にプレーしています。誰でも気軽に始められて、やればやるほど奥が深いスポーツなので、たくさんの人と楽しくプレーしたいです」と話してくれました。



▲イメージキャラクターと記念撮影 ▲チームメイトと作戦を確認 ▲声をかけあいながら試合に臨む

軽スポーツをあなたの地区の公民館で

平戸市内の各公民館では、各種軽スポーツの道具一式を備え、皆さんの取り組みを応援しています。

また、皆さんが気軽に始めることができるよう、軽スポーツ大会や講習会など各種イベントも開催しています。お気軽にお問い合わせください。

○問い合わせ先 各公民館窓口



ポッチャ用具



モルック用具



ユニカール用具



グラウンドゴルフ用具



大島村公民館

生月町中央公民館

北部公民館

田平町中央公民館

中部公民館

南部公民館



平戸市スポーツ推進委員会
会長
そうだ あつし
宗田 篤司さん

スポーツ推進委員会では2年前から、皆さんの健康増進につながるよう、各地区で軽スポーツの推進に取り組み始めました。

ポッチャやモルックなどの軽スポーツは、ルールを覚えれば何歳から始めても継続して楽しむことができます。

ルールや審判の心得などの研修を受けたスポーツ推進委員の皆さんが各公民館や福

祉施設で、軽スポーツについて説明し、実際に皆さんに体験してもらっています。

公民館事業などでは、子どもからお年寄りまで、身体を動かすだけでなく、仲良く明るい雰囲気にも包まれ、心身ともに元気になっているのを感じます。

これからさらに軽スポーツの輪を広げ、皆さんの健康増進を目指していきます。



グラウンドゴルフ

フロアカーリング

やってみよう! 軽スポーツの世界

きがるで
かんたん
かきねなく

生涯学習課スポーツ推進班 ☎22-9215

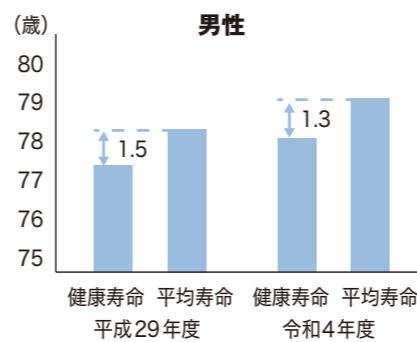


モルック

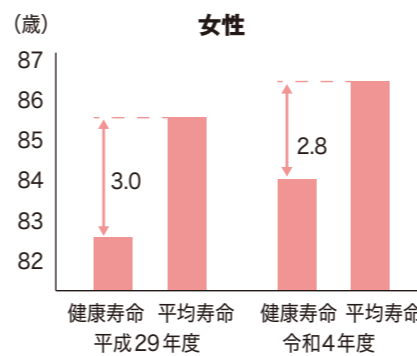


ポッチャ

平戸市の平均寿命と健康寿命比較



「軽スポーツ」知ってますか?
「人生100年時代」と言われる現代、いつまでも元気に過ごすために、寿命を延ばすだけでなく、「健康寿命」(健康に日常生活を送ることができる期間)をいかに延ばすかに関心が高まっています。左のグラフのとおり、平戸市の平均寿命と健康寿命の差は徐々に縮んでいます。健康寿命のさらなる延伸が求められます。そこで裾野を広げているのが「軽スポーツ」です。軽スポーツとは、運動量やルール、疲労度などが他のスポーツに比べて軽めで、年齢や性別、障がいの有無などを問わず「誰でも楽しめる」スポーツ競技の総称を指します。



軽スポーツの1つ「ポッチャ」はヨーロッパで生まれ、1988年からパラリンピックの正式競技になりました。ポッチャは、先攻が投げたジャックボール(的)に、規定球数で相手チームよりもボールを近づけることができるかを競うシンプルなルールで、見た目には激しい運動はありませんが、知的な戦略とそれを実行するための技術力、集力が求められます。ポッチャのように、軽スポーツは敷居が低く、みんなが楽しめるスポーツとして、近年さまざまなスポーツイベントに取り入れられています。皆さんも、軽スポーツを始めませんか?