



## ■目次

ピククルボールの紹介 (P1)

カーレットの紹介 (P2)

ニュースポーツの用具の紹介 (P3)

Withコロナ時代のスポーツ (P4)

発行 大和市スポーツ推進委員連絡協議会 広報部 (大和市文化スポーツ部スポーツ課内 046-260-5762)

## ニュースポーツ紹介：「ピククルボール」



やまとピククルボールクラブ  
代表：濱田和博さん

バドミントンコートと同じ広さのコートで、穴の開いたプラスチック製のボールを、卓球のラケットより一回り大きいパドル（ラケット）でテニスのように打ち合うスポーツです。穴あきのボールが風の抵抗を受けることにより、強く打ってもボールの速度が弱まる為、30分位練習すればラリーができるようになることから、老若男女が楽しめるという特徴を持っています。発祥地である米国では、2020年で420万人が楽しんでいるとの報告がありますが、日本ではまだ1200人程度というプレーヤー人口です。八王子や横浜、町田のクラブでプレーした経験を持つ濱田和博さんが、2020年11月にやまとピククルボールクラブを立ち上げました。初期会員は18人でしたが、2021年7月末現在で34人になっているとのこと。同好会とかサークルではなく、クラブという団体をなぜ立ち上げたのかと伺ったところ、上位の組織として日本ピククルボール協会はあるものの、関東地方や県内にはまだ数も少ない為、まずは地元で組織を作

り県央、県とプレーヤー人口を増やし、組織を大きくして大会などが出来るようにしていきたいとのことでした。2028年のロサンゼルスオリンピック大会で正式競技になるかも知れないという夢のある、ニュースポーツだと思います。

濱田さんは、20代からテニスや卓球をされていたそうですが、年齢を重ねても長く楽しめるラケットスポーツとして、ピククルボールに魅せられたと仰っていました。北大和小学校や大和市市民交流拠点「ポラリス」で練習しているそうです。

大和市スポーツ推進委員連絡協議会でも、パドル(ラケット)16本とボール9個を購入しましたので、体験してみたいという方は、地区のスポーツ推進委員にお声がけください。



↑↑↑↑↑↑  
一般社団法人  
日本ピククル  
ボール協会



北大和小学校などで練習しています



やまとピククルボールクラブの方々

# ニュースポーツ紹介：「カーレット」



卓上のカーリング「カーレット」

カーレットの考案者はソフトウェアエンジニア田辺陽二さんです。お年寄りがハンデなしで参加できるスポーツがあまりないことに気付いたことから、大学の同級生らと話し合い思い付きました。

カーリングの「カー」と、小さいを意味する「レット」でカーレットと名付けました。子どもからお年寄り、車いすなど障害のある方でも同じ条件で競技ができます。

カーレットは「カーリング」を立ったままでも座ったままでも、手軽にどこでもできるよう考案されたゲームです。思考力、集中力、「ストーン」を滑らす際の体の伸び、手の感覚、思ったとおりストーンが止まった時の歓声など、認知症予防、ストレス発散などに効果があり、思考的知能、チームワーク、コミュニケーション能力を高め、人間の五感を養うこともできるスポーツです。カーリングの大きな要素のストーンのはじけ方、はじけ音、質感等は非常に癒しになりますし、「おはじき」の楽しさがあります。カーレットはそれに加え、「ビリヤード」のクッションの楽しさも味わえます。

ルールはカーリングとほぼ同じで、ゲームは3人1チームのチーム戦が基本です。全員が2投ずつ投げて1エンドが終了します。円の中心に最も近いチームのストーンが相手チームのストーンより何個内側に入っているかを数え、それが得点になります。ゲームの勝敗は、エンド毎の得点を合計し、合計得点の多いチームが勝利します。同点の場合は延長します。正式には8エンド合計ですが、時間等の環境によってエンド数を変えることもできます。

大和市スポーツ推進委員連絡協議会では、今後もイベント等で紹介していきたいと思えます。



↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑  
NPO法人カーレット  
ジャパン協会

# ニュースポーツを体験してみませんか？

大和市スポーツ文化局スポーツ課・スポーツ推進委員連絡協議会では、ニュースポーツをより多くの方々に体験して楽しんで頂けるよう、貸し出しができるよう用具を準備しています。当会で保有する一部のニュースポーツの名称・ルールの概略・イメージ・用具と保有数量についてご紹介します。尚、「用具を借りたいがどうすれば良いの?」「もう少しルールなど教えて欲しい」と興味を持たれた方は、大和市全体で10地区51名のスポーツ推進委員が委嘱されています。是非、地区のスポーツ推進委員へお声がけください。

名称	ルール概略	イメージ	用具	保有数
ラダーゲッター	ヒモでつながっている2個のボールをラダー（ハシゴ）に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かる（ハングする）と得点となる三世帯交流も可能なスポーツ・レクリエーションです。ルールは簡単で、投げたボールがラダーにハングすると、表示されている数字がポイントになります。			2組
キャッチング・ザ・スティック	(1)チームのリーダーが「せ〜」の掛け声を掛け、「トン、トン」とスティック2本を2回床に打ちつけます。 (2)打ちつけた後、2本のスティックを8人同時に、バツと離し素早く右へ移動し、右隣の人のスティック2本をキャッチします。 (3)右端の人は、速やかに左端へ移動します。カウントは全員が右へ移動するたびにを行います。			一式
ネット・パス・ラリー	ペアとネットを持ち、他のペアとネットに載せたボールを投げ合い、何回パス&キャッチが出来たかを競います。目を合わせ、呼吸をそろえ、声を掛け合うのが成功のポイント。小グループ内でのふれ合いや交流づくりを演出するのにも適しています。			一式
カーレット	紹介記事参照	紹介記事参照	紹介記事参照	2組
ピックルボール	紹介記事参照	紹介記事参照	紹介記事参照	ラケット16本 ボール9個
ワンバウンドふらば〜るバレーボール	柔らかく洋梨型の形をしたボールを使用します。ワンバウンドした後不規則に跳ねるので、子供から女性や年配の方も楽しめるスポーツレクです。 サーブはコートの中央からアンダーハンドで相手コートへ入れます。 サーブは球のみ、ノーバウンドでレシーブし、3回以内に返します。以後、相手コートから返ったボールは必ず床にワンバウンドさせた後にレシーブして3回以内で返します。			大人用ボール13個 子供用ボール1個

※ラダーゲッターとネット・パス・ラリーの用具の画像は「レクリエーションカタログ」のウェブサイト (<https://shop.recreation.jp>)から引用しました。

# Withコロナ時代におけるスポーツについて

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、三密をさける生活様式、オンライン授業、テレワークの導入促進などで体を動かす機会が少なくなっている昨今、運動不足による子どもたちの健全な発育・発達の阻害のリスク、また、成人、特に中高年齢者については生活習慣病の発症や、体力・生活機能の低下（骨や筋肉等運動機能の衰え、認知症等）のリスクが高まります。意識的にスポーツをすることは健康の為だけでなく、ストレス解消、自己免疫力を高めることにもつながります。安全・安心に運動・スポーツに取り組むにはどのようにしたらいいのでしょうか？スポーツ庁がガイドラインを公表しています。

## 【テレワークで座位時間が増えた人向け】

**Step1 日常生活で動くことを意識** →こまめに立ち上がる、家事を積極的に行う、階段を上り下りする等。

**Step2 ストレッチングや軽い体操** →ヨガや筋トレ等の動画を見ながら行うとGood！

**Step3 ウォーキング、ジョギングなど**

※WHOは、成人は週に150分以上の中強度の身体活動（軽く息が弾む程度のもの）を行うことを推奨しています。また、30分に1回立ち上がり動くと、座りすぎによる健康リスクを軽減すると言われています。

## 【お子さんを持つご家庭向け】

**Step1 一緒に買い物や掃除などをして体を動かそう！** →片付け、草むしり、散歩、自転車などもGood！

**Step2 親子で一緒に遊ぼう！** →縄跳び、ボール遊び、鬼ごっこなど。テレビや動画サイトで子供向け体操を一緒に行うのもGood！

**Step3 運動・スポーツをしよう！** →サッカー、水泳、野球、ダンスなど。

※WHOは子どもは毎日60分以上の中高強度の身体活動（軽く息が弾む程度以上のもの）を行うことを推奨しています。

## 【ご高齢の方向け】

**Step1 座っている時間を減らす**

**Step2 片足立ちやスクワットなどの下肢筋トレ**

**Step3 散歩や健康体操など**

※感染予防対策をしっかりとした上でサークル活動など人との交流、買い物などの外出も健康を保つ上で重要です。厚生労働省の健康日本21（第二次）では、65歳以上の方の1日当たりの歩数の目標は男性7000歩、女性6000歩です。

## 【適度な運動・スポーツを行うことによって得られる効果】

・自己免疫力の向上、ストレス解消、体重コントロール、体力の維持・向上、血流の促進（腰痛・肩こりの改善・冷え性・便秘の解消 良好な睡眠）

特に子どもについては 発育期の健全な成長 高齢者については 筋量・筋肉の維持、転倒防止、認知症予防、食欲増進 が期待されます。

## 令和3年度の主な行事予定 ※変更または中止される場合もあります。

2022年1月9日（日） 第64回 大和市駅伝競走大会（大和スポーツセンター競技場発着周回コース）  
※無観客での開催予定です。

◆今年度予定されていた下記行事は中止となりました。

- ・2021年11月7日（日） 大和市親善球技大会
- ・2021年11月7日（日） 健康都市やまとフェア2021
- ・2022年2月 市町村対抗「かながわ駅伝」競走大会

## 編集後記

ワクチン接種が進み、また正常な日常が早く訪れることを心待ちにしています。スポーツも感染を気にすること無く、思いっきりできたらいいですね。