

YAKUDOL



**NECグリーンロケッツラグビー教室
in 静岡市を開催しました！！** 詳細は次のページで→

NECグリーンロケッツラグビー教室 in 静岡市

平成 29 年 6 月 11 日（日）、静岡市西ヶ谷総合運動場陸上競技場にて、市内の中学 3 年生と高校 1 年生を対象にして、NECグリーンロケッツの選手・コーチによるラグビー教室が開催されました。

参加者はタックル、キック、ハンドリング、ブレイクダウン（ボールを持った選手がタックルを受けた後にボールを奪う、あるいは守るために相手を排除する動き）の 4 つのグループに分かれて練習を行い、トップリーグで活躍する選手からの直接指導を受けました。

また、教室の後半ではミニゲーム形式で練習を行い、最後には NECグリーンロケッツと参加者選抜で対戦を行いました。実際に選手のスピード、パワー、テクニックを体感し、目の当たりにすることで、貴重な経験をすることができたようです。

なお、教室の最後には、選手自らが参加者に記念品を配ってくれました。

参加者からも「プロの直接指導はとても参考になった」「貴重な体験ができた」といった声を聞くことができました。

現在、ラグビーワールドカップ 2019 や 2020 東京オリンピックに向けて盛り上がりを見せる日本。

ぜひ、この教室をきっかけにして、将来はラグビートップリーグや日の丸を背負って世界で活躍する選手が出てくれることを期待しています！



ラグビーワールドカップ2019に向けて勉強しよう！①



「ラグビー」って何だろう！？

2019年に日本で開催されるラグビーワールドカップ。しかし、ラグビーって難しそう、怖い、といったイメージを持たれている方も多いのではないのでしょうか。

今号から、複数回に分けてラグビーのルール等をご紹介します、その魅力をお伝えします！

ラグビーの歴史

ラグビーのルーツは、1823年にイングランドのラグビー校で、フットボールの試合中にエリス少年がボールを持って走ったことにあります。これにちなみ、1987年に始まった、ラグビーワールドカップの優勝カップは「ウェブ・エリス・カップ」と呼んでいます。

日本におけるラグビーの導入は意外に古く、1899年に慶應義塾大学の学生に紹介されたことに始まり、1926年には日本ラグビーフットボール協会が創立されました。

静岡では、1948年に故・佐野嘉吉氏（元衆議院議員）らのもとで静岡県ラグビーフットボール協会が創立され、続けて1950年に静岡市ラグビーフットボール協会が創立されました。



ラグビーについて

ラグビーはいわゆる陣取り合戦で、ボールの位置までが自分の陣地となり、ボールの後方から攻めて相手のゴールラインの中（インゴール）にボールを運ぶゲームです。

15人の相手の中を15人の味方とパスなどの協力をしてボールを前進させ、相手のゴールラインの中にボールをつけた数が多い方の勝ちとなります。

試合時間はトータル80分で、40分ずつ前後半に分けて行なわれます。

ボールを前進させて陣地を広げる進撃、攻撃の方法は、ボールをパスやキックする、あるいはボールを持って相手の中に突進するなどがあります。このように選択肢が多彩であることがラグビーの特徴でもあります。

また、相手の進撃を止めるには、ボールを持った選手の体を抱え込み転倒させるタックルという方法や相手がキックしたボールをキャッチして前方やサイドラインの外にキックするなどの方法があります。これは防御の一つですが、ゲームが中断した場所よりもボールを前進させることができるため、防御と攻撃が一体となっており行われていることとなります。

なお、ゲームが中断した場合は、軽度の反則等は、肩と肩を当てて押し合うスクラムによりボールを奪い合うことから再開し、タッチラインからボールが出た際は相手と平行に並んだ間に投入れるボールを奪い合うラインアウトを行います。

主な得点方法

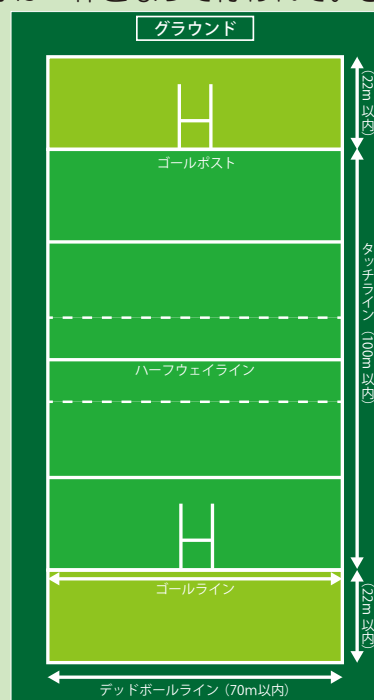
- ①トライ（5点）…ボールをゴールラインの中に付ける
 - ②コンバート（2点）…ゴール後に与えられるキックがゴールポストの間を通過
 - ③ペナルティキック（3点）…反則により得たキックでゴールポストの間を通過
- といった方法があります。

主な反則

- ①スローフォワード…ボールを前に投げる
- ②ノックオン…ボールを体より前に落とす
- ③ラインアウトの際にボールが中央に入らない
- ④オフサイド…ボールより前にいた選手がボールに触れる
- ⑤ボールを持っていない選手にタックル等の妨害をしたとき
- ⑥膝を地面に付けない密集（モール、スクラム）を故意につぶしたとき
- ⑦ボールを持っている選手がタックルを受けた後もボールを離さないとき
- ⑧密集の中で故意に手を使ってボールを拾い上げたとき

などがあり、犯した反則によって相手スクラムのボールでの再開や、ペナルティキックなどの罰則が与えられます。

また、故意に相手を傷つけたり、スポーツマンシップに背く行為については不正なプレーとして、注意、警告による一時的退出、あるいは退場といった処分も与えられます。



次回は・・・選手のポジションについて勉強しよう！



世界へはばたけ！

未来のヒーロー!!



今回は第41回全国高等学校トランポリン競技選手権大会で見事優勝するなど各種大会で活躍し、2020東京オリンピックの強化選手にも指定されている、海野大透選手にインタビューを行いました！

うんの ひろと
海野大透 選手 (浜松修学舎高等学校3年
トランポリン部前主将)

Q. トランポリンはいつから始めましたか？

A. 競技として始めたのは小学4年生からです。ただ、家で静岡トランポリンクラブというクラブを経営しており、3歳くらいから飛び跳ねて遊んでいました。トランポリンはとても楽しいです。

Q. 憧れの選手はいますか？

A. カナダのジェイソン・バーネット選手です。(※北京五輪銀メダリストで高難易度の技を得意とする選手)

Q. 一日どのくらい練習していますか？

A. 平日は2時間、休日は3～4時間練習しています。意外と力も使うので筋力トレーニングなども行っています。

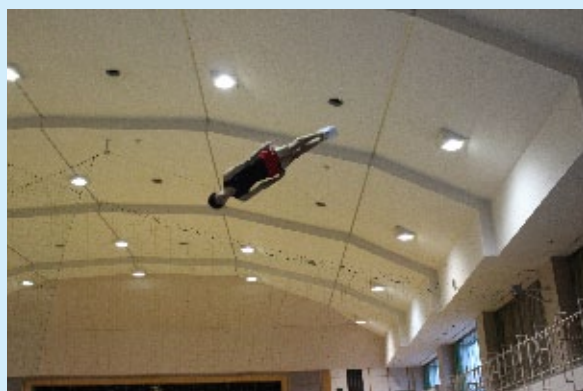
Q. 普段から心掛けていることはありますか？

A. 体重が少しでも増えたり減ったりすると、ジャンプにも影響が出てくるので、食事などの日常生活にも気を付けています。

Q. 東京オリンピック出場も狙える年齢だと思いませんか？

A. 出たいという気持ちはあります！もし出ることができたら、優勝目指して頑張ります！

取材協力：株式会社シティエフエム静岡 (76.9FM-Hi! 76.9MHz)



～取材を終えて～

浜松修学舎中学校・高等学校の生徒はとても礼儀正しく、雰囲気の良い学校でした。

また、大変厳しい部活動なのだろうと想像していましたが、みんなとても仲良く、時に真剣に、時に楽しく練習に取り組んでいました。

次回のオリンピックで、静岡市出身の海野選手の勇姿がみられるよう応援しています！

5/13 グランドオープン！！

東静岡アート&スポーツ / ヒロバ



平成29年5月13日(土)、東静岡駅北口にスポーツとアートをテーマにした東静岡アート&スポーツ/ヒロバがグランドオープンしました。

施設の目玉となる「ローラースポーツパーク」は、国内最大級の規模で全天候型という素晴らしい施設で、東京オリンピックの正式種目に決定したスケートボード、BMX(自転車)や、インラインスケートなどを楽しむために市内だけではなく、県外からも多くの方が訪れています。

また、「これから始めてみたい!」、「興味がある!」といった方には、インストラクターの方が分かりやすく教えてくれる教室があります。個人差はありますが、約2時間のコースで未経験者でも簡単な技くらいまではできるようになるようで、中には親子で参加されている方もいます。

その他にも、誰でも気軽に遊べる芝生広場やBMX・MTB用のコースが整備されており、利用者は様々な楽しみ方をすることができます。

なお、レンタル用の道具も用意されているので、気軽に立ち寄って思い切り楽しむことも可能です。

運動が好きな方にはたまらない施設となっていますので、ぜひ、興味のある方は訪れてみてはいかがでしょうか。



【お問合せ先】

東静岡アート&スポーツ/ヒロバ <<株式会社 H.L.N.A>>

〒420-0813 静岡県静岡市葵区長沼 679

営業時間 / 11:00 ~ 21:00

定休日 / 木曜日

TEL / 054-294-7100 FAX / 054-294-7108

HP / <http://hlina.jp/higashishizuoka/>

【料金】

小学生以下 300円 / 回 (会員無料) ※保護者同伴

中学生・高校生 500円 / 回 (会員 300円)

一般(19歳~) 700円 / 回 (会員 500円)

会員カード 500円(有効期限1年)

レンタル 300円 / 回 ヘルメット・スケートボード・インラインスケート・BMX・MTB

※数に限りがあります。予めご了承ください。



自宅でできる !!

KOBA 式体幹★バランストレーニング②



KOBA 式体幹★バランストレーニングとは？

「体幹」「体軸」という身体を中心部分の筋肉や神経を鍛えるトレーニングです。これにより、「柔軟性」「安定性」「バランス」「連動性」の4つの能力を高めることで、スポーツのパフォーマンス向上だけではなく、日常生活において、きれいなボディラインの形成、ロコモティブシンドローム予防などにも役立ちます。今回は前号（第75号）でご紹介したトレーニング等の前に行うと、より効果的になる、ストレッチの紹介です。

①殿部・お尻のストレッチ1

- ・両腕をカラダの後ろについて座り、立てた右膝に左外くるぶしを乗せて足を組みます。
- ・カラダに対して左スネが平行になるように左股関節を開きます。
- ・背筋をしっかりと伸ばしたまま折り曲げた脚に胸を近づけます。
- ・10秒キープして、そのまま②へ。



②殿部・お尻のストレッチ2

- ・①の姿勢からスタートし、左足裏を床に着けるように内側へ倒します。
- ・立てた左膝を両腕で抱えて、息を吐きながらしっかりと胸に引きつけます。
- ・10秒キープして、両側行います。



③ハムストリングス・モモ裏のストレッチ

- ・左膝を曲げて外へ開き、かかとを股関節の方へ引きつけます。
- ・右脚のつま先を両手でしっかりと掴み、ゆっくりと右ひざを伸ばしていきます。
- ・右モモ裏を意識して息を吐きながら上体を倒していきます。
- ・カラダの硬い人は膝を軽く曲げて良いです。
- ・10秒キープして、両側行います。



講師紹介

藤島 裕介 (ふじしま ゆうすけ)



- KOBA 式体幹★
バランストレーニング
マスターライセンス
- 健康運動指導士
- 柔道整復師
- JATI-ATI
インストラクター



藤島接骨院・

トレーニングスタジオ【FAST】

所在地：静岡市清水区

興津本町307-1

連絡先：054-369-3838

FAX：054-369-3838

施術時間：午前 8:00-12:00

午後 2:00-6:00

休診日：日曜日・祝日

市民が一堂に会し盛大に開催しました！

第15回静岡市民ラジオ体操祭

平成29年7月22日（土）、駿府城公園内紅葉山庭園前と清水総合運動場の市内2会場で同時開催しました。

当日は早朝の清々しい空気の中、約1800人の参加者と一緒にラジオ体操を行うことができました。

駿府城公園内に開設した会場では、周辺をランニング・ウォーキングしていた皆さんも、足を止めて、ラジオ体操祭に参加してくれました。

ラジオ体操は、誰でも気軽にできる体操です。

子供たちが夏休みに行う体操というイメージを持たれている方も多いかと思いますが、全身をまんべんなく動かし、神経や筋肉に刺激を与えることができるので、アンチエイジングや生活活動能力低下の予防に効果が期待されています。

このイベントをきっかけに、一人でも多くの方にラジオ体操をすることの素晴らしさを実感していただき、継続につながっていくことになれば幸いです。



平成29・30年度 公益財団法人静岡市体育協会 新役員紹介

職名	氏名	所属団体
会長	小嶋 善吉	静岡ラジオ体操連盟
副会長	渕本 邦知	静岡市バレーボール協会
	高鳥 明保	学識経験者
専務理事	大橋 正行	学識経験者
常務理事	田中 秀幸	静岡市柔道連盟
理事	鈴木 榮	学識経験者
	海野 弘美	静岡市トランポリン協会
	設楽 和宏	静岡市中学校体育連盟
	和田 明久	静岡市観光交流文化局
監事	青木 隆知	公認会計士
	西畑 武	静岡市山岳連盟

職名	氏名	所属団体
評議員	千原 圈一	静岡市剣道連盟
	渡邊 武利	静岡市クレ射撃協会
	納谷 義郎	静岡市サッカー協会
	市川 博	静岡市ソフトテニス協会
	浅野 孝	静岡市野球連盟
	松永 義夫	静岡市山岳連盟
	亀山 正敏	静岡市ラグビーフットボール協会
	浅川やゑ美	静岡市馬術連盟
	岡村 喜美	静岡市なぎなた連盟
	川村 泰男	静岡市体操協会
	平岡 力	静岡市ウェイトリフティング協会
	横山 孝志	学識経験者

役員任期の満了に伴い、本協会の役員体制が改まりました。

今後も「市民一人1スポーツ」を目指し、静岡市のスポーツの普及・進行に取り組んでまいります。



新規加盟団体紹介！

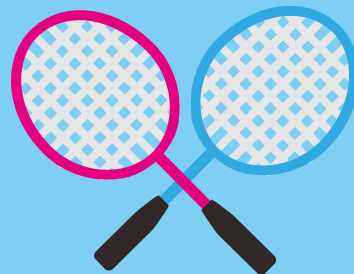
静岡市ファミリーバドミントン協会（会長：森下 耕治）

ファミリーバドミントンは誰でも気軽に楽しめるスポーツです！！

ファミリーバドミントンは、昭和63年に京都で開催された京都国体の「バドミントン競技会場地」となった長岡京市が、幼児からお年寄りまで、誰でも手軽にバドミントンに親しむことのできる独自のニュースポーツとして考案しました。

また、幅広い年齢層にプレイをしてもらうため下記の特徴があります。

- 1、ラケットのシャフトが短いため、手のひらで打つ感覚でシャトルが打てる
 - 2、スポンジボールに羽根がついているため、スピードが抑えられ、スマッシュ（打ち込み）は反則扱いなのでラリーが続き易い
 - 3、チーム編成はコート内に3人で入るため守備が範囲が少なくても
 - 4、バドミントンのコートを使用するので、ほとんどの体育館で出来る
- 興味のある方、ぜひ、ファミリーや仲間たちとチームを組み体験してみましょう！



お問い合わせはこちら

静岡市ファミリーバドミントン協会

担当：柳原 里三（Mail：satomi@office-satomi.com）

まずは、体験してみたい！という方は、件名に「ファミリーバドミントン体験」、本文には「お名前、ご住所、学区名（地域名）」を明記してメールをお送りください。お近くで体験できる体育館をご紹介します！

編集後記



「躍動」第76号発刊にあたり、御協力をいただいた各種競技団体の皆様及び事務局に対し、心より感謝を申し上げます。

ラグビーワールドカップ2019、2020東京オリンピック・パラリンピックと、我が国において大きなスポーツイベントが立て続けに開催されます。スポーツが注目を集めるこの時期を逃さず、その価値・素晴らしさを皆様に分かりやすくお伝えしていきたいと考えています。

また、青少年の体力低下が取り沙汰されてから久しくなります。この機会を活用し、よりスポーツを通じて心身ともに充実した日々を送ることができる子供たちを増やし、前向きで活力ある地域社会を創造できるように取り組んでいきたいと考えています。

この紙面の他にも、当協会のWEBサイトでは、講演会、各種教室、イベントなどの情報を発信しています。ぜひ一度ご覧いただくとともに、数多くの皆様の御参加をお待ちしています。

調査広報委員 千原 園一・福井 秀明

市体協WEBサイト <https://shizuoka-sports.or.jp>