



©Studio Ghibli  
小金井市イメージキャラクター  
こきんちゃん

# ス ポ 進 **小 金 井**

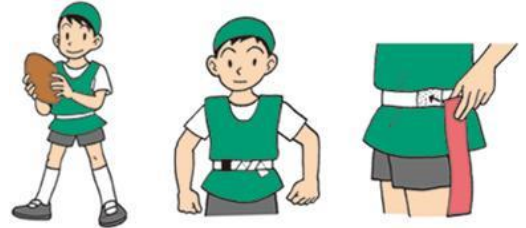
発行：小金井市スポーツ推進委員協議会

小金井市教育委員会生涯学習課スポーツ振興係 電話：042-386-2462

## 【三市合同研修会】(府中、国分寺、小金井) タグラグビー体験

日 時：令和元年5月25日 (土)

場 所：白糸台体育館 (府中市)



### タグラグビーとは？

- ・ラグビーのルールと似ており、攻める側のプレーヤーは、ボールを抱えて走ったり、パスをしながら前へ進み、相手のインゴールまでボールを運んで得点します。
- ・ラグビーとは違い、スクラムやタックルはありません。守る側は、ボールを持って走ってくるプレーヤーの動きを止めるタックルの代わりに腰の左右に付けたタグを取ります。そのため、より安全にプレーすることができます。
- ・コートはバスケットボール等のコートを使用し、1チームの人数は4人程度から開始します。試合時間は5～7分間ハーフで行います。



※小学館「公式BOOK だれでもできる タグラグビー」編著・鈴木秀人 引用



「ラインアウト時のボール捕球」  
(公式ラグビーデモ)

### 【感想】

- ・タグラグビーのルールを理解した上でのプレーは楽しかった。
- ・ラグビーワールドカップに向けて、ラグビーの知識を身に付けることができた。
- ・リコーブラックラムズ所属選手によるデモンストレーションは迫力があつた。



# スポーツ・レクリエーション体験教室 1/20・28

会場：小金井特別支援学校 体育館 / 時間：10時～11時30分

## 実施種目

- ・ラダーゲッター
- ・ポッチャ
- ・手のひら健康バレー

障がいの有無にかかわらず、小学生から大人まで楽しめるスポーツを体験してもらおうという趣旨のもとスポーツ・レクリエーション教室が開催され、スポーツ推進委員が講師として参加しました。



## ラダーゲッター

ラダーゲッターは、両端にボールがついた紐を投げラダー（はしご）に引っ掛けるスポーツです。紐の掛かる場所と掛かり方によって得点が変わります。目で距離を測り、適度な力で投げるのは意外に難しい競技です。



## 手のひら健康バレー

6人が1つのチームになって、2分間に落とさずネット越しにパスをした回数を競います。ボールは30gと非常に軽く、手のひらで軽くタッチするだけでパスができるので、子どもから高齢者まで幅広く楽しめます。椅子に座ったままプレーできるのも大きな特徴です。



## □得点

<得点>

- 一番上のバーにボールがひっかかる：3点
- 真ん中のバーにボールがひっかかる：2点
- 一番下のバーにボールがひっかかる：1点
- 地面にバウンドしていずれかのバーにボールがひっかかる：5点

※ バウンドした場合の得点は、どのバーにひっかかっても5点です。（床が硬い場所や軟らかい場所によってバウンドが異なるため）



## ポッチャ

ヨーロッパ発祥のスポーツでパラリンピックの正式競技です。赤又は青(コイントスでどちらを選ぶか決める。赤ボールチームが先攻)の皮製ボールを投げ、白いジャックボール(まどたま)にどれだけ近づけるかを競うゲームです。



## 参加者の声

- ☆大変楽しく体験できて短い時間ですが有意義に過ごすことができた。
- ☆ルールが指導がわかりやすかった。
- ☆障がい者の方とともにスポーツをすることにより自分にも気づきがありよかった。
- ☆息子と離れて自分自身が楽しめてよかった。
- ☆どの競技も魅力的だった。
- ☆公立中学校にパラスポーツを広めに来てほしい。



# 令和元年度 東京都児童体カテスト

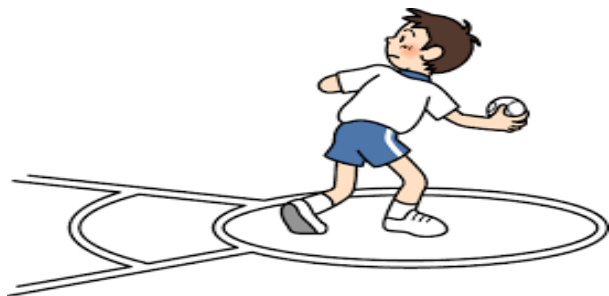
市内小学校から派遣依頼を受け、スポーツ推進委員が測定員や補助員として協力しました。

## 【測定種目】

上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、20mシャトルラン、ソフトボール投げ、50m走、握力

実施日	小学校	派遣人数
5月21～22日	緑小	7人
5月21～23日	三小	7人
5月28日	前原小	4人
6月11日	本町小	5人

ソフトボール投げでは、投げるときの姿勢や視線のとり方などをアドバイスし、飛距離が延びた生徒には笑顔が見られました。



【測定の様子（立ち幅とび）】

# 土曜スポーツクラブ

小学生を中心に毎月たくさんの子どもたちが参加しています。次回は10月に開催！



開催日	競技	参加者数
4月6日	ドッジビー	20人
4月13日	ドッジビー	30人
4月27日	ドッジビー	16人
6月8日	キッズテニス	39人
6月15日	キッズテニス	17人
6月22日	キッズテニス	16人
6月29日	キッズテニス	32人

## 訃報

元小金井市スポーツ推進委員の佐野郁蔵氏、中井淑朗氏がご逝去されました。謹んでお悔やみ申し上げます。

## 編集後記

令和には人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つという意味があるそうです。私達も心を寄せ合い、今後の活動に繋げていきたいと思ひます。 S.F

## スポ進小金井 第31号

発行人 藤井 隆之  
編集委員 本橋 玲子 藤森 壽美子  
田尻 直子 藤澤 博  
松尾 京子