

## R6年度 藤沢市・横須賀市・大和市 交流研修会

9月14日(土)表記は、大和市イベントキャラクター「ヤマトン」が待つ同市スポーツセンター体育館第1体育室他で行われました。参加はスポーツ推進委員と所轄担当課の課長・係長・担当の方含め102名です。今の三市体制になって10年以上が経ち、開催都市が工夫を凝らしたニュースポーツ実技研修などを行い、さらなる委員の資質向上などを図り、地域社会体育の推進・発展を目的にしています。

今回紹介を受けたのが、タスポニー、プレルボールとクールダウンです。簡単に以下に記載いたします。

### 【①タスポニー】

名古屋市で考案された競技で、バドミントンコートの広さを使って、高さ80cmのネットを挟んでテニスボールに変わって直径17cm、重さ50gのスポンジボールを手(パーの状態)で打つものです。各チーム構成人数は6名、コート上には各4名が入って行う競技で、ボールは思いのほか弾まないが迫力ある競技です。

### 【②プレルボール】

ドイツで考案されたスポーツで、高さ40cmのロープで仕切られたコートに4名/チームが、ワンバンドさせて打ちあい(手はグーの状態)3回で相手側に帰すハンドテニス的一种です。今回はソフトバレーボールを使って行い、この種目は簡単で誰でもでき、幅広い年代の方が楽しんでできるのが特徴のように感じました。

\*プレルとは、「握りにぶしてボールを打ちつける」という意味です。

### 【③クールダウン】

床に座って6,7種類の体をもみほぐすなど心身の機能など興奮状態を鎮めるための運動や高齢者?などの方にも行える運動の紹介などが約20分間ありました。これまで本格的にクールダウンを行ったことはなく参考になりました。

大和市では研修部を中心に2年前からいろいろ工夫を凝らし、プレルボールではどんなボールが良いかなど検討が行われたようです。今回は上記①②は大和市の方法で行いました、いずれも競技もボールなどの他にはほとんどお金がかからない、幅広い年代の方ができるのが特徴のように感じました。

第二部はこの後場所を品珍酒家に変えて昼食など取りながら、本日の感想や他都市の取り組み他などテーブルごとに分かれて行いました。第二部後半には各市が会場の中央に集まり「市の状況紹介」他を話しました。大和市の方ありがとうございました。藤沢市の方来年度はよろしく願いいたします。



「ヤマトン」



タスポニーボール



開会式



プレー1



プレー2



プレー3



クールダウン



第二部 大和市紹介