

スポーツを通じた地域活性化の実現と スポーツフェスタに願うこと

四日市市スポーツ推進委員協議会
会長 馬場 宏

日頃は地域スポーツ・生涯スポーツの普及推進活動にご理解、ご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

私たちスポーツ推進委員は、市民大会の運営や各地区でのスポーツイベントなどに携わっています。ポッチャ、SSピンポン、ソフトバレーボール、ファミリーバドミントン、ノルディックウォーキング、テニポンなど様々な種目の生涯スポーツの普及に取り組んでいます。近年は、市民のニーズをとらえ、「スポーツインライフ（生活の中にスポーツを）」を充実させることをテーマとして活動してきました。

その一環として、今年度は新たな種目としてモルックに取り組みます。モルックは、子どもから高齢者まで楽しめるスポーツだと感じています。また、子どもたちの体力向上を目的に、ゲームを通して運動に親しむ「ACP（アクティブ・チャイルド・プログラム）」の実施に向けて調査、研究をしているところです。

10月には、スポーツ推進委員が中心となって、四日市市民スポーツフェスタが開催されます。昨年度は、700名を超える方が参加し、楽しんでいただきました。普段スポーツをする機会がないという方も、ぜひスポーツに親しむ機会としていただければと思います。

最後になりましたが、私たちスポーツ推進委員は、今後もこれまでの積み重ねを大切にしながら新たなことに挑戦し、誰もがスポーツを楽しめる環境づくりを進めてまいりますので、引き続きご支援・ご協力を賜りますようお願いいたします。

ACP（アクティブ・チャイルド・プログラム）

子どもを取りまく環境は一昔前に比べて大きく変化し、安全で自由に外で遊ぶことができる三間（仲間・時間・空間）を確保することが難しくなっています。

『ACP』は子どもたちが楽しみながら積極的に体を動かし発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラムです。

保幼こども園や小学校ではすでに遊びとして取り組まれています。私たちスポーツ推進委員の活動の中でも取り入れて行きたいと考えています。

スポーツフェスタにて、体験していただけます



スポーツがもたらす 効果について



- ✓ ストレス解消
- ✓ 自己免疫力の向上
- ✓ 体重コントロール
- ✓ 体力の維持・向上
- ✓ 血流の促進

高齢者

筋量。筋力の維持、
転倒予防、認知症予防、
食欲増進

感染に対する抵抗力
メンタルヘルスの改善
生活習慣の予防・改善
筋力の維持向上
頭痛や肩こり
冷え性や便秘の改善・解消
良質な睡眠

子ども

発育期の健全な成長

～私たちスポーツ推進委員は～
スポーツによる持続的なまちづくり、地域活性化へ努めています。

編集後記

地域コミュニティ、活気あるまちづくりのひとつのツールとして、ニュースポーツの普及に努めていることを掲載しました。たくさんの方たちに知っていただき、地区行事や市民大会など開催し、楽しいスポーツを推奨していきたいと思っています。

今後もスポーツ推進委員としての取り組みについて掲載していきたいと考えています。

広報部会長 鈴木 久代

四日市市

スポーツ推進委員だより

発行：四日市市スポーツ推進委員協議会
令和7年9月 第14号



みんな集まって～!

四日市市民スポーツフェスタ
10月12日(日) 開催!!

モルックをはじめ、様々なスポーツを
体験していただけます。

詳細は中面にてご確認ください。

新種目!

モルック

はじめませんか

フィンランドで発祥したモルック。モルックという木の棒を数字の書かれたピン（スキttl）めがけて投げ、倒したピンにより得られた点数を競う競技です。ルールがシンプルで老若男女問わず楽しめることが魅力です。集中力アップ、脳の活性化にもつながります

スポーツ推進委員は
各地区にて普及に
努めたいと考えています。



スポーツ推進委員は、
地域で行う「生涯スポーツ」の
普及・推進を目指しています!



音の出る球を使用して、ラケットには打った時に音が出るようにラバーがはられていません。金属が入った音が出る球を、ネットの下を通して打ち合う三重県発祥のスポーツです。SSピンポンのSSとは、生涯(Syougai)とスポーツ(Sports)を頭文字にしています。

～SSピンポン～



どんなスポーツ？

～モルック～



モルック(棒)を投げてスキttl(木製のピン)を倒します。いずれかのチームが50点ちょうどに至った時点でそのセットは終了になります。50点を超えると25点に戻ってゲームを続けます。

～ロゲイニング～



グループで制限時間内により多くのチェックポイントを回り、得点を競うオリエンテーリングに似たスポーツです。チームごとに作戦をたてチェックポイントで見本と同じポーズの写真を撮影します。チェックポイントに設定された数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位となります。

～グラウンド・ゴルフ～



スタートマツというボールを置くゴムマツから1打目を始め、旗のついてるホールポストにボールが入るまでの打数を数えます。その打数が少ない方が勝ちになります。ルールはシンプルで、初心者もすぐに楽しむことができます。

～ファミリーバドミントン～



バドミントンのルールや用具をアレンジして考案されたスポーツです。1チーム3人で対戦し、2打以内に相手コートに打ち返します。スマッシュはなく羽根のついたスポンジボールを使うので、ラリーが続きやすく子どもから高齢者まで広く楽しめます。

～ボッチャ～



赤青の2チームに分かれ、最初に投げるジャックボール(白い球)めがけて交互にボールを投げます。各チーム6球ずつ投げジャックボールに最も近いボールのチームが点数を獲得します。年齢・性別・障害の有無にかかわらず誰もが楽しめるスポーツです。

～テニポン～



テニスと卓球を合わせたようなスポーツで、バドミントンコートで木製ラケットを使って、スポンジボールを打ち合います。4人制のダブルスや2人制のシングルスがあります。

～ソフトバレーボール～



バレーボールから派生したスポーツで、4人制で柔らかいボールをネット越しに打ち合います。コートはバドミントンのコートを使います。1セット15点先取のラリーポイント制です。

四日市市民スポーツフェスタは、四日市市総合体育館 他で開催！
申込・詳細は右記QRコードもしくは、四日市市スポーツ推進委員協議会
事務局(TEL354-8429)まで!!【申込期日令和7年9月12日まで】

