

スポーツ推進委員だより



四日市市民スポーツフェスタ

2026年10月11日(日)

中央緑地運動施設にて開催します！



様々なスポーツを体験していただけます。



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！

四日市市スポーツ推進委員協議会 2026年度 10月以降の主な予定

今後の
ご案内

・市民スポーツフェスタ	2026年10月11日(日)	中央緑地運動施設
・SSピンポン交流大会	2026年12月13日(日)	相好アリーナ
・市民テニポン大会	2027年 3月 7日(日)	相好サブアリーナ
・市民ノルディック・ウォーキング大会	2027年 3月14日(日)	場所未定

四日市市スポーツ推進委員協議会情報

四日市市スポーツ推進委員協議会

会長 石井 和明



この度、四日市市スポーツ推進委員協議会会長に就任しました常磐地区選出の石井和明です。

日頃は、四日市市スポーツ推進委員協議会主催の大会に、多くの皆さんにご参加いただき深く感謝申し上げます。

昨年度、14年ぶりにスポーツ基本法が改正されました。気候変動・少子高齢化・ハラスメント問題・多様性の尊重、そのような社会の変化と対応する為に見直しがされました。

【定義】「する・見る・支える」に「集まる・つながる」が追加されました。特に、気候変動＝熱中症災害には、私たちの活動に深く関わってきます。

今、取り組んでいる活動の一つに、生涯スポーツ「ポッチャ・SSピンポン」がありますが、大会の趣旨に障がいの有無に関わらず誰もが取り組むことができるという文言があるように、細心の注意を払い大会を開催する義務があることを痛感します。

昨年度より、新たに普及・推進に取り組んでいる「モルック」が加わり、四日市が誇れる3本柱になればと思います。

最後になりますが、市民の皆さんのニーズに対して柔軟に対応させていただき、全力で取り組んでまいりますので、引き続きご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

【退任のお知らせ】



馬場宏様は、四日市市スポーツ推進委員として39年、四日市市スポーツ推進委員協議会会長として、27年にわたり地域スポーツの発展にご尽力くださいました。市内のみならず、様々な地域へ足を運び、「生涯スポーツ」の普及・推進に熱心に取り組まれ、多くの方々にスポーツの楽しさや大切さを伝えてくださいました。

また、会長として長年にわたり力強いリーダーシップでこの組織を牽引していただきました。これまでのご尽力に心より感謝申し上げますとともに、今後ますますのご健勝とご活躍をお祈りいたします。

四日市市シティプロモーション部

スポーツ課長 釜瀬 俊之



この度、スポーツ課長に就任いたしました釜瀬俊之です。日頃より地域のスポーツ振興にご尽力いただいている推進委員の皆様に、心より感謝申し上げます。皆様と密に連携を図りながら、誰もがスポーツを楽しめる環境づくりに邁進してまいります。

今後とも、本市の事業へご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

夏バテ回復 ワンポイント！



*水分補給：のどが渇く前に少量ずつ。

汗をかいた日は塩分も意識。

*タンパク質：卵・豆腐・鶏肉などで体力回復。

*ビタミンB群：豚肉や納豆が疲労回復を助ける。

*冷房疲れ対策：軽いストレッチや入浴で体を温める。

*朝の軽運動：涼しい時間に10分～20分歩いて体のリズムを整える。

**夏の疲れをリセットして、これからの秋のスポーツを
気持ちよく楽しみましょう！！**

～編集後記～

今年度より、Instagramを開設いたしました。様々な活動を投稿して、四日市市スポーツ推進委員協議会の魅力を発信しています。

市民大会や生涯スポーツの普及推進に取り組む様子などを楽しくご覧いただけるように、どんどん投稿していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



YOKKAICHI_SPORTSSUSHIN

広報部会長 鈴木 久代

《SS ピンポン》

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す。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)の頭文字にしています。



《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・障がいの有無にかかわらず誰もが楽しめるスポーツです。



SS ピンポン交流大会コメント

地域でのSSピンポンの普及により、たくさんの方たちが参加してくださいました。キッズ・ファミリーの部では、小学校でのクラブ授業でSSピンポンを体験し、練習を重ねて大好きになり、スポーツ推進委員に大会を誘われてお母さんと参加してくれたそうです。

「楽しかった〜!」と話してくれました。



ボッチャ大会優勝チームコメント

チーム【H2MでApproach】

- Q. 優勝の感想について
うれし。超うれし。
- Q. 普段どのような練習をされていますか?
「コロコロ四日市」というサークルがあってそこで月2回練習して参りました。
- Q. 今回決勝戦でも劇的な逆転での優勝でしたが今日1日どうでしたか?
健康者の人達に比べると我々はやはり障がいがある分色々劣ってしまうことがある。でも今日は何とか3人の力があつたので、決勝まで行くことができ、その上優勝できたことは本当にうれしい良かったです。



普及推進部活動

普及推進部会では、生涯スポーツ(ボッチャ・SSピンポン・ソフトバレーボール・テニポン・ノルディックウォーキングなど)を市民の皆さんに知っていただき、実際に参加していただけるよう活動しています。今年度、モルックの普及にも力を入れたいと考えています。皆さん、一緒にモルックを盛り上げましょう!!

※スポーツ、体を動かしたい方は各小学校区のスポーツ推進委員に声をかけてください!



《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。



《モルック》

モルックおじさんとカイトくんの会話

公園すみにいるモルックおじさんにカイトくんがトコトコと近づいてきました…

カイトくん : 「おじさん、それなあに?」

モルックおじさん : 「これはね、フィンランドっていう国からきた『モルック』っていうゲームだよ。この棒を投げて、数字が書かれた12本のピン(スキttl)を倒して、ぴったり50点を目指すんだ。」

カイトくん : 「どうやって点数をかぞえるの?」

モルックおじさん : 「1本だけ倒したら、そのピン(スキttl)に書いてある数字が点数になるよ。2本以上たくさん倒したら倒した本数が、そのまま点数になるんだよ。」

カイトくん : 「へー!じゃあ、いっぱい倒しても50点を超えちゃったらどうなるの?」

モルックおじさん : 「いい質問だね!もし50点を超えちゃうと、一気に半分の25点に戻されちゃうんだ。」

カイトくん : 「えーっ!戻されちゃうの!?むずかしそう!」

モルックおじさん : 「ハハハ、だから面白いのさ。ほら、この棒を持っていっしょに投げてみよう。せーの……」

ふたり : 「エイッ!!(ガシャーン!!)」※投てきは、下手投げに限られます。



《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。



《グラウンド・ゴルフ》

スタートマットというボールを置くゴムマットから1打目を始め、旗のついてい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。



《テニボン》

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。



《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立て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。



ファミリーロゲイニング大会 優勝チームコメント 一般の部：ゼッケン 501【チーム三人力】得点 1,569 点

Q. 優勝の感想について

去年も出場して凄く良い大会だと感じていました。その時の結果は準優勝だったので、今回は優勝を狙っていました。優勝できたのは本当に嬉しい。

Q. 今回の優勝に向けての作戦等について

優勝するためには、基本的に配布された地図の外側をぐるりと回り、高得点のチェックポイントを数多く押さえることです。去年も出場し、大体の時間配分は理解していたので、その経験から上手く作戦を立てて回ることができました。

ファミリー健康体力測定会参加者コメント

お子様連れのご家族に聞きました。

Q. 今日の感想は？

子どもが6歳になって参加できるようになったので初めて参加しました。楽しかった。来年も参加します。

Q. どの種目が楽しかった？（お子様）
ジャンプ！（立ち幅跳び）

※シャトルランでお父さんの靴底が剥がれるハプニングでビックリ！！

