

# 瑞穂町スポーツ推進委員だより

スポーツでつながる 輝く元気なまち みずほ

## 54号



2023年12月15日 発行

発行 瑞穂町教育委員会 教育部 社会教育課  
住所 瑞穂町大字箱根ケ崎2335番地  
電話 042-557-7071  
編集 瑞穂町スポーツ推進委員協議会

## 二市一町スポーツ推進委員交流会



福生市、羽村市、瑞穂町のスポーツ推進委員の交流を目的とした、二市一町スポーツ推進委員交流会がS&D スポーツアリーナ羽村で開催され参加しました。

前半はレク式体力チェックで各自の体力レベルを確認し、後半は、お箸で小豆を挿んでお皿に移す、「小豆摘みリレー」や各自自治体の活動状況の意見交換などで交流を深めました。

## ふうせんバレーボール大会



2023年9月10日(日)



令和3年よりニュースポーツとして紹介する体験教室を実施しながら、ふうせんバレーボールの第一回大会が、長岡コミュニティセンターで開催されました。

参加者の年齢層は様々でしたが皆さん和気あいあい楽しい大会となりました。誰でも参加できるスポーツです。次回は是非体験教室と大会両方に参加して下さい。

～スポーツ推進委員自主研修～  
ニュースポーツ紹介

# ふうせんバレーボール



ふうせんバレーボールは、バドミントンコートを使用し、それぞれ1チーム6人ずつ入り、ネット越しに両チームがふうせんを打ち合うスポーツです。子どもから高齢者、障がいのある人など、一緒にチームを組み、チーム全員がふうせんに触れ、10回以内で相手コートにふうせんを返します。

試合は1セットマッチでチェンジコートはなし、試合時間は、原則15分で得点はラリーポイント制で、サーブ権関係なく加算され15点先取で勝ちになります。試合時間終了時点でも勝敗を決めます。身体機能の低下予防や認知症を予防する効果があります。

## けんこう 森林健幸ウォーキングに参加してみませんか！！



森林健幸ウォーキングは、みずほエコパークで毎月第1土曜日に8時スタートで開催しています。

森林の中を歩くと、リラックス効果があり、朝にウォーキングすることで午前中の基礎代謝を引き上げることが出来ます。みずほエコパークで歩いてみませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

## 令和5年度今後のスポ進事業予定

- 1月／新年歩こう会  
第48回瑞穂町駅伝競争大会
- 2月／ヘルスウォーキング  
ニュースポーツ体験教室（ポッチャ）
- 3月／瑞穂ポッチャ大会



## 編集後記

最近、マスクをしている人の方が少なくなってきました。少しずつ生活も変化してきています。スポーツ推進委員の事業と、「スポーツ推進委員だより」も変化しながら楽しいものにしていきたいと思います。

広報部一同

