

## フリマdeボッチャ 5/18 (日)

### 屋内スポーツを屋外で！

誰でもその場でボッチャ体験ができる様に工夫をしています。フリーマーケットでお宝探しの合間にどうぞ！

今回は9月21日(日)開催予定！  
(みずほエコパーク 9時より)



## ボッチャワンポイントアドバイス

### 前回に引き続き…ボッチャとは

1. すべての人が一緒に競い合うことができる
2. 投げ方は自由(上投げ、下投げ等)
3. 赤と青に分かれそれぞれのボールを白いボールに向けて投げる
4. 白いボールに遠いほうが投げる
5. 白いボールに近い方が勝ち
6. チームで戦術を考えて対戦する

どんな戦術があるのかを今後お伝えしていきます！  
今回はボールを投げるときの種類を簡単に説明します。



白いボールに向かって

#### 1. 寄せる

ピタッと付ける、近づける。距離感が大切。

#### 2. 弾く

邪魔なボールを動かし、自分のボールを近づけたり道を作ったりする。

#### 3. 飛ばす

邪魔なボールを大きく動かす、又は白いボールをアウトにする。

戦術により使い分けますが、力加減や投げ方、転がし方に工夫が必要で、練習が必要です。

## 活動報告

3/15 視察研修(立川防災館)

3/22 ニュースポーツ体験教室(卓球バレー&ボッチャ)

4/18 ボッチャ教室(ひまわり)

4/29 ボッチャ教室(わーくあつぷ瑞穂)

5/31 二市一町交流会

6/7 自主研修(ボッチャ審判講習会)

6/10 令和7年度東京都スポーツ推進委員協議会表彰

等々…



東京都スポーツ推進委員協議会表彰

左:小山宏委員 右:原幸子委員

おめでとうございます！

## 編集後記

令和7年度、第1部発行を終える事が出来ました。

本年度も楽しいイベントの様子や、今後の予定をいち早くお知らせし、沢山の皆様にご参加いただけますように発信してまいります。

皆様の健康や仲間づくりのお役に立てるスポーツを目指して取り組んで参ります。よろしくお願いいたします。

広報部 一同

# 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

VOL.  
59

2025年7月1日 発行



発行 瑞穂町教育委員会 教育部 社会教育課

住所 瑞穂町大字箱根ヶ崎2335番地

電話 042-557-7071

編集 瑞穂町スポーツ推進委員協議会

## イベント告知！

## 瑞穂町スポーツフェスティバル 2025

10月12日(日)

会場 瑞穂ビューパーク・スカイホール



## ボッチャ大会開催のお知らせ

・みずほ de ボッチャ サンライズカップ 9月7日(日)

・東京都市町村ボッチャ大会瑞穂予選会 12月7日(日)

## みずほウオーク /

11月23日(日)

詳細は「広報みずほ 10月号」にてお知らせします。

\*町民ハイキングからネーミングを改め、心も新たに取り組んでいます。

お楽しみに！



各イベントの詳細は、毎月発行の「広報みずほ」にてお知らせしています。

お問い合わせ 瑞穂町社会教育課スポーツ推進係  
電話 042-557-7071

次回発行は令和7年11月1日です。お楽しみに！



## 第6回 瑞穂ボッチャ大会 3/9 (日)

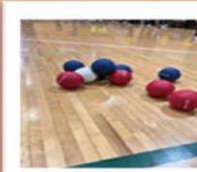
優勝  
141F



準優勝  
みずほまるん



桜の開花が待たれる季節に、第6回瑞穂ボッチャ大会が開催されました。  
当日は、過去最多の25チームがエントリーされ、子どもからシニアまで熱戦を繰り広げていました。  
年々参加者の投球スキルや戦略がレベルアップし、僅差でのゲーム展開が満載の大会でした。  
また、ボッチャの知識や観戦マナーも向上し、タイトスケジュールでありながらスムーズな進行で大会を終了することができました。感謝いたします。  
今年もボッチャ大会、体験会など多数企画しています。  
友人、家族、社員などでチームをつくり、是非チャレンジしてみてください！  
ボッチャは戦術の幅が広く、奥が深いので、多くの方にハマるスポーツです！！



## けんこう 森林健幸ウォーキング 4/5・6/7 (土)

エコパークで開催されております森林健幸ウォーキングの魅力をお伝えします！

1. ウォーキング前の肩甲骨や股関節ストレッチを行い、正しい歩き方で効果を高める事ができる。
2. 四季折々の景色が楽しめる。
3. スピード、距離は自分のペースで行える。
4. ニュースポーツの体験が出来る(モルックやラダーゲッターなど)

楽しみながら皆様一緒に健康な身体づくりをしませんか？  
申込み不要、開催日の午前8時にエコパークでお待ちしています。  
次回は10月4日(土)です！



ご自宅でもできる効果的なストレッチ方法も学ぶことができます！

## 第15回 残堀川ふれあいウォーキング 5/11 (日)

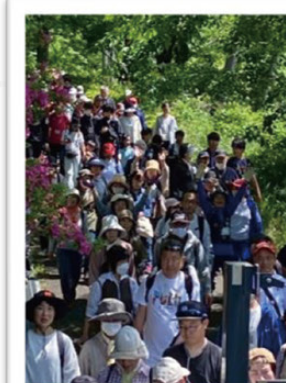
5月11日に残堀川ふれあいウォーキングが開催されました。

当日は約130名の参加があり、スタートの瑞穂町役場からゴールの狭山池まで約5kmを完歩し、ゴール地点では参加賞のお花が配布されました。

コース途中、休憩場所の石畑公園では、緑あふれる六道山の新鮮な空気の中、心地よい汗と笑顔で会話も弾み、中盤の残堀川側道では鯉のぼりのお出迎え、ゴールの狭山池では地元特産品の販売など様々な体験ができたイベントとなりました。

瑞穂町には魅力的な自然がたくさんあります。今回のイベントを機会に是非、心身のリフレッシュや健康にもう一度地元の観光資源を発見・見直してはいかがでしょうか。

遠方へ行かずとも身近に素敵な風景のある場所がきっと見つかると思います！



## 第45回 ふれあい運動会 6/15 (日)

今年度も長岡コミュニティーセンターをメイン会場に、瑞学園、瑞穂町心身障害(児)福祉センターあゆみの3拠点で、ふれあい運動会が開催され、私達スポーツ推進委員も競技進行担当として参加させていただきました。

参加者はみずほまるんの応援もあり、手話体操、ダイナミックリズム、ボッチャ、借り物レースを楽しんでいました。

