

# Let`s Newspo いいだ

2022.2.22 発行 / 飯田市スポーツ推進委員協議会 飯田市大久保町2534番地 TEL0265-22-4511 (代) 編集/飯田市スポーツ推進委員協議会広報委員会

2年ぶり開催!!

## ニュースポーツフェスティバル～ポッチャ交流大会(11/21)～



デモンストレーションでルール確認!!



何点獲ったかな?



自作のランプで挑戦!!



東京パラリンピック金メダリスト杉村選手の得意技。球の上にする「スギムライジング」



どちらが近いか、ミリ単位の攻防!!

～参加者からの声(アンケート抜粋)～

- ・チームの仲間はもちろん、対戦相手とも親しく応援し合うことができた。
- ・デモンストレーションをしてくれたので、ルールを簡単に覚えることができた。
- ・初心者でも白熱した試合ばかりで楽しかった。
- ・年齢や性別、身体の状態などに関係なくみんなで楽しむことができた。

Q. ポッチャを体験してみてどうでしたか?

- 楽しかった。(70%) 良かった。(12%)
- 難しかった。(9%) 交流ができた。(5%)
- 記載なし。(4%)



企画委員長  
前川正博委員

今年度のニュースポーツフェスティバルは、初めての試みである「ポッチャ」のオープン大会を開催しました。定員を越える申込みがあり、午前・午後の部に分けて44チーム(約180人)の参加者が年齢問わず「ポッチャ」を通じて交流することができました。当初は、こんなに盛大な大会になるとは想像していませんでした。コロナの影響で、不安もありましたが、いざ大会が始まると相手チームのプレーも称え合い、障がいにも負けずプレーをしている姿、それを支える方々など参加者全員が盛り上げてくれた大会に感動いたしました。オープン大会の第一歩を踏み出すことができたと同時に来年度は更に良い大会を目指していきたいと思ひます。また、市内各地区で「ポッチャ」が普及していくことを期待したいと思ひます。



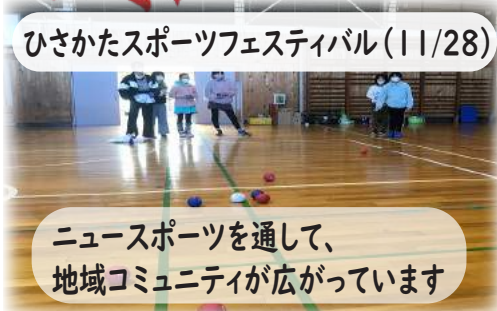
# ボッチャがアツい!!各地区で炎上中です!!~第1弾~



ひさかたふれあいフェスティバル(5/30)

子どもから大人まで約70人参加!!

ボールのコントロールが難しい...



ひさかたスポーツフェスティバル(11/28)

ニュースポーツを通して、地域コミュニティが広がっています



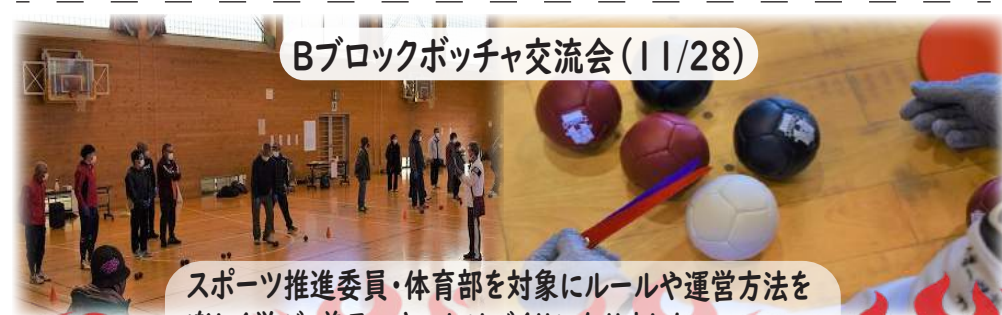
伊賀良地区夏季スポーツ交流会(6/28)

女性チームも大活躍!!

作戦を立てて、逆転場面も続出!?



正式コートで体験会!!



Bブロックボッチャ交流会(11/28)

スポーツ推進委員・体育部を対象にルールや運営方法を楽しく学び、普及のきっかけづくりになりました



南信濃地区健康まつり(11/28)

初めてでも最後は、みんな全集中!!

## 必見 Let's Exercise !! ~寒さを吹き飛ばすストレッチ・トレーニング~



腕と腹筋が鍛えられます



グーッと!!

### ★ゆび綱引き(上半身編)

- ① 胸の前で右手と左手を組む。
- ② 左右に全力で引っ張りましょう!!
- ③ 10秒間チャレンジ!!

**check** 引っ張りながら前かがみになると、より腹筋を追い込めます。



テレビを見ながらやCMの間にチャレンジしてみてね



上体をまっすぐ!!

90度

下半身の複数の筋肉が鍛えられます  
(お尻・太もも・ハムストリングス)

### ★ランジ(下半身編)



- ① 椅子に手をかける。
- ② 片脚ずつ前膝を90度まで曲げる。
- ③ ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ④ 10回チャレンジ!!

**check** ・バランスが取りにくい場合、腹筋に力を入れる。  
・前膝がつま先より出ないように上体をまっすぐにしながら膝を曲げる。(膝へのストレス軽減)