

UE[~]結[~]なが Vol.5



令和元年度 R1.8発行
長崎県広域スポーツセンター
担当:野口 弥生
TEL:095-895-2784



~県内クラブ活動状況・ニュースポーツ情報・県内イベント情報~

* 県内総合型地域スポーツクラブと町との連携事例紹介 *

NPO法人 ALH (波佐見町ルピナス倶楽部)

~通所型サービスC「わくわく広場」~



体力の改善に向けた支援や健康管理の維持・改善が必要な方々のために、「いきいき100歳体操」「機能的トレーニング」「栄養管理」「レクリエーション」等を、NPO法人ALHの講師の方々が指導されています。この活動は、波佐見町包括支援センターからの委託事業で行われています!!!!

* ニュースポーツ情報 *

スポーツウエルネス吹矢（長崎県レクリエーション協会加盟競技）

概要（一般社団法人日本スポーツウエルネス吹矢協会HPより抜粋）

5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。健康効果の秘訣は、腹式呼吸をベースにしたスポーツウエルネス吹矢式呼吸法です。精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与えます。

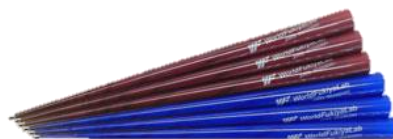
競技内容

- ①1ラウンド（3分以内）に5本の矢を吹いて、規定によるラウンドを競技し、その合計点を競います。
- ②的は中心の白い部分が7点、その外側の赤い部分が5点、その外側の白い部分が3点、さらに外側の黒い部分が1点です。

用具



【筒】
長さ約120cm・内径約13mmの筒で、グラスファイバー製です。重さは数種類あります。



【矢】
長さ約20cmで、先端は金属製です。重さは約1gで、どなたでも吹くことができます。



【的】
各辺約33cmで発泡ポリエチレン製です。点数部分が交換可能です。

* 長崎県レクリエーション協会用具貸出について *

ダーツ	ダーツ	2セット	¥1500 / 1セット
	マグネットダーツ	1セット	¥500 / 1セット
	エレクトロニックダーツ	1セット	¥500 / 1セット
ペタンク	二千レクボールボール(6個セット)	6セット	¥800 / 1セット
	ペタンクボール(6個セット)	17セット	¥1000 / 1セット
パドルテニス	ラケット	14本	¥300 / 2本
	テニスボール	50個	¥100 / 10個

【長崎県レクリエーション協会公式HPリンク先】

↳ <http://www.rec-nagasaki.org/>

【長崎県レクリエーション協会事業】

1. 指導者派遣事業
2. 大会・イベント・講習会
3. 後援事業
4. 用具貸出事業

※上記以外にも、長崎県レクリエーション協会では、多種目の用具貸出を行っておりますので、詳しくは協会ホームページをご覧ください！

* 県内スポーツイベント情報 *

第4回諫早・雲仙ウルトラウォーキング

普段なかなか歩くことのない諫早湾干拓堤防道路も体験できるウルトラウォーキングイベントです。距離はマラソンと同じ42.195km！個人の部の他、仲間とグループで参加できる団体の部（5名）があります。感動のゴールに向かって夏の42.195kmにみんなでチャレンジしませんか！

【日程】2019年9月29日（日）

【開会式】7時15分から

【コース】①ウルトラウォーキングコース（42.195km / 大人6,000円・高校生以下3,500円）

②アルコーテコース（11km / 大人3,500円・中学生以下2,000円）

各コース、グルメステーションがあり、ご当地グルメを楽しむことができます！

【参加者応募期間】2019年8月5日（月曜日）まで ※詳しくは大会ホームページをご覧ください。

<http://isahaya-unzen-sports.jp/>

