

# UE～結～なが

Vol.72

- (1) 県内総合型地域スポーツクラブ活動紹介
- (2) ニュースポーツの紹介
- (3) 長崎県総合型SC連絡協議会公式Instagramの活用について
- (4) 長崎県スポーツ振興課からのお知らせ

(公財)長崎県スポーツ協会  
担当:野口 弥生 R5.6月発行

# 1. 県内総合型地域スポーツクラブの活動紹介



Yayoiの突撃訪問 🚗 🐦



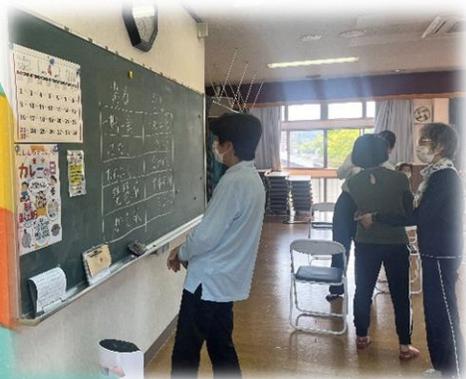
長崎市で活動している西部総合スポーツクラブの健康教室の視察に行ってきました!

今回は、ノルネスながさきの方が講師として参加者に指導を行い、ノルディックウォーキングポールを活用して、スローペースの運動を実施しておられました!参加者は、長年、健康教室に参加している会員ばかりなので、隣に座っている方ともお話しをしたり、講師の方とも会話をして和気あいあいと楽しく参加されていました(^\_^)中には「きつか〜!(笑)」と言いつつも、余裕で運動をこなす会員さんもいらっしゃいました 🙌



健康教室前に、体調管理のため血圧を測り、黒板に脳トレクイズが書かれているので、教室までクイズの正解を考えるのがルーティン 📖  
※教室開始時に答え合わせ(\*'▽')

ノルディックウォーキングポールを上手く活用して、トレーニングをしていく様子♪  
会員の皆さんこの場に来てお話しすることも楽しみでしかたがないようでした(\*'▽')



## 2. ニュースポーツの紹介『ペタ・ビンゴ』



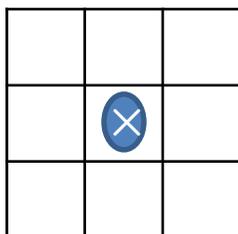
このゲームは、平成13年度に滋賀県犬上郡豊郷体育指導委員会で考案されたニュースポーツです！  
室内用のペタンクボールを使い、9個のマスの中にうまく投げ入れて得点を競うゲームです。  
自チームや相手チームのボールを当てて動かすことで、ゲームに意外性が生まれ最後の大逆転もあり、  
チーム内のコミュニケーションや相手チームとの駆け引きが重要なポイントになる奥深い頭脳ゲームです(^\_^)

### 用具

- \*室内用ペタンク2セット(青玉12個・赤玉12個)
- \*スコアカード
- \*巻き尺
- \*方眼シート(3m×3m)

### 場所・コート

- スローイングサークルから方眼シートまで5m
- \*年齢により、距離を縮めるなど工夫してください。



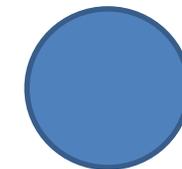
1mマス9個



コートは、  
ブルーシートとか  
でも作れそうだね！

5m

スローイングサークル



### ゲームの説明

- \*チーム編成  
1人対1人から、最高12人対12人までで行うことができる。(※3~4人位が理想的)

### ルール

- \*方眼の線上に止まった場合は、真上から見てどちらのマスにはいるか判断する。  
(きわどい場合は、審判の判断によりリプレイ(再投球)とする)
- \*相手チームが先に入れたマスに、もう一方のチームが後から入れた場合、そのマスは共通のポイントになるが、同一チームが1マスに2個以上入れても無意味である。
- \*相手チームや自チームのボールをはじいて移動させることも可能である。

詳細については、  
別紙の「ペタ・ビンゴ」を  
ご覧ください👁

# 3. 長崎県総合型SC連絡協議会公式 Instagramアカウント活用について

長崎県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会公式Instagramは、2018年10月にアカウントを作成し、2019年5月から県内の総合型地域スポーツクラブの取組情報を投稿しておりました！

今後も県内の総合型地域スポーツクラブの定期的活動情報やイベント情報等さまざまな情報発信したいと考えておりますので、クラブから発信してほしい内容も連絡協議会のInstagramを活用していただけたらと思います(\*'▽')



項目カテゴリー	投稿	フォロワー	フォロー中
2023.6.15時点数値	51	133	106

## 【県総合型SC連絡協議会公式アカウントでの活用方法】

※基本的に各クラブから得た情報を事務局で作成し、投稿します！

下記の内容以外にも、投稿してほしい内容がございましたら、長崎県総合型地域SC連絡協議会事務局までご連絡ください♪

- (1)各クラブの定期的教室の投稿
- (2)各クラブのイベントの投稿
- (3)各クラブの新しい情報の投稿(新チラシ情報、新教室開講、新イベント開催等)
- (3)県内クラブでInstagramアカウント保有しているクラブの情報を連絡協議会アカウントでシェア
- (4)各クラブのイベントや教室のライブ配信 等



# 4. 県からのお知らせ「ながさき健康づくりアプリ」



皆さん、ダウンロードはお済みですか?(\*‘▽’)

「ながさき健康づくりアプリ」を使って、健康づくりの活動を行うと、ポイントが貯まります！  
貯めたポイントで協力店のいろんなサービスを受けることができます！

詳しくは、県のホームページをご覧ください！



ニヤン!を持って登場!  
長崎県公式アプリ

## ながさき健康づくりアプリ

アプリでポイントを貯めよう!

- 歩くことが[楽しく]なる!
- ポイントも[貯まる]!
- 貯めたポイントで[サービス]を受けられる!
- 県産品等が当たる抽選会も開催!
- 他にも、楽しい[イベント]が盛りたくさん!

2023年2月1日配信スタート!

お問い合わせ窓口  
カラダライブコールセンター  
0570-077-122

お問い合わせ先  
カラダライブコールセンター  
受付時間: 平日 10:00~18:00 休日: 11:00~18:00  
サービスはWEBサイトでもご利用いただけます。

## アプリを使ってヘルシーライフ! お得に健康づくりをはじめよう!

「ながさき健康づくりアプリ」を使って、健康づくりの活動(ウォーキング、健診受診、イベント参加など)を行うと、ポイントが貯まる!協力店でポイントを使えば、いろんなサービスが受けられる!  
さらに、県産品等が当たる抽選にも参加が可能!

「ながさき健康づくりアプリ」を使って、健康づくりの活動(ウォーキング、健診受診、イベント参加など)を行うと、ポイントが貯まる!協力店でポイントを使えば、いろんなサービスが受けられる!  
さらに、県産品等が当たる抽選にも参加が可能!

ホーム画面  
毎日の歩数、消費カロリー、獲得ポイントなどを表示します。「1にやん」が目標達成率に応じて応援してくれます。

グラフ  
月間の歩数、消費カロリーの变化が分かります。血圧や体重を入力すればグラフで見られます。

ランキング  
全体・年代・地域・グループ、企業の個人ランキングを表示します。地域・企業別のランキングも表示。

バーチャルウォーキングコース  
県内県外の名所をめぐるコースを表示します。

ポイントプログラム

歩数	ポイント	種別	ポイント	種別	ポイント
3000歩	3	健康イベント等(1回)	50~		
4000歩	4	コース制(1コース)	50~		
5000歩	5	ファンアート制作(1回)	50~		
歩数 (1日当たり)	6000歩	6	健康講座	20	
最大	7000歩	8	色検かん検診	100	
20ポイント	8000歩	11	後科健診	(1年度最大500)	
	9000歩	15	産前産後検診		
	10000歩	20			

運動 毎日プラス10分!  
食事 毎日プラス一品の野菜・海藻・豆腐  
禁煙 禁煙チャレンジ!  
健診 健診は必ず受診!

気軽に、楽しく!みんなで健康革命!

長崎県 福祉保健部 国保・健康増進課

「ながさき健康づくりアプリ」のイベント欄へ**総合型地域スポーツクラブのイベント情報を掲載することができます!**  
(※クラブ会員以外の方も参加できるイベントに限ります。)

掲載を希望するクラブがございましたら、掲載する条件がいくつかありますので、長崎県スポーツ振興課までご連絡ください ☎

【お問い合わせ先】アプリ全般の問合せ⇒カラダライブコールセンター TEL:0570-077-122

総合型クラブのイベント情報掲載希望⇒長崎県スポーツ振興課 TEL:095-895-2781