

スポーツって

楽しい!!

はじける
えがお



2023みたかスポーツフェスティバルが開催されました!

【東京ドロンバふわふわ】



【開会式/三鷹体操】



【パラバレーン】



【カガ】



【コーンホール】



【ラグビー体験】



【乗馬とふれあい体験】



【車いすラグビー】



みんなの楽しい!!を
たくさん見ることが
できました

56号

SPORTS30

編集：三鷹市スポーツ推進委員協議会 広報委員会
発行：スポーツと文化部 スポーツ推進課 (0422-29-9863)
発行日：令和5年11月9日

SPORTS30 は三鷹市スポーツ推進委員の活動をお知らせする広報紙です

今後のイベント

11月12日(日)

第204回 市民歩こう会

～江戸城(皇居)城門散策
ウォーキング～



2月11日(日)

第24回 小学生
ソフトバレーボール交流大会

IN SUBARU総合スポーツセンター



2月18日(日)

第32回
三鷹市民駅伝大会

ご参加お待ちしております!!

※詳細は「広報みたか」や三鷹市HPをご覧ください。

<https://www.city.mitaka.lg.jp/>

スポーツ推進委員が表彰されました!!

関東スポーツ推進委員協議会より功労者表彰
荅口 祐子委員

(一社)東京都スポーツ推進委員協議会より功労者表彰
有宗 玲子委員
望月 龍太委員



編集後記
この秋には、各種スポーツの世界大会が繰り広げられ、私たちに感動を与えてくれました。中でも三鷹市が推進している『ラグビー』のW杯においては、勇気あるプレーや仲間を信じて最後まであきらめない姿を観ることができ、スポーツの力を感しました。私たちスポーツ推進委員は、市民の「誰もが、いつまでも、生活の一部にスポーツを取り入れてくれること」を目標にスポーツの普及に努めております。
本紙では、はじける笑顔で成功裏に終わった『みたかスポーツフェスティバル』や、工夫次第で誰もが取り組みやすい『ニュースポーツ』の紹介を。また今後の活動として『市民歩こう会』等のご案内をしました。そしてスポーツに親しむことが、健康で豊かな人と社会を創る源になることを願っています。
これからも、私たちの活動にご参加とご協力をお願いいたします。

手軽にできる！ ニュースポーツ3選



X (旧Twitter) でも
情報発信しています



紹介したスポーツの講師の派遣や道具の貸し出しを行っています

～お問い合わせ先～

【電話】0422-29-9863 【FAX】0422-45-1167

三鷹市スポーツと文化部 スポーツ推進課

【メール】supotsu@city.mitaka.lg.jp

手ぬぐい パスラリー

手ぬぐいでボールをパスしてタイムを競います

用意するもの

- ・ 手ぬぐい
- ・ ボール

競技

2m間隔で
ラインをつけて
手ぬぐいを持ちながら
向かい合います



スタートしたら
ボールを前方にパス
移動して次のパスに備える
キャッチに失敗したら
投げた位置に戻してやり直し



折返して最初のペアまで
ボールを持って来れた
チームの勝利！



❗ 体でキャッチしてはダメ
必ず手ぬぐいでキャッチ

ペットボトル ラインクッブ

スウェーデン発祥のスポーツ《クッブ》を
ペットボトルを利用して手軽に楽しめるようにしました

用意するもの

- ・ ビー玉を入れたペットボトル 6 本
→ クッブ と呼びます
- ・ 水 100ml を入れたペットボトル 6 本
→ カストピンナ と呼びます
- ・ ラインテープ
投てきラインと 1 番～6 番ライン



競技

6 本のクッブを一直線に並べ
カストピンナをアンダースローで投げます
カストピンナ 6 本をチームで順番に投げて
得点を競います

手前から順番に倒していき
先に次のクッブを倒してしまったら
相手チームの攻撃になります

複数のクッブが倒れた時
順番に倒れていたら倒れた本数が得点



ガガ

イスラエル発祥のスポーツ
屋外でも屋内でも気軽に遊べます

用意するもの

- ・ 柔らかいボール
- ・ ピット (囲い)

競技

ピットの中に複数名(～20 名程度まで) 入り
掛け声とともにボールをピット中央に投げます

ボールを転がして他の人に当て
当てられた人はピット外に
最後まで残った人が勝利です

❗ ボールは必ず転がして相手に当てる
ヒザから下に当てなければアウトにはなりません

