

今後も楽しい予定がいっぱい

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>

2025年10月12日(日) @ 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ
SUBARU総合スポーツセンター



2025 みたか スポーツフェスティバル

～うごいて！わらって！みんなでチャレンジ～



2025年11月8日(土)

第207回 市民歩こう会

今回は 根川緑道・多摩川・谷保天満宮 コースです

(2026年3月8日(日) 第208回 市民歩こう会も企画中)



2025年11月23日(日) @ SUBARU総合スポーツセンター
表彰式・閉会式

第34回 三鷹市民駅伝大会

スタート:ふじみ衛生組合 ～ 市内1周12.4km・4区間
～ ゴール:三鷹中央防災公園・元気創造プラザ



2026年2月8日(日) @ SUBARU総合スポーツセンター

第26回 小学生ソフトバレーボール交流大会



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 塚田 明美 委員

スポーツ推進委員の活動をXに発信中です



https://x.com/mitaka_sports30

編集後記
「失われたものを数えるな、残されたものを最大限に生かせ」
これはパラリンピックの父と呼ばれるグットマン博士の言葉であり、デフリンピックも、その言葉を体現するスポーツ大会です。無音の世界で戦うアスリートにぜひ手話で応援したいですね。
さて、毎年秋に開催される「みたかスポーツフェスティバル」において、様々なスポーツが手軽に体験できることを存じます。今期号に取り上げたモルック、弓道、アーチェリーはもちろん、ラグビー、トライアスロン競技なども専門スタッフが楽しむコツを伝授しますのでぜひお越しください。
今年は10月12日(日) 開催予定です。皆さんのご来場をお待ちしております！

編集:三鷹市スポーツ推進委員協議会 広報委員会

SPORTS 30

60号

デフリンピックに注目！

今年、東京を中心にデフリンピックが開催されます！

2025年11月15日～26日(12日間)に、東京で開催される夏季

デフリンピック競技大会は、日本では初めての開催となります。

なんと、、、1924年にパリで第1回デフリンピックが開催されてから、**100周年の記念**となる大会になります！



【デフリンピックとは？】

デフリンピックとは、**デフ+オリンピック**のこと。デフ(Deaf)とは、英語で「耳がきこえない」という意味です。デフリンピックは国際的な「きこえない・きこえにくい人のためのオリンピック」です。



【どんな競技があるの？】

夏季大会には**21の競技**があります。

陸上・バドミントン・バスケットボール・ビーチバレーボール・ボウリング・自転車(ロード)・自転車(マウンテンバイク)・サッカー・ゴルフ・ハンドボール・柔道・空手・オリエンテーリング・射撃・水泳・卓球・テコンドー・テニス・レスリング(フリースタイル)・レスリング(グレコローマン)・バレーボールが行われます。

※東京2025デフリンピック(<https://deaflympics2025-games.jp/#gsc.tab=0>)公式サイトより



↑5月に行われたデフバレーボール女子日本代表選手との市民交流事業の様子です！

【三鷹市でデフバレーが!?】

デフバレーボール女子日本代表チームを率いるのは、三鷹市在住のオリンピックの**狩野美雪監督**です。今年の5月にはSUBARU総合スポーツセンターで小学生を対象とした「デフバレーボール体験会」が行われ、選手の方々から、手話やバレーボールの技術について、教えていただきました。

**三鷹からデフバレーボール
女子日本代表チームを応援しましょう！**

女子バレー試合スケジュール

会場:駒沢オリンピック総合公園運動場 体育館

11月16日(日) 10:15～

日本 vs ケニア共和国

11月18日(火) 15:15～

日本 vs イタリア

11月20日(木) 15:15～

日本 vs アメリカ





ペットボトルで楽しむ！お手軽モルック

モルックってどんな遊び？

モルックは、フィンランド発祥の誰でも楽しめるアウトドアゲームです。木の棒(モルック)を投げて、並べられた 12 本のスキttl(木製のピン)を倒し、先にちょうど 50 点を集めることを目指します。シンプルながら奥深く、戦略性と運の要素が絶妙に絡み合うのが魅力です。

みたかスポーツフェスティバルでも人気のモルックを身近なもので気軽に楽しめる方法をご紹介します。

準備するもの

- ✓ ペットボトル：500ml のものを 13 本(スキttl用 12 本、モルック用 1 本)。
- ✓ カラーテープ、油性ペン

作り方



スキttl(倒すピン): ペットボトル 12 本に 1~12 の番号を見えるように書きます。



キャップにも書きます



モルック(投げるピン): 投げるためのペットボトル 1 本は、スキttlと分けるため、分かりやすいようにカラーテープでデコレーションします。

※ペットボトルを安定させるため、少量の水や砂を入れると良いでしょう。

遊び方

2 チーム以上で対戦

- モルックを投げる場所から 3~4m 離れたところに、スキttlを図の順番で並べます。



2024 みたかスポーツフェスティバル
モルック体験の様子

- モルックをスキttlに向けて投げます。下手投げが基本！
 - 1本だけ倒れた場合「倒れたスキttlに書かれている数字 = 点数」
 - 複数本倒れた場合「倒れた本数 = 点数」
 ※重なって倒れて完全に倒れていない場合はノーカウントとなります。
- スキttlは倒された地点(場所)で再び立て、次のチームから②③を繰り返します。
(ゲームが進むにつれて、スキttlの範囲が広がっていきます。)
いずれかのチームが 50 点ピッタリになった時点でゲーム終了🏆
ただし 50 点を越えた場合は、25 点に減点されます。

ペットボトルモルックは、手軽に準備できる、
どこでも遊べる、子どもから大人まで楽しめるなどのメリットがあります。
そして、なんといっても不要になったペットボトルを再利用できる
エコフレンドリーの遊びです。
本格的な木製モルックは **2025 みたかスポーツフェスティバル** で体験できますので、
ぜひチャレンジしてみてください。



弓道とアーチェリー



みたかスポーツフェスティバルで体験できる弓道とアーチェリーは、どちらも弓と矢を使う魅力的なスポーツです。道具や服装など外見の違いから、異なるスポーツであることを知っていますが、根本的な違いを少し深掘りしてみましょう🏹

目的

弓道は単なる射術ではなく、「心身の鍛錬」を重視する日本の武道であり、単に的に当てるだけでなく、射法八節(弓を引く一連の動作)を通じて心身の鍛錬、精神統一、そして動作の美しさを重視します。弓道は「立禅(りつぜん)」とも称され、精神修養の側面が強いです。

一方、アーチェリーは「的への命中」を追求する近代スポーツであり、道具の性能を最大限に活かし、いかに的の中心に当てるかという命中精度を競うものです。

道具

弓道の弓(和弓)は上下非対称(上が長く、下が短い)で、非常に長く、弓を引く際は中心より下を握ります。補助器具はほとんど用いられません。これは、道具の性能に頼らず、射手の技術と身体能力を極めることを目的としているためです。

対してアーチェリーの弓(洋弓)は上下対称で、弓の中心を握ります。照準器や安定器などの補助器具が装備され、技術の向上とともに道具も進化しています。これにより高い命中精度を実現します。

技術とフォーム

弓道は、弓が非対称なため、弓返り(発射時に弓が回転する現象)を伴う独特の引き方(親指を掛けるなど)や手の内(左手の握り方)が重要となり、正しく引かないと矢が大きく右にずれるなど、熟練の技術が求められます。引き手は耳の後ろまで深く引きます。

アーチェリーは、弓の中心に矢と弦が通り、比較的素直に矢が飛びます。弦を 3 本の指で引き、顎まで引くのが一般的です。

歴史と精神性

弓道は日本古来の弓術が武道として体系化されたもので、禅の思想にも通じる精神性が深く関わっています。当たり外れだけでなく、「正射必中」(正しく射れば必ず当たる)という言葉に表されるように、射の美しさや心の状態が評価の対象となります。

アーチェリーは西洋の狩猟や戦闘から発展し、16 世紀にイギリスで競技として確立されたスポーツで、記録更新や競技会での勝利を目指します。効率的な射法と精密な用具が重視されます。

2024 みたかスポーツフェスティバル
弓道体験・アーチェリー体験の様子

