



巻頭特集

体を動かし 心を動かす

スポーツの力は無限大

「○○の秋」といわれるほど、楽しみが盛りだくさんの季節がやってきました。

おいしいものを食べたり、本を読んだり、体を動かしたり…。さまざまなことに挑戦するのも楽しそう。

「スポーツの秋」にぴったりな競技の世界を紹介します。

この秋の新しいチャレンジに加えてみませんか。

P4から
スポーツ企画が
始まるワン!
スポーツの秋を
楽しむワン!



体と心、人生をも豊かにする
スポーツの魅力と可能性

日本中、世界中が注目した東京
オリンピック・パラリンピック。
多くの人がスポーツの素晴らしさ
に触れ、選手の目標に向かう姿勢
や信頼で築かれたチームプレーは
見る人に勇気を届けました。スポ
ーツは体だけでなく心にも影響を
及ぼします。

『北知多プリモ』エリアでもス
ポーツを始める機運が高まってい
ます。メジャーと言われるスポー
ツだけでなく、新しく注目され始
めた競技、普及活動が行われてい
る競技など、魅力と可能性を秘め
たスポーツを取材しました。年齢
や体格、体力に関係なく挑戦でき
るものや障がいの有無を問わない
競技は、参加者の可能性を大きく
広げています。スポーツを通じて
新たなコミュニケーションをもち、毎
日の生活や人生までも豊かにする
魅力があります。

健康のためや生きがいづくり、
自分への挑戦。体と心を使って、
スポーツの秋を楽しんでみません
か。今まで気づかなかった魅力や
可能性が発見できるかもしれませ
ん。

戸田さんに聞きました!

注目的! 競技人生の長い意外と身近なスポーツ

ピーエムエックス | BMX

移動手段だけじゃない!
自転車は華麗なスポーツ

BMXは速さを競う「レース」と技の難
易度・完成度を競う「フリースタイル」が
あります。アイススケートでいうと「レ
ス」はスピードスケート、「フリースタイル」
はフィギュアスケートのイメージ。「レ
ス」は北京五輪から、「フリースタイル」は
今回の東京五輪から種目採用されました。
魅力は何となくともカッコよさ。誰より
も速くコースを駆けたり、会場を沸かせる
高難度の技を決めたりと、片時も目が離せ
ません。ライダーは幼児から50代まで、競
技人生が長いのも特徴です。自転車とい
う生活に身近なツールを使うので、ライフス
タイルに溶け込みやすく、気軽に挑戦でき
ます。競技を始めた子どもが「テレビゲー
ムはクリアしたら終わりだけど、BMXは
ひとつ技ができたならもっと難しい技に挑
戦したくなる」と言っているのが印象的だ
した。楽しくてハマった先に結果がついて
くるのもBMXがもつ魅力です。

課題は練習場所の確保です。野球場やテ
ニスコートなど、競技特定の場所がほぼな
いので浸透しつらく、広場などで練習して
いても遊んでいる、危ないなどの印象をも
たれがちです。野球やテニスの素振りと思
わらないことを理解してもらえたらと思
います。そのためBMXやスケボーなどの
「アーバンスポーツ」に打ち込めるパーク
を作る活動をしています。今後もBMXが
魅力と可能性を秘めた自転車競技だとい
う認識を広げていきたいです。

BMXに興味がある人は
ぜひご相談ください!



戸田泰治さん

東海市大田町で「MANI輪サイクル」を経営。「キッズバイクをカッコよく!」をコンセプトにスクールや体験会などBMXを広める活動を開催している



このカッコよさを知ってほしい
「遊べるおたがわ」イベントで、BMX体験会を開催。たくさんのお子もたがBMXに挑戦しました



移動手段だけにするのはもったいない
3歳くらいから始められます。身体バランスがよくなり体幹が強くなるので、運動能力も向上します



魅せられて20年。技を磨く
19歳からBMXを始め、大会出場経験もある戸田さん。BMXの販売やスクールを通じ魅力を発信しています

葉山さんに聞きました!

体力よりも努力と経験! 奥が深いスポーツ

サウンドテーブルテニス

実際のプレーをぜひ一度
見に来てみてください!



葉山裕三さん

指導、審判、引率など運営全般に携わるボランティアスタッフ。活動のためにスポーツ指導員・審判員・ヘルパー2級などの資格を取得

音が頼りに球を打ち合う
交流の場としての役割も

音が聞こえない人ができるスポーツなので、ケガの心配が少なく安全な競技です。誰でも比較的習得しやすく、努力と経験が有利に働きます。競技歴が長い70代が、経験が浅い40代に勝利することもあります。体力差や障がいの程度に左右されずルールも確立されているので、勝負事としても魅力的です。

競技として技を磨くだけでなく、参加者の交流の場としても大きな役割を果たしています。目が不自由だと行動範囲が狭まりがちですが、定期練習が外出を促し、大会遠征では旅行に似た非日常感を味わえると喜ばれます。生きがいづくりのコミュニティとしても機能しています。

年齢性別、障がいの有無を問わず楽しめるスポーツです。実際のプレーや雰囲気を感じてみたいとしてみてください。何より参加者の生き生きとした様子で競技の魅力を感じてもらえるはずですよ。



差を感じさせない魅力がある
体力や体格差に関係なく対戦できるスポーツです。毎週の練習は技術を磨くだけでなく、仲間との交流の場にもなっています



ネットの下を転がすのが特徴
卓球台から4.2cm上げたネットの下をピンポン玉を転がし打ち合います。台は平坦で継ぎ目がないもの、さらに四隅には落球防止用のフレームがついています



耳を澄ましてプレー
金属球が入っている音の鳴るピンポン球と、ラバーが貼っていない木製のラケットを使用。音を聞き分ける集中力が勝負のカギ!

安井さんに聞きました!

やればハマる! いつでも誰でもトライできる生涯スポーツ

スポーツウエルネス吹矢

体験や問い合わせは最寄りの
支部かホームページまで



安井哲雄さん

2011年に愛知県スポーツウエルネス吹矢協会を発足。東海、大府、東浦でも5支部15教室以上が活動。詳細はWEBへ

<https://www.fukiya-aichi.net>

全世代型交流スポーツ
腹式呼吸で健康に

5〜10m離れた円形の的をめがけ息を使って矢を放ち、得点を競います。1998年に「スポーツ吹矢」の名前で設立し、海外進出を視野に入れ2019年4月に「スポーツウエルネス吹矢」と改名されました。現在は国内1382支部、海外13支部で活動しています。

ウエルネス吹矢は腹式呼吸をベースにした独自の呼吸法を使います。無意識でする胸式呼吸に対し、胸と腹の間にある横隔膜を動かす腹式呼吸は肺の深部まで酸素を取り入れるため、内臓機能や脳の活性化に効果的です。命中率を上げるための集中力が養われ、矢が的に命中した時の爽快感はストレス解消にもつながります。

健康を目的に発祥したスポーツなので、高い運動能力や強い力はいりません。いすに座ってもできるので、高齢者や車いすの人にも楽しめます。集中力が養われ、子どもにもおすすめです。何歳からでも始められる生涯スポーツとして広まりつつあり、今後国体の種目になる可能性もあります。

誰でも気軽に挑戦できるスポーツですが、奥が深いところも魅力です。心配事があつたり心が乱れている時は点数が下がるなど、メンタルが顕著に結果に表れルルが確立しているため勝敗もつくのでおもしろいですよ。子どもから高齢者まで楽しめるので、親子3世代、4世代が交流できるツールになればいいと思います。ぜひ、多世代で体験会に遊びに来てください。



地域の公民館や体育館で活動
窓を開け換気をし、間隔を十分にとって吹矢を吹きます。待ち時間も間隔を明け、マスクを着用し感染対策を行って練習しています



礼に始まり礼に終わる基本動作
ゆったりとした動きのスポーツウエルネス吹矢式呼吸法を身に着けることで、深い呼吸をもたらす集中力を高めて体へ活力を与えます



時速100キロメートルを超える矢
発砲スチロール製の的は、中央の白い部分から順に7点、5点、3点、1点と定められています

