

特集

からだを動かすってやっぱり気持ちいい！

スポーツの秋、はじめなら

秋も日増しに深まり、からだを動かすのにぴったりな季節。

運動しよう、スポーツしよう構えずに、気軽に、楽しく、マイペースで。

興味があることを、できることから始めてみるのもいいかもしれません。

問合せ先 スポーツ推進課 ☎620-1608



3世代で楽しめる
ニュースポーツなら

Boccia

ボッチャ



大人も子どもも一緒に
だれでも楽しめる

「いつでも、どこでも、だれにでも」できるよう、従来の種目をアレンジしたり、新しく考えたりして生み出されたのが「ニュースポーツ」と呼ばれる新ジャンルのスポーツです。ルールが比較的シンプルで専門的技術もあまりいらず、運動経験が少なくても大丈夫なので、年齢や性別問わず楽しむことができます。パラリンピックの正式種目としておなじみの「ボッチャ」もそのひとつ。もともとヨーロッパで生まれたパラスポーツですが、障害の有無に関係なくできる生涯スポーツとしても注目を集めているのだとか。

家族みんなのできるのも、ニュースポーツのいいところ。今回は、市民モデルさん一家がボッチャにチャレンジ。ボッチャの奥深さにはまっている経験者にルールを教わり、練習したら、さっそくゲームスタートです。



さあどうする？ 家族で作戦会議



先攻はまずジャックボールを投球。選手が的の位置を決めることができる

あのあたりを狙おうか



ボールは投げてても転がしてもOK。ジャックボールに当てて的の位置を自分たちの有利な場所に変えることもできる

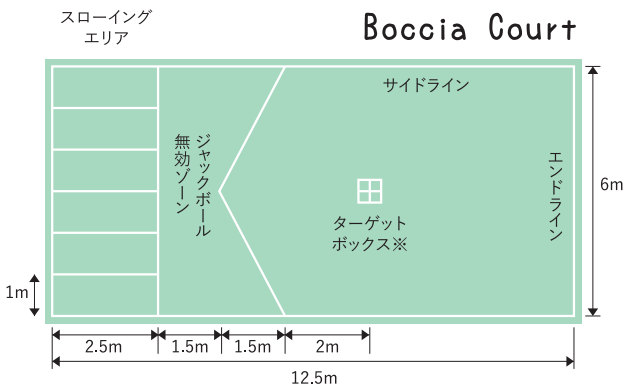


常に先を読みながらプレーする経験者チーム



ボッチャのルール

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールにどれだけ近づけることができるかを競う。1セットごとに、赤・青それぞれ6球ずつ使用。3人対3人の団体戦は4セット、ペア戦、個人戦は6セットで行う。



※コート外に出たと判断されたジャックボールを戻す場所

ボッチャのおもしろさは、単純そうに見える、実は頭を使う戦略的ゲームというところ。チームで話しながら楽しめ、軽く汗もかけますよ。

運動が苦手でも気軽にできますよ

スポーツサークル「オールマイティ」



ボッチャに挑戦！ 大橋さん一家

初めてのなのでドキドキだけど、がんばります！



市民モデルチーム
大橋祐馬さん(左)
仁美さん(右)
和馬さん(中)

VS

さすが地上のカーリング 投げ方も作戦次第

思ったところに飛ばなかったり、曲がったりしていたボールに少しずつ慣れてきた大橋さん一家。最初はジャックボールの近くを狙っていましたが、相手の球やジャックボールをはじく技などアドバイスも受けながら、どんどん腕を上げていきました。「あ〜！」「やった！」、一投ごとに歓声や拍手で盛り上がりながら、最後は大接戦。ポッチャの醍醐味を満喫したようです。



少し重みのあるボールは子どもも片手で持てる大きさ。うまく扱うのは意外に難しい

ぼくに
まかせて!



ああっ!
もう少し
だったのに!



どちらの番かは審判が指示板の色で教えてくれる

どっちが
近い!?



1セット終わったらジャックボールに最も近いボールを比べ、より近い側に得点が入る。微妙なときはメジャーやコンパスで計測

Bocciaを体験して!

どこを狙うか、どれくらい力を入れるか、想像以上に頭を使うし、肩や腕を動かすのでいい運動にもなりました。子どもと一緒に家族がチームになって、協力しながらできるのもよかったです。だれでも夢中になれると思います。



すごく
おもしろ
かった!



審判のチェックに一喜一憂

だれでも
参加OKなので
ぜひ!



スポーツ推進課
松村匡樹

12月10日(土)、市民体育館で
ポッチャの交流大会を開催予定!
※詳細は36ページ参照

「ニュースポーツ」にぜひトライ!

数十種目もあるといわれるニュースポーツは、レクリエーションのような気軽さで楽しめるものばかり。茨木では福井市民体育館と市民体育館で、定期的に体験教室を実施(35ページ参照)。道具の貸し出しや指導員の派遣もしているので、地域のイベントにもぜひ取り入れてみて。

主なニュースポーツ

- ピックルボール
穴あきのボールを使うラケットスポーツ
- デカスポテニス
スポンジボールを使うテニス
- バウンドテニス
ラケットもコートも小さくしたテニス
- ファミリーバドミントン
3人対3人で行うバドミントン
- ディスクゴルフ
表裏が違う色の円盤を目標に近づける
- ペタンク
金属ボールを目的球に近づける
- ドッチビー
ドッチボールソフトディスクを使うドッチボールなど



いろいろトライして
みたいなら

Sports club

総合型地域スポーツクラブ



Yoga



どの教室も男女問わず参加OK。ヨガ教室は初級クラスも
(東市民体育館)

総合型地域スポーツクラブは「多世代、多種目、多志向」が特徴の新しいタイプのスポーツクラブ。身近な場所、だれもがいつでも気軽にスポーツに親しめるよう、日々さまざまな教室が行われています。茨木には2つのクラブがあり、入会すれば好きな種目に参加可能。サークル活動やイベントもあって、世代を超えた仲間ができる楽しさも。非営利活動法人による運営なので、料金も手頃です。

プログラムが多彩！
通いやすいから続けやすい



ソフトバレーボールなどサークル活動も活発(西河原公園屋内運動場)

Tennis



初心者から参加できるテニス
(西河原公園北庭球場)



太極拳

太極拳教室も人気が高い
(西河原公園屋内運動場)

Soft Volleyball



茨木東スポーツクラブ レッツ

とても気さくな
雰囲気なので、
気軽に来て
楽しんでください

シェイプアップや体力づくりにぴったりの運動から
ニュースポーツまで、約40種と多彩。指導員には
プロも参加。つねに魅力的なプログラムを導入で
きるようリサーチも欠かさないのだとか。教室によ
っては無料体験も。パッチワークのような文化
教室があるのも好評です。

【活動場所】
●東市民体育館など

【おもな教室】
ヨガ、太極拳、アロハフラ、
ピラティス、ウェーブストレッチ、
キックエクササイズ、骨盤ワークアウト、
テニス、卓球など

問合先 ☎633-5701(東市民体育館)



詳しくはこちら



理事長
長尾雅子さん

これから始めたい
スポーツがあれば、
無料体験へぜひ!

茨木北スポーツクラブ・オーク

屋内と屋外両方でさまざまなプログラムを展開。
やってみたいスポーツを気軽に試せるよう、すべ
ての教室が初回無料で体験可能。ビジター制度も
用意するなどウェルカムな雰囲気、ひとりでも
気楽に参加できます。スポーツ店や西河原市民
プールでの割引も。

【活動場所】
●福井市民体育館
●西河原公園北グラウンド・西河原公園屋内運動場
など

【おもな教室】
卓球、ヨガ、テニス、ソフトバレー、
太極拳、ノルディックウォーキング、
エアロビクス、のびのびストレッチなど

問合先 ☎641-2389



詳しくはこちら



理事長
春日武さん

歩くのが
気持ちいい
季節!



特典もゲットできる
運動を始めるなら

Walking



ウォーキング

普段の延長で
「歩く」を気軽に

スポーツは敷居が高くても、ウォーキングならすぐに始められます。がんばろうと思いきすぎずに、まずは今より10分多く歩くことから始めてみてはいかが？ 季節は秋、自然豊かな茨木は、ちよつと散歩するだけでも気持ちよさそう。知らない道を探検して、ユニークな看板や新しい店を発見するのも楽しいかも。



山手台の並木道



桑田公園



元茨木川緑地(梅林付近の太鼓橋)



西河原公園



美容と健康をかなえる
ラジオ体操にも注目!



筋肉を縮めて伸ばす全身運動を繰り返すラジオ体操はストレッチ効果があり、正しくやれば、運動不足解消やダイエット効果も期待できるのだとか。モデルやアスリートに取り入れている人がいるというのも納得。茨木では3つのラジオ体操会が40年以上前から毎朝ラジオ体操を実施。平成30年には茨木ラジオ体操会連盟となり、さらに健康づくりを推進。NHKからの表彰受賞も多数。



ヘルシー習慣を、応援する健活アプリ「アスマイル」

大阪府が開発した健活アプリは、「歩く」だけでなく、健康習慣をスマホに記録するだけでポイントが貯まり、獲得ポイントに応じて毎週、毎月抽選。コンビニのクーポンや電子マネーなどに交換することができます。記録されたデータを振り返ることもできるので、健康管理にも役立てて。

アプリを使って
おトクに健活!



新規登録、ログイン、健(検)診受診、健康アンケート回答などでもポイントが加算! 茨木市民にはさらにおトクな「いばらき健活ポイント」も。日々のウォーキング達成や、特定健診、がん検診の受診でポイントを貯めると電子マネーなどに交換できます。



詳しくはこちら



詳しくはこちら

謎解き×ウォーキングイベント「宝探しWALK」

ARを使った新感覚の体感型ゲームが11月30日(水)まで開催中。達成者には景品や、500アスマイル府民ポイントが。

問合せ先 ☎620-1608(スポーツ推進課)

市内各所に充実 市のスポーツ施設のご利用を!

茨木では、さまざまな運動やスポーツができるスポーツ施設が30以上整っています。
公共施設は利用料金も手軽。団体でも個人でも使用できるので、気軽に活用を。

市民体育館 / トレーニング室や個人開放日も



市民体育館は4つ。アリーナだけではなく多目的に使える体育室があり、本格的なマシンを揃えたトレーニング室も備えています。各体育館ごとに、バスケやバドミントン、フットサル、卓球、トランポリンなどの個人開放も。

プール / 冬でも利用できる屋内プール



ウォータースライダーや流水プールが人気の西河原市民プール(左・右上)は屋内に25m×7コース、リラクゼーションプールを完備。五十鈴市民プール(右下)も屋外だけではなく屋内に25m×7コースのプールが。屋外のみの中条市民プールは夏季のみ営業。

テニスコート /



8カ所のうち、半数が照明設備完備。駅から徒歩圏内の西河原公園南庭球場は4月に3面から6面に改修。管理棟も完成し、大会にも対応可

その他 /



運動広場や公園グラウンドが15カ所。桑原運動広場にはフットサル場(左)、春日丘運動広場には弓道場、西河原公園には屋内運動場も。多目的グラウンドや6面のテニスコートを備えた忍頂寺スポーツ公園・竜王山荘(右)は宿泊も可能。安威川ダムの近くには、サッカーなどの公式戦が行える多目的運動広場も計画中

WEBでカンタン予約!

スポーツ施設情報システム(オーパス)に登録すれば、いつでも空き状況を調べ、利用予約ができます。スポーツ施設などにも端末があります。



スポーツ施設
予約システムは
こちら



市の
スポーツ施設は
こちら

気軽にスポーツを
楽しめる機会をどんどん
増やしていきます。

スポーツ推進課 松村匡樹



いつまでも元気で暮らしを楽しむには、日ごろからの運動やスポーツで体力や筋力をつけることが大切です。普段歩くときにちょっとももを上げるだけでもいいんです。ぜひ若いときから地域のイベントや教室などを利用して、楽しく続けられるものを見つけてください。スポーツ施設でもバリアフリー化などの環境整備を進めています。気軽にからだを動かしていただくことができるよう、初心者向けの講習会などさまざまな入り口を用意していますので、ぜひ健康づくりにお役立てください。