



第39号

港北区体育指導委員  
連絡協議会広報紙

# 活き生き体指

KOHOKU

No.39

平成22年 11月30日発行  
 発行者 港北区体育指導委員連絡協議会  
 編集 港北区体指広報委員会  
 事務局 横浜市港北区大豆戸町26-1  
 横浜市港北区役所地域振興課内  
 ☎ 045-540-2241  
 FAX 045-540-2245

## 第15回港北区ペタンク大会

平成22年9月5日(日)鶴見川樽町公園多目的広場において、第15回港北区ペタンク大会が開催されました。

今年の夏の記録的な猛暑により体調を崩す選手が出るのではないかと心配されましたが、96チーム(288名)の選手のみなさんは、元気いっぱい!熱い戦いを繰り上げていました。

### 第15回ペタンク大会優勝によせて

網島地区 池田 恵子

ま・まさか…!参加96チームの頂点に立てるとは思ってもみませんでした。

私達網島チームの3人は、TCC(網島コミュニティクラブ)の仲間がグラウンドゴルフを中心に活動しています。今回優勝できたのも、日頃の活動の中でたくさんのコミュニケーションがとれていたからだと思います。

キャプテンの川原さんが、必ず一投目の投げ手になり、ビュットから少々はずれることがあっても、私と吉原さんはいつも通り信頼し応援し続けることができました。

ペタンクというスポーツは、多少の上手い下手はあっても、いつもいつもビュットの近くに持ち玉を寄せられる人はいないわけで、1メニューの中で3人のうち必ず1人だけでも寄せられれば良いと考えていました。

その結果、仲間を信頼でき、その信頼した仲間

裏切られることがなかったペタンク大会というのは初めてで、私にとって、とても楽しい時間になりました。

そして、大変暑い中、最後まで応援してくださった他のTCCのメンバーにも感謝の気持ちでいっぱいです。

また来年も同じTCCの仲間と出られるよう体調を整えて連覇を狙いたいと思います。

#### ●大会結果

順位	チーム名	地区
優勝	網島	網島地区
準優勝	新吉田第一町内会	あすなろ地区
3位	城郷B	城郷地区
4位	さわやか	新羽地区
5位	太尾親和町会B	太尾地区
6位	新横浜B	菊名地区



▲ペタンク大会優勝チームの皆さん



▲ペタンク大会風景



# ペタンク大会で勝つために

大倉山ハイムチーム監督

ペタンク・ゲームは簡単に言うと、木製の目標球（ビュットと言います）に、金属製のボールを投げ合って、相手より近づけることで得点を競うというものです。相手のボールに当ててはじき飛ばしたり、味方のボールに押すように当てて、ビュットに近づけることもできます。

私は第6回港北ペタンク大会に初出場し、優勝しました。第7回大会も同じメンバーで出場したにもかかわらず、予選敗退。ここでペタンクとは何か、どうしたら勝てるのかを考えました。私が監督になり大倉山ハイムチームを結成しました。第9回大会より出場し、優勝1回、準優勝2回、3位2回と好成績を残してきました。皆さまの中には「紺色のユニフォームで参加しているチームね」とご記憶のある方もいらっしゃると思います。

ここでペタンクに勝つ為に、「単にビュットに近づける」ゲームだけではなく、ペタンクの基本と作戦を考えてみましょう。

基本姿勢は、あくまでも両足を揃えて投球します。ペタンクの語源が「ピエ・タンケ（両足を揃えて）」に由来しています。投球に慣れるに従って利き足を前に出してもかまいません。

ボールの投げ方は、ルーレット（コロコロと転がす）、ドウミ・ポルテ（放物線を描いて投げる）、ポルテ（真上から落とす）の3種類があります。

一番コントロールがしやすく、手首で逆回転を与える事により転がる距離を調整できる、ドウミ・ポルテをお勧めします。ビュットを見て投げるのではなく、必ずボールの着地点を見て投げます。

チームの編成は、3人の役割を決めたほうがよい

でしょう。ボールを寄せることが得意な人（ポワンティール）、相手のボールを弾き飛ばすことが得意な人（ティール）と、それぞれが役割を分担してチームを編成します。ボールを寄せる事は重要ですが、状況を打開するティールの活躍が試合の勝敗に大きく影響します。今後はティールして成功しなければ、ゲームには勝てないと認識して、ティールの技術を磨くことが重要となってきます。

ビュットを投げる距離の目安は、大量点を取りたい時は遠目に、最少失点に抑えたい時は近目に投げます。得点状況により投げ分けてください。

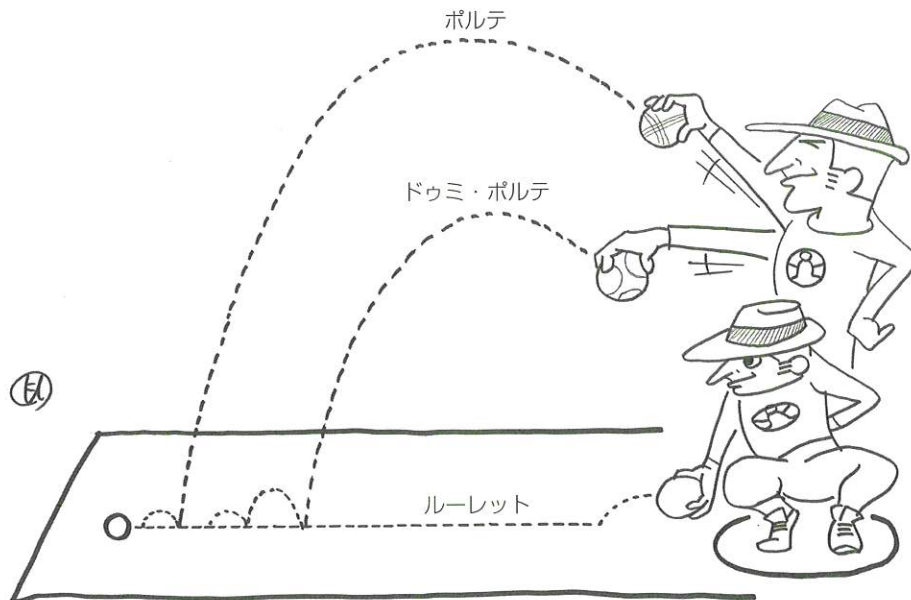
次に勝つ為の作戦を考えてみましょう。

相手の得意な距離を使わせない事です。相手が最初に投げるビュットの距離で判断します。近目が得意なチームには遠目にビュットを投げ、遠目の得意なチームには近目で勝負します。

ティールは重要な武器ですが、全員がティールを試み失敗した場合は大量失点につながります。1球はビュットに近づけておきましょう。

各メニューで常に勝つとは限りません。勝とうとするより、負けないようにすることが大事です。つつい勝ちをあせって、大量点をとられることがあります。ゲームに勝つためには、最少失点に抑えて、負けることも重要です。相手の投げたいコースにボールを置いてブロックし、大量失点を防ぎます。

以上の基本と作戦を実践し、試合に生かす事ができたら幸いです。次回の港北大大会で相まみえることを楽しみにしています。我がチームも最善を尽くし優勝を目指し頑張ります。





## 体育指導委員 横浜北部4区交流会

### 横浜北部4区体育指導委員交流会に参加して 新羽地区体育指導委員 幸松 浩幸

7月4日(日)都築区J A横浜北総合センターのグラウンドにて、横浜北部4区体育指導委員交流会が行なわれました。

過去1つの港北区であった、港北区・緑区・都築区・青葉区の4区で交流会を行うというもので、今回が初めてです。

交流会では、グラウンドゴルフを各区4チーム計16チームで行ないました。

前日の雨でグラウンドの状態が心配されましたが、当日は朝から晴れて良好な状態でプレーすることができました。

私はこれまで審判は何度となくやってきましたが、

プレーヤーとして参加したのは今回が初めてでした。

どうなることかと心配でしたが、本人としてはまああの成績で終わったかなと思っています。

自分でやってみて初めて楽しさがわかりました。バーディーの時は思わずガッツポーズ!

試合後は、各区の体指の活動状況の発表がありました。

港北区しか知らなかった私としては、区によって結構違う活動をしている事にあらためて気付いたと思います。

今後もこのような機会があれば参加していきたいと思います。



▲区交流会

## 小学生スポーツフェスティバル

### 小学生スポーツフェスティバル

あすなる地区体育指導委員 井上 洋子

7月18日(日)港北区内の小学生を対象としたスポーツフェスティバルが、港北スポーツセンターで開催されました。今年は異常な猛暑が連日続きましたが、そうした状況にもかかわらず、大勢の子どもと保護者の方々約250人の皆様に参加いただきました。

第一体育室では、ペタンク・グラウンドゴルフ・ユニホック・フットサルが、第二体育室では、バレーボール・卓球・バドミントンが、第三体育室では、やさしいカンファ教室・マット運動教室・HipHopダンスが行われました。

私は、ペタンクとフットサルの受付を担当させていただきました。ペタンクでは、親子で的にボールを懸命に投げ込む姿や、お母さんより上手に投げられて喜んでいる子どもの笑顔が印象的でした。フットサルでは、ボールを追って激しく動き回る子ども達の歓声で大いに盛り上がりました。

各種目を心ゆくまで楽しんだ子ども達は、とても満足した様子でした。猛暑の暑苦しさを、子ども達のさわやかな笑顔と元気な歓声が吹飛ばしてくれた一日となりました。



▲ユニホック



▲グラウンドゴルフ



## ふるさと港北ふれあいまつり

### 2010ふるさと港北ふれあいまつり

高田地区体育指導委員 山田 真寿美

10月16日(土)さわやかな秋空の中「ふるさと港北ふれあいまつり」が新横浜公園にて開催され開始直後から大勢の方々が来場され、ステージでは、区民グループや保育園の園児による歌や踊り、子どもに大人気のアンパンマンショー等があり、賑やかでした。

体指ブースでは、グラウンドゴルフ、ペタンクの体験が出来ます。グラウンドゴルフではホールインワンを決める小さなお子さんやお年寄りの喜ぶ姿、ペタン

クでは重いボールを上手にビュットに近づけるお子さんや最後の一投での大逆転する人される人、家族全員で楽しむ方、何度も遊びに来てくれるお子さん、最後まで参加希望者が絶えず担当者全員休む暇がないくらい大盛況でした。

大勢の方々から「楽しかった」と、嬉しい言葉を何度も聞くことが出来た楽しい一日でした。



## 健 民 祭

### 第35回菊名地区健民祭

菊名地区体育指導委員 仁司 信夫

10月3日(日)、まさに荒天と豪雨のあい間をぬいピンポイントで第35回菊名地区健民祭が大豆戸小学校にて開催されました。開催にあたり、「何が大変か?」と言えば「開催日の天候」につきるでしょう。とりわけ今年ほど豪雨荒天が多い中、関係者と参加者を合わせて約1000名分の弁当と、高額出費の賞品を考えると、一睡もできないほど大変でした。ともあれ、今回は神明を頂戴し大成功でしたが、「たかがボランティア、されどボランティア」と心のケアに努めている毎日です。

さて、本年は昨年度の反省から、招集責任者に競

技出場の参加カードを均等に配給し、町会同士で出場枠のトレードを可能にし、町会間の参加不公平感をなくしました。加えて、在来競技の一つを新しい競技に変更するなど、若年夫婦の参加にポイントを置いた結果、会場全体が華やかで明るい健民祭となった事を、上々であったと満足しています。

終わりに菊名地区健民祭の特色について一言広報しますと、今年の開催は大豆戸小学校でしたが来年は菊名小学校となり、毎年変わります。これは2学区併存地域が理由で、健民祭会場が変わるのも素敵な事だと思っています。