

YAKUDOU



CONTENTS

駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーションの紹介	2	東京2020オリンピック新種目特集①	6
オープニングイベントの様子	3	～スポーツクライミング～	
ジョギング教室のお知らせ	3	歴代記念誌紹介	7
ラグビーワールドカップ2019に向けて③	4～5	賛助会員募集のお知らせ	8
～試合の見方を知って応援を楽しもう！～		自宅で簡単♪骨盤周りのストレッチ！	8
		編集後記	8

駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション



平成30年5月1日、静岡市中央体育館敷地内に駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション（通称 R&R station）がオープンしました。

ちょっとした時間でも走りたい！身軽な格好で走りたい！走った後そのままおでかけしたい！そのような方のためにシャワー、ロッカー、ドライヤーを完備しています。また、店内カフェスペースでは注文を受けてからミキシングするスムージーや、地元静岡のクラフトビール、水分補給に最適なスポーツドリンクなどをご用意しております。ランナーだけでなく、仕事帰りや学校帰りの方にもちょっとした休憩スペースとしてご利用いただけます。



So juice

- ・スムージー
- ・コーヒー
- ・ベーグル
- ・ビール



YAKUDOU 2

オープニングイベントの様子

平成30年5月4日、オープンを記念して、ランニングコーチ金哲彦さんによるランニングクリニックを行いました。体育館内でのクリニックのあと、駿府城公園中堀周回コース（1周約1.6km）を走りました。



初心者ジョギング教室

静岡市体育協会では初心者ジョギング教室を開催しています。5月・6月は平日の夜から、7月・8月は土曜の朝からとたくさんの方に楽しんでいただけるようさまざまな時間帯で実施しています。

教室は靴の選び方から走るときの姿勢・走る前の準備運動など、楽しく無理なくジョギングを始めたい方にぴったりな内容です。指導は当協会のインストラクターが行います。

また、荷物は駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーションへお預けいただけますので、仕事終わりの方も、おでかけ前の方も、気軽にご参加ください。



1カ月ごとの募集で全2回の教室です。ジョギング初心者で20歳以上の方でしたらどなたでも参加していただけます。

詳しくは当協会のホームページをご覧ください。

駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション

[住所] 〒420-0856 静岡市葵区駿府町2番80号（静岡市中央体育館敷地内）

[電話番号] 054-201-9200

[利用料金] 更衣室利用（シャワー、ロッカー）ひとり1回300円

[休館日] 12月29日～1月3日

[開館時間] 午前7時～午後9時

[指定管理者] 駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション管理運営共同事業体

（公益財団法人静岡市体育協会・公益財団法人静岡市まちづくり公社）



試合の見方を知って応援も楽しもう!



— ラグビーの観戦のしかた —

ラグビーは、相手のゴールエリアの地面にボールをつける単純なゲームです。

しかし、ボールをゴールエリアに運ぶ攻撃の方法が、パスやキックだけでなくボールを持ったまま突進するなど多様なことが特徴です。

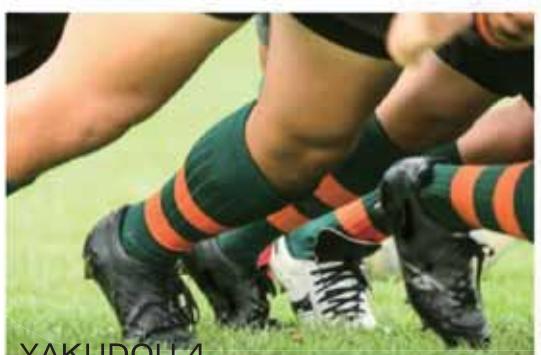
モールやラックと呼ばれる密集プレーでは、ボールが体の間に挟まれて見えなくなることがあります。また、プレーが安全に行われるようルールを細かく決めています。

こうしたことが、「ラグビーは分かりにくい」といったイメージにつながっていると思われますが、ゲーム中断の理由や攻撃の予想などをして観戦するとより一層楽しむことができます。

ラグビーの特徴を簡単に説明すると、

- ・ボールを持って前進し、相手のゴールエリアにボールをつける。(グラントティング)
- ・パス、キック、押し合いによりボールを前進することができる。
- ・攻撃を阻止するため、ボールを持った選手を捕まえることや倒すことができる。

ということです。



YAKUDOU 4

ラグビーの魅力は、生身の選手のぶつかり合いと大きな選手が俊敏に走り回る様です。

また、選手が相手のタックルをかわして突進する迫力や瞬時に方向を変えてパスをする華麗な動きも注目です。

攻撃では、グラウンドの位置や味方と相手の配置によりパスやキックあるいは突進を選択します。守備では、タックルにより地面に置かれたボールを拾い上げると一瞬にして攻撃が入れ替わるため緊張の連続です。

観戦のポイントをセットプレー中心に説明！

【キックオフ】

ハーフウェイラインから蹴ったボールを、相手と取り合います。ロックなどがジャンプしてキャッチしたり、キャッチしたボールと共に相手に向かって突進する様は迫力があります。

【スクラム】

ワールドカップなどでは100kgを超える選手が8人で押し合います。体がぶつかり合う音や掛け声などは、グラウンドで観戦するとさらに迫力があります。

【ラインアウト】 選手が互いに一直線に並び空中のボールを取り合います。

5mほどの高さのボールをジャンプしてキャッチする様子は、アクロバティックであり見ごたえがあります。

【ペナルティ】 重い反則では、直接ゴールを狙うことができます。

キックで陣地を進めるかバスで前進するか、又は自陣のゴール前からでもバスして攻撃があるため、これらを予想することも楽しみです。

【ゴールキック】 トライ後にキックでゴールポストの間を通過すると2点が加わります。

右或いは左の端からキックしたボールがゴールする様は感動すら覚えます。

【タックル】 大きな選手でも足もとにタックルをされると簡単に転んでしまいます。

小さな選手が活躍できる理由がここにあります。また、タックルされた選手はボールを離さなければいけないので、このすきにボールを奪われことがあります。まさに防御と攻撃が一体となったプレーです。

【モール】 ボールを持ったまま複数の相手と押し合う状態です。

一人ではボールを奪ったり前進することが難しいので、素早く選手が集まり味方にボールをパスできるように動きます。選手同士の押し合いやどの方向にバスが回るか予想するのも楽しいものです。

【ラック】 ボールが地面に置かれたまま密集が生まれる状態です。

タックルなどから生まれることが多く、モールよりもさらにボールがある場所が見えにくくなります。戦術的には、モールと同様にボールを出すタイミングやバスする方向が大切です。



スポーツ クライミング
Sport climbing

2020東京オリンピックでのスポーツクライミングは複合種目で行われます。リード、ボルダリング、スピードの3種目を、1人の選手がすべてこなす全く新しい形の競技です。

【1】リード

安全ロープをつけた選手が12m超の壁に設置されたコースをのぼり、制限時間内での到達を競う。最も長い距離を登る種目であるため「持久力」が勝敗を分ける重要な要素となる。最初から最後まで全力で登り続けられる距離でないため、最小限の力でコースを攻略し自身の高度を上げていく「技術力」やコース途中での「回復力」、長い距離の中で自身の動きをいかにコントロールしていくか「戦略性」も問われる。



リードクライミング

【2】ボルダリング

5m以下の壁に設置された複数のコースを制限時間内にいくつ登れたかを競う。難易度や安定度が3種目の中で最も高い種目であり、いかに正しい動きを見出せるかが勝負のカギとなる「身体を使ったチェス」とも呼ばれている。

【3】スピード

ホールドを配置した直角の壁を二人同時に登り、15mの高さにあるゴールのスイッチを先に触れた方が勝者になる。より早く登るため「瞬発力」をいかに発揮できるかが重要な要素。二人のクライマーが隣り合わせで登り勝ち抜き方式で競うため、どれだけ自分の登りに集中できるか「精神力」も重要になってくる。

東京2020オリンピック競技会場

【会場】

青海アーバンスポーツ会場（東京都江東区青海）

【アクセス】

東京臨海新交通臨海線ゆりかもめ「青海駅」下車、徒歩約10分

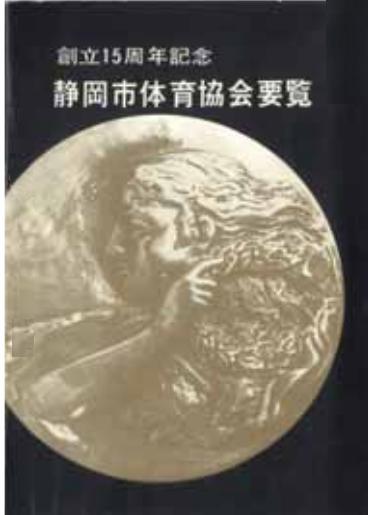
東京臨海新交通臨海線ゆりかもめ「船の科学館駅」下車、徒歩約10分

※公共交通機関をご利用ください



歴代創立記念誌一覧

創立15周年記念誌



1963年(昭和38年)発刊

創立30周年記念誌



1978年(昭和53年)発刊

創立50周年記念誌



1998年(平成10年)発刊

創立70周年記念誌



2018年(平成30年)発刊

公益財団法人静岡市体育協会は、おかげさまで平成30年3月27日をもちまして、創立70周年を迎えることが出来ました。これもひとえに、皆様方の温かいご支援とご厚情の賜物と深く感謝申し上げます。

これを機に、役員をはじめ職員一同気持ちを新たにし、皆様方のご期待に添えますよう、邁進いたす所存でございます。なお、創立70周年を記念しまして当協会創立50周年から20年間の歩みを協会史としてまとめました『創立70周年記念誌』を発刊しました。

ご覧になりたい方は、管理スポーツ施設にご用意しております。また、当協会ホームページでも閲覧することができます。

これからもより一層のご指導ご厚情を賜りますようお願い申し上げます。



公益財団法人静岡市体育協会では、「市民一人1スポーツ」の実現に向け、加盟団体や関係諸機関・団体と連携して、各種スポーツ教室やライフステージに応じたスポーツ活動の推進を図りながら、市民の健康増進をサポートしております。

つきましては、本協会の事業運営並びにスポーツ活動の推進にご賛同いただける方々に賛助会員としてご入会していただき、本協会のスポーツ事業へご支援していただける方を募集しています。

詳細は、本協会ホームページをご覧になるか、事務局までお問い合わせください。

会費

法人及び団体会員	1口	10,000円として	1口以上
個人会員	1口	3,000円として	1口以上

特典

- ・協会が刊行する情報誌等を送付します。
- ・協会が主催、または共催する行事等の情報を提供します。
- ・協会情報誌、ホームページ、協会作成資料等に法人名、団体名及び個人名を掲載します。



自宅で簡単♪ 骨盤周り のストレッチ！

○骨盤を整えることにより、腰痛改善につながります。

○股関節を動かすことで、リンパの流れが促進され、むくみ・冷えの改善にもつながります。



- ①② 仰向けになり、脚は自然に開く。腿の付け根から動かす事を意識して爪先を内側・外側に動かしていく。それぞれ10秒キープする。この動きを何度か繰り返す。
- ③ 両膝を抱えて膝を体に引き寄せる。腰の筋肉の伸びを感じながら10秒キープ。
- ④ 右膝を曲げて右脚を左脚の向こう側に置く。右肩は床につけたまま腰を左側に無理のないところまでひねる。首を右側に回し、右のお尻と腰の伸びを感じながら10秒キープ。反対側も同様に行う。

編集後記

5月に駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーションがオープンしました。とても清々しい場所です。どなたでも気軽にご利用いただけますので、ぜひお立ち寄りください。

また、よりスポーツに親しんでいただけるよう、ラグビーワールドカップ2019・東京オリンピックの新種目をわかりやすく特集しています。「YAKUDOU」を活用し、多くの方がスポーツに関心を持って参加していただければ幸いです。第78号発刊にあたり、ご協力をいただきました各種競技団体の皆様及び事務局に対し、心より感謝を申し上げます。

調査広報委員 鈴木 榮・海野弘美