



第30期

新人スポーツ推進委員紹介



中央公民館

高岡 大良 効効 ヒロシ
 「下松市のスポーツ行事の活性化に貢献できるよう頑張ります。」



協議会推薦

村上 里香 ムラカミ リカ
 「高齢化社会です。皆さんと身体・心・頭の健康に励みたいと思います。」



豊井公民館

井上 尚敏 イノウエ ナオト
 「自分自身が楽しみながら推進委員を頑張りたいと思います。」



笠戸公民館

原田 晃一 ハラダ コウイチ
 「スポーツを通じて、地域交流に貢献できるよう頑張りたいと思います。」

その他のスポーツ推進委員

下松中央公民館	実近 幸子	中村 竜也
久保公民館	今井 利昭	岡崎 千春
花岡公民館	近藤 久美子	内田 英雄
	野間 淳	
末武公民館	中村 由佳里	神田 峰一
	石川 一明	
中村公民館	石津 孝弘	大谷 晃
豊井公民館	北風 正幸	
米川公民館	伊内 智治	
笠戸島公民館	岩本 幸雄	
深浦公民館	大木 忠彦	
協議会推薦	森繁 哲也	宮本 純美
	加地 幸秀	佐藤 亨

笠戸島公民館

深浦公民館

米川公民館

花岡公民館

中村公民館

久保公民館

末武公民館

中央公民館

豊井公民館

笠戸公民館

ワンバウンドふらばーるボールバレー (下松ローカルルール)

1. 競技の概要

- 2つのチームが、コート上でネット越しに変形ボール（ふらばーる）を打ち合う、バレーボール型のスポーツである。
- 軽井沢町変形ボールを使用するため、スピードが遅く、ボールへの恐怖心が少ない。
- ボールの跳ぶ方向に意外性があり、予想がつきにくいことが、ゲームを面白くしている。
- 参加者全員をローテーションの対象とすることで、全員が平等に楽しめる。

2. 競技要領

- (1) コート：バドミントン ダブルス用コート
- (2) 支柱・ネット：ミニバレー用を使用する。ネットの高さは2m
- (3) ボール：ふらばーるボール（大・直径60cm）
- (4) チーム：1チーム5～7名 コート内競技者は常時5名
(参加者全員をローテーションの対象とする。)
- (5) 競技方法
 - 1セット11点先取の3セットマッチとし、2セット先取したチームの勝ち
 - 競技時間を20分間とし、20分間経過時点で終了
 - 20分経過時点で終了していない場合は、以下の手順
 - 1、セット取得数が多いチーム
 - 2、セット取得数が同数の場合は、3セット目の得点が多いチーム
 - 3、セット取得数、得点ともに同数の場合は、コート上5人でジャンケンを行い、勝ったチーム
 - ローテーションは時計回り
- (6) サーブ
 - コート中央からアンダーハンドで打つ
 - サーブがネットインした場合は相手チームの得点、サーブ権移動
- (7) 基本プレー
 - サーブレシーブ及び相手コートから返されたボールの最初のレシーブは自陣コートへのワンバウンド後に行い、その後は計3回以内に相手コートに返す。
- (8) 得点：9人制バレーボールの規則に準ずる。
- (9) 反則
 - 9人制バレーボールに準じるが、アンダーハンドパスは適用しない。
 - 故意に腰より下をボールに触れるプレーは禁止する。
 - ジャンプスパイクは禁止する。
- (10) タイムアウト 1セット1回（30秒以内）



令和2年度下松市健康ウォーキング わくわくニュースポーツラリー

今年から、市民ウォークラリーを「下松市健康ウォーキング～わくわくニュースポーツラリー～」と名前を変えて行います。

開催日 令和2年11月29日（日）※雨天中止

会場 下松タウンセンター中央広場

申込締切 令和2年10月30日（金）

申込先 市内公民館・下松市生涯学習振興課

スポーツ推進係

※FAX可（FAX45 - 1865）



問合せ スポーツ推進係（TEL 45 - 1820）

※参加者は3～5名のグループ 参加料1チーム500円

※新型コロナウイルスの為中止になる場合があります。

下松レクフェスタ2021inスポーツ公園

日時 令和3年3月21日（日）

会場 下松スポーツ公園体育館

種目 アジャタ ・ ボッチャ

主催 下松市スポーツ推進委員協議会



※申し込みについては今後 市のHPなどでお知らせしていきますのでそちらをご覧ください。他市からの参加も歓迎します。

詳しくは、下松市広報2月号

各公民館掲示

下松スポーツ公園体育館

下松市HPをご覧ください。



令和2年度 これからのイベント

行 事	日 時	会 場
ワンバウンド ふらばーるボールバレー大会	令和2年9月13日(日)	下松市市民体育館
下松スポーツフェスティバル 2020 (ACT SAIKYO バドミントン教室 ・アスレティックトレーナー スポーツ教室)	令和2年10月11日(日)	下松スポーツ公園球技場 下松スポーツ公園体育館
令和2年度下松市健康ウォーキング大会	令和2年11月29日(日)	タウンセンター前 中央広場 スタート・ゴール
第75回下松駅伝競走大会 in 米泉湖	令和3年1月17日(日)	米泉湖周回コース
下松レクフェスタ 2021 in スポーツ公園	令和3年3月21日(日)	下松スポーツ公園体育館

【OBのコメント】

平成6年から8年間、体育指導員として活動させていただきました事は本当に良い思い出と思っております。

中でも下松市市民体操が変わり、練習を重ねましたが体育祭の時、参加者の見本にならなくてはいけないのに間違い、皆さんから笑い声が上がった事を思い出します。

また、持ち回りの公民館サミット。深浦ならではの運動ではなく船釣り・昼食会(釣った魚を焼いて)これは地域の皆様のご協力があってこそ出来た行事でした。

これからも深浦、江の浦地域の為、微力ながら尽力させていただきます。



森野 忠

編集後記

今年はスポーツの祭典『東京オリンピック』が開催される予定でしたが、新型コロナウイルスで延期となってしまいました。あらゆるイベントが中止となり、運動も気軽にできない毎日が続いています。運動不足解消には是非くだまつコミスポ体操をしてみてください。

今後の行事は感染予防のため変更もあるかもしれませんが、下松市民の皆さまと一緒にスポーツを楽しめる日を心待ちしています。