

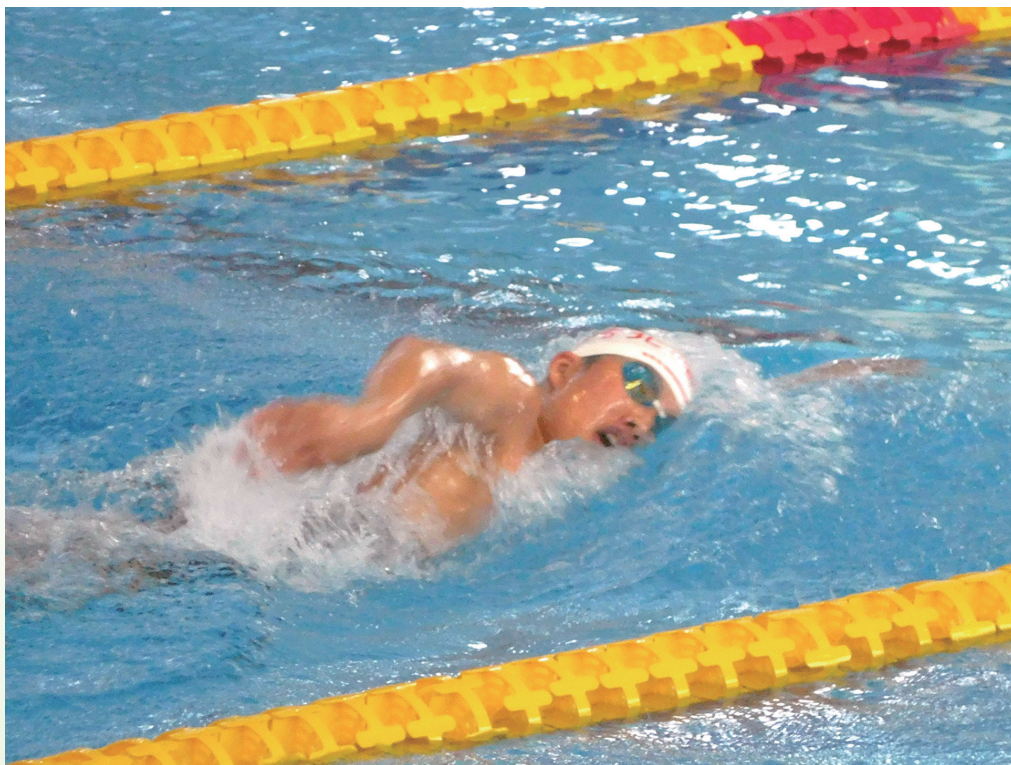
S U P O K Y O

スポ協ながよ

N A G A Y O

N A G A Y O

発行日	令和7年3月19日
発行所	長与町スポーツ協会
住所	長崎県西彼杵郡 長与町岡郷 614-4 長与町民体育館内
TEL/FAX	095-887-5374
印刷	ほほえみの家 ふれあい工房
TEL	095-855-8564



国スポ水泳競技出場!!
長与中学校出身選手

大会を振り返って 長崎県立長崎北高等学校 水泳部 白根 舜大 しらね しゅんた

令和6年度「SAGA2024 国スポ」に水泳競技の選手として参加しました。

大会で残念ながら自分のベストタイムを出すことはできませんでしたが、全国トップレベルの選手たちを間近で見ることができ、大変勉強になりました。自分の課題を改めて実感し、今後どのように練習を積み重ねていくべきかを考える良い機会にもなりました。トップ選手の泳ぎやレース展開を見て、多くの刺激を受けましたし、今後の練習へのモチベーションも高まりました。これまで以上に自分の泳ぎを見直し、技術や体力を向上させる努力を続けたいと思います。



中学時代を振り返ると、1年生のときは県の大会がなくなってしまい悔しい思いをしました。残りの2年間は自分の泳ぎを最大限に活かしたレースをすることができました。特に3年生のときは全国中学大会に出場するための標準記録に届かず、リレーでも勝つことができなかったため、悔しさが残りました。しかし、その経験を通して自分の弱点を知り、それを克服するための努力を続ける大切さを学びました。

この経験を糧にし、今後は高校生活ラストイヤーでのインターハイ出場権を獲得することを目標にしています。レースごとに自分のベストを尽くし、1回1回の試合を大切にしながら成長していきたいです。どんな結果になっても後悔しないよう、全力で挑みたいと思います。そして何より、最後まで競技を楽しみながら、自分の限界に挑戦し続けます。

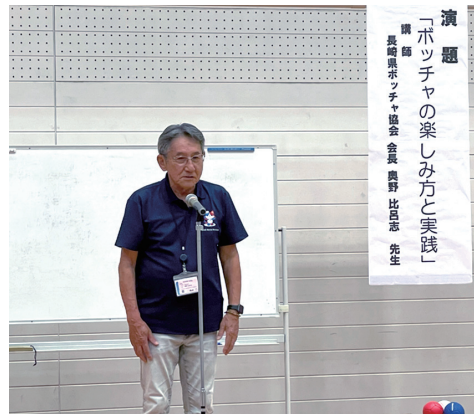
スポーツ講習会 「ボッチャの楽しみ方と実践」

令和6年11月17日(日)スポーツ講習会を開催いたしました。

昨年度に開催の講習会で「ボッチャ競技」の体験会をおこないましたので、今年度は「ボッチャの楽しみ方と実践」ということで、各単位協会対抗戦を開催しました。

ボッチャ競技は年齢や性別・体力などに関係なく、誰もが楽しめるスポーツなので、当日は様々な年齢層の方が、わきあいあいと競技をおこなっていました。

スポーツ協会では、来年以降もスポーツを通じて、町民の皆さんが交流できる競技を紹介していきます。今後もたくさんの方のご参加をお待ちしています。



参加者からの感想

スポーツ講習会

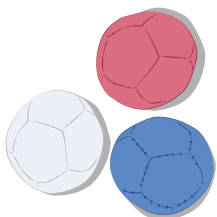
「ボッチャの楽しみ方と実践」に参加して

長与町ソフトボール協会

和田 弘

講習会に参加して、長崎県ボッチャ協会奥野会長のお話では、障がい者の方の競技スポーツへの参加を目的にヨーロッパで考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目ということをお聞きしました。その時点では、障がい者の方を対象としたペタングの室内バレージョンのもので、誰でもできる簡単な競技だと想像していました。いざプレイをするとジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールにめがけてカラーボールを投げてみるとこれがなかなか思い描いたところにボールが転がってくれなくて、練習の時のようにいきません。届いたかと思ったら目標より大きく外れたりチームメイトの投球もあっちこちこちに転がっていました。誰でもできて簡単そうに見えましたが、ボッチャは奥が深いスポーツです。ジャックボールをどこに置くかによっても戦略が大きく変わったりします。「ボッチャをなめていました...」

最後に、今回の講習会に参加させていただき、ボッチャは年齢・性別・障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツであるということを知ることが出来ました。今後はいろんな方とボッチャという同じ土俵でプレイすることで、障がい者への理解を深めていきたいと思えます。



ボッチャを体験して

長与中学校 三年(長与町ソフトテニス協会)

福田 幸征 ゆきせい

先日のスポーツ講習会では、普段の生活ではなかなか触れることがないボッチャを初めて体験しました。

私は今回の講習会を通して普段行っているスポーツとは違う様々な世代の皆さんが、一緒に笑顔でボッチャをしていたことが印象に残っています。また、ボッチャは投げる順番や戦略を工夫することで、子どもから大人、そして高齢者の方までもが楽しむことができる、すばらしいスポーツだと感じました。

これからも長与町のスポーツイベントに参加したり、高校の部活動を通して様々な形でスポーツに関わって行きたいです。

Ⅱ. ウォーキングゾーン ※主に歩道のあるコースを設定しています。

①CENTRAL ZONE

※一般的な人間の歩行速度は、**時速4（100mを約90秒のスピード）～5km**とされている。
 まずは**時速6km（100mを約60秒）**をめざし、次に本冊子での目標である**時速7km（100mを50秒）**にチャレンジしよう。（出典：究極の歩き方 アシックススポーツ工学研究所）
総合公園に100m走のコースがあるので計測しよう。 ※無理は禁物、徐々にながよみましょう。

※表示してある  コースのまんてん付近～ニュータウン入口までの歩道は自転車通行可です。歩行には十分、注意しましょう。
 ※お示したコース等は安全を保障するものではありません。



主なコース ※時間は時速6kmで歩行した場合です。

- ・ 長与駅～役場～金比羅橋（長与川右岸） 約3.5km（約35分）
- ・ 役場～吉無田橋～長与駅～高田駅～役場 約4.0km（約40分）



【トイレはココ】

総合公園 ふれあい広場 町民体育館 テニス広場 多目的広場
 尻無川公園 役場 八反田公園 長与駅 中尾城公園 高田駅

※みんなのトイレです。
 きれいに使いましょう！

② SEASIDE STREET ZONE

※町が公表しているシーサイドストリートとは一部異なります。

※お示ししたコース等は安全を保障するものではありません。



主なコース ※時間は時速 6 km で歩行した場合です。

- ・西側埋立地～潮井崎公園 約 3.6 km (約 35 分)
- ・西側埋立地～堂崎公園 約 6.0 km (約 1 時間)
- ・運動公園トラック外周 480m (1 周)



【トイレはココ】

総合公園 ふれあい広場 町民体育館 テニス広場 多目的広場
 潮井崎公園 和三郎公園 堂崎公園

※みんなのトイレです。
 きれいに使いましょう!

勝
知
恵
手

ありがとうを強さに変えて

長崎県立長崎北陽台高等学校

登山部女子 中尾 芽泉

長崎北陽台高校に入学し、登山部に
入部することを決めた時、まさか
自分がインターハイに出場し、優勝
するなんて思いもありませんでした。
小学生の頃、北陽台登山部の先輩



がインターハイで入賞し、新聞に笑顔で載っていたのを見て、ただただ「かっこいいな」と自分には縁が無い世界の話のように感じていました。数年後、まさか自分が全国大会に出場させてもらうことになるとは夢にも思っていませんでした。実際、大会が近づくにつれ優勝したいという思いが強くなっていったものの、過酷な暑さやプレッシャーなどに負けそうになり、「山に登りたくない」と何度も思っていました。しかし、私の周りには励ましてくれたり、親身に話を聞いてくれたりする友達や家族、そして一緒に山を楽しむチームメイトがいます。登山は「団体競技」と言われます。それは4人1チームであることを示すだけではなく、多くの人に支えてもらって成り立つものという意味も持っていると思います。



大会出場メンバー

- | | | | |
|----------------|--------------|---------------|----------|
| あさくら
朝倉 まい子 | まいこ
宮崎 羽夏 | みやざき
宮崎 羽夏 | はな
羽夏 |
| ありかわ
有川 葉月 | はづき
葉月 | なかお
中尾 芽泉 | めい
芽泉 |

大会前に支えてくれたみんなへの最高の恩返しとして、歴代最高得点での優勝を果たすことができ、本当に嬉しかったです。
サポートしてくれた長崎北陽台の仲間、福岡に毎週送迎をし、一緒に山に登ってくれた先生方、本当にありがとうございました。最高のメンバー4人で競技登山として最後の山を登ることができたのは、私の一生の宝物です。



長与町スポーツ協会

賛助会員募集

スポーツ協会活動の拡がりをめざして、自主財源の確保に取り組んでいます。

皆様方のご理解、ご賛同をお願いいたします。

お問合せは、スポーツ協会事務局

(長与町民体育館内)
☎087-5374まで

編集後記

私は、令和元年からスポーツ協会常任理事として3期6年のあいだ「スポ協ながよ」の刊行に携わってきましたが、今回の第47号の紙面づくりをもって退任いたします。いろいろな事がありました。楽しかった思い出ばかりです。ありがとうございました。

これからは、バウンドテニスや太極拳をはじめ、スポーツ協会の一会員として、いろんな競技を楽しみたいと思います。どうか、皆様におかれましては忙しいでしょうが、新年度に向けて体調を崩されませんように、頑張ってください。