

コロナも落ち着きつつあり、感染対策をすれば、いろいろな活動ができるようになってきました。体がなまっていますか？

少しずつ、体を動かして、健康の増進に努めましょう。体を動かしたいけど、何かない？そんな時は、スポーツ推進委員に相談してみてもいいかもしれません。引出しはいっぱいあります。場所と年齢層にあったニュースポーツが見つかるはずです。

ぜひ、お声をおかけください。（会長：増川 久仁男）



※撮影時のみマスク非着用。

各種研修会 スポーツ推進委員の資質及び技術の向上を目的とし、研修会に参加しています。
※新型コロナウイルス感染症防止対策を講じて、今年度は研修会が開催されました。
県研究大会は初めてオンライン開催をしております。

北村山ブロック研修会



～お気軽にご相談ください～

スポーツ推進委員は、スポーツ推進のための事業実施に係る連絡調整や、市民の方へのスポーツの実技の指導、助言を行う市の非常勤職員です。地域のスポーツ行事等、ご相談があればお気軽にお声がけください。

市の行事 スポーツイベントのスタッフとして従事しています。



第45回村山市一周駅伝競走大会

第6回最上川S-mileマラソン

村山市スポーツ推進委員の活動

シットティングバレーを やってみませんか？



シットティングバレーとは？

- ・シットティングバレーは、1956年に戦争によって体が不自由になってしまった人々により、オランダで考案されたスポーツです。
- ・特徴は、床に臀部（でんぶ）の一部が接触した状態でプレーし、サーブ・ブロック・アタックなどで立ち上がったり、飛び跳ねたりすると反則になります。
- ・障害者と健常者が高い技術を持ち得ながら、共に運動できるスポーツ競技として成長する可能性が持たれています。

シットティングバレーのルール

- ①6人制バレーボールルールを基本とし、ラリーポイント制を採用。1チーム12人で構成され、そのうち6人がコート上プレーします。5セットマッチ3セット先取25点マッチで行いますが、第5セットは15点先取で行われます。※基本プレー サーブ・レシーブ・トス・アタック・ブロック
- ②上記でも記載していますが、臀部（でんぶ）の一部が接触した状態でのプレーですが、レシーブの時だけ短時間であれば臀部の離床は許されています。
- ③ネットの高さは男子1.15m・女子1.05mで、コートは縦5m×横6mになります。
(一般6人制 ネット男子2.43m・女子2.24m/コート縦18m×横9m)
※独自のルールを用いて、老若男女問わず誰でも気軽に楽しむことができます。

～はじめてみたい方は～

シットティングバレーをやりたい方は、ぜひ各地域のスポーツ推進委員にご相談ください。総合型スポーツクラブや、地域で活動している団体もありますので、一緒にさわやかな汗を流しましょう！

1人1スポーツの推進！

【編集者】スポーツ推進委員
総務企画部会

部長：八 鍬 智 光
副部長：大 山 拓 也
部 員：阿 部 佳世子
八 鍬 真 美
阿 部 和 幸
板 垣 英 希
軽 部 久美子
後 藤 敏 幸
高 橋 卓 美
齋 藤 稚 子