

## 新体力テスト 令和元年5月12日(日)

5月12日(日)に市総合体育館において伊勢原市民を対象に体力テストが行われました。今年は133名(午前81名、午後52名)の参加者がありました。昨年は102名でしたので、より多くの方が参加しましたが、そのうちの3分の2は初参加者の人でした。64歳以下の成人と65歳以上の高齢者では、実施項目が異なりますが、測定結果によって、体力年齢がわかり、自分の該当する年代の中でどのくらいのレベルなのかも教えてもらえます。



## 推進委員研修会

平成31年2月10日(日) 令和元年5月0日(●)  
平成31年4月25日(木) 令和元年6月9日(日)  
令和元年6月20日(木)

三市合同研修会開催地区としての準備として、研修種目の審判講習会を計5回行いました。



## 三市合同研修会 令和元年6月29日(土)



6月29日(土)厚木市と秦野市のスポーツ推進委員を迎えて、三市合同研修会が伊勢原市総合体育館で行われました。三市合わせて123名が参加、ポッチャとインディアカの2種目を研修しました。研修後、南コミセンに移動、情報交換会も行われました。



## 活動日誌

### 寒川町合同研修会 令和元年 5月26日(日)

寒川町、伊勢原市スポーツ推進委員会交流会、令和元年5月26日、シンコースポーツ寒川アリーナにて寒川スポーツ推進委員15名伊勢原市スポーツ推進委員24名にてポッチャ、ファミリーバドミントンを行い交流を深めた一日でした。



### スポーツ推進委員・体育普及員(体育委員) 合同研修会 令和元年 6月1日(土)

4月が過ぎ新しい期が始まり、各地区新メンバーも加わって新体制でスタートしました。親睦も兼ねて、おなじみのラジオ体操の講習会を開催しました。第一・第二合わせて26項目を汗をかくほど真剣にそして丁寧に体の動き・形の意味を学びました。



### AED 講習会

令和元年 6月1日(土)

伊勢原総合運動公園内小体育館にてAED講習会を行いました。真剣な眼差しで講義を受け実習しました。



### 全国一斉開催 イベント いざいさ健康だいすき伊勢原 チャレンジデー 伊勢原2019

令和元年 5月29日(水)

当日は市内各地でスポーツのイベントが開催されました。

皆様、ご協力ありがとうございました。



| アシュケロン |          |
|--------|----------|
| 参加率    | 32.23%   |
| 人口     | 152,000人 |
| 参加者    | 49,000人  |

VS

| 伊勢原市 |          |
|------|----------|
| 参加率  | 67.9%    |
| 人口   | 100,777人 |
| 参加者  | 68,429人  |

VS

| 長崎県大村市 |         |
|--------|---------|
| 参加率    | 69.8%   |
| 人口     | 96,329人 |
| 参加者    | 67,201人 |

僅差で大村市の勝利となりましたが、ワールドチャレンジデーは伊勢原市の勝利となりました。これをきっかけに運動に親しみ、健康づくりにつなげていきましょう。

#### ニュースポーツ紹介

いつでも、だれでも、どこでもできるレクリエーションスポーツ

### どこに弾むか解らないワンバウンドふらばーるバレーボール

ワンバウンドからレシーブが始まるユニークな変形したボールを使う、バレーボール型スポーツです。

#### 《ルール》(抜粋)

- コートは、バドミントンコートと同じサイズです。ネットの高さもバドミントンと同じ155cm
- コート内競技者は5名で、6人以上のメンバーもローテーションの対象とし、コートの脇で待機してローテーションのときに、中の選手一人が出て、待機していた選手一人が中へ入ります。
- ラリーポイント制、21点先取。
- サーブはコートの中央からアンダーハンドで相手コートへ入れます。
- サービス球のみ、ノーバウンドでタッチし、3回以内に返します。以後、相手コートから返ったボールは必ずワンバウンド後レシーブして3タッチ以内で返します。

