

四日市市

発行：四日市市スポーツ推進委員協議会  
令和7年9月 第14号

# スポーツ推進委員だより



みんな集まって～!

四日市市民スポーツフェスタ  
10月12日(日) 開催!!

モルックをはじめ、様々なスポーツを  
体験していただけます。

詳細は中面にてご確認ください。☞

新種目！  
モルック  
はじめませんか

フィンランドで発祥したモルック。  
モルックという木の棒を数字の書かれたピン  
(スキttl) めがけて投げ、倒したピンに  
より得られた点数を競う競技です。  
ルールがシンプルで老若男女問わず  
楽しめることが魅力です。  
集中力アップ、脳の活性化にも  
つながります

スポーツ推進委員は  
各地区にて普及に  
努めたいと考えています。



スポーツ推進委員は、  
地域で行う「生涯スポーツ」の  
普及・推進を目指しています!



## スポーツを通じた地域活性化の実現と スポーツフェスタに願うこと

四日市市スポーツ推進委員協議会  
会長 馬場 宏

日頃は地域スポーツ・生涯スポーツの普及推進活動にご理解、ご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

私たちスポーツ推進委員は、市民大会の運営や各地区でのスポーツイベントなどに携わっています。ポッチャ、SSピンポン、ソフトバレーボール、ファミリーバドミントン、ノルディックウォーキング、テニポンなど様々な種目の生涯スポーツの普及に取り組んでいます。近年は、市民のニーズをとらえ、「スポーツインライフ（生活の中にスポーツを）」を充実させることをテーマとして活動してきました。

その一環として、今年度は新たな種目としてモルックに取り組みます。モルックは、子どもから高齢者まで楽しめるスポーツだと感じています。また、子どもたちの体力向上を目的に、ゲームを通して運動に親しむ「ACP（アクティブ・チャイルド・プログラム）」の実施に向けて調査、研究をしているところです。

10月には、スポーツ推進委員が中心となって、四日市市民スポーツフェスタが開催されます。昨年度は、700名を超える方が参加し、楽しんでいただきました。普段スポーツをする機会がないという方も、ぜひスポーツに親しむ機会としていただければと思います。

最後になりましたが、私たちスポーツ推進委員は、今後もこれまでの積み重ねを大切にしながら新たなことに挑戦し、誰もがスポーツを楽しめる環境づくりを進めてまいりますので、引き続きご支援・ご協力を賜りますようお願いいたします。

## ACP（アクティブ・チャイルド・プログラム）



子どもを取りまく環境は一昔前に比べて大きく変化し、安全で自由に外で遊ぶことができる三間（仲間・時間・空間）を確保することが難しくなっています。

『ACP』は子どもたちが楽しみながら積極的に体を動かし発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラムです。

保幼こども園や小学校ではすでに遊びとして取り組まれていますが、私たちスポーツ推進委員の活動の中でも取り入れて行きたいと考えています。

\*スポーツフェスタにて、体験していただけます\*



## スポーツがもたらす 効果について



- ✓ ストレス解消
- ✓ 自己免疫力の向上
- ✓ 体重コントロール
- ✓ 体力の維持・向上
- ✓ 血流の促進

高齢者

筋量。筋力の維持、  
転倒予防、認知症予防、  
食欲増進

感染に対する抵抗力  
メンタルヘルスの改善  
生活習慣の予防・改善  
筋力の維持向上  
頭痛や肩こり  
冷え性や便秘の改善・解消  
良質な睡眠

子ども

発育期の健全な成長



～私たちスポーツ推進委員は～

スポーツによる持続的なまちづくり、地域活性化へ努めています。

編集後記

地域コミュニティ、活気あるまちづくりのひとつのツールとして、ニュースポーツの普及に努めていることを掲載しました。たくさんの方たちに知っていただき、地区行事や市民大会など開催し、楽しいスポーツを推奨していきたいと思っています。

今後もスポーツ推進委員としての取り組みについて掲載していきたいと考えています。

広報部会長 鈴木 久代

## ～SSピンポン～

音の出る球を使用して、ラケットには打った時に音が出るようにラバーがはられていません。金属が入った音が出る球を、ネットの下を通して打ち合う三重県発祥のスポーツです。SSピンポンのSSとは、生涯(Syougai)とスポーツ(Sports)を頭文字にしています。



## ～モルック～

モルック(棒)を投げてスキttl(木製のピン)を倒します。いずれかのチームが50点ちょうどに至った時点でそのセットは終了になります。50点を超えると25点に戻ってゲームを続けます。



## ～□ゲイニング～

グループで制限時間内により多くのチェックポイントを回り、得点を競うオリエンテーリングに似たスポーツです。チームごとに作戦をたてチェックポイントで見本と同じポーズの写真を撮影します。チェックポイントに設定された数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位となります。



## ～グラウンド・ゴルフ～

スタートマットというボールを置くゴムマットから1打目を始め、旗のついているホールポストにボールが入るまでの打数を数えます。その打数が少ない方が勝ちになります。ルールはシンプルで、初心者もすぐに楽しむことができます。



## ～ファミリーバドミントン～



バドミントンのルールや用具をアレンジして考案されたスポーツです。1チーム3人で対戦し、2打以内で相手コートに打ち返します。スマッシュはなく羽根のついたスポンジボールを使うので、ラリーが続きやすく子どもから高齢者まで広く楽しめます。

## ～ボッチャ～



赤青の2チームに分かれ、最初に投げるジャックボール(白い球)めがけて交互にボールを投げます。各チーム6球ずつ投げジャックボールに最も近いボールのチームが点数を獲得します。年齢・性別・障害の有無にかかわらず誰もが楽しめるスポーツです。

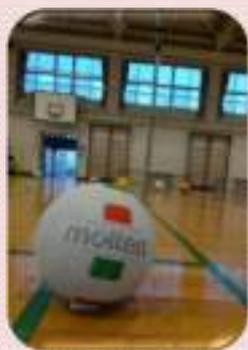
## ～テニポン～



テニスと卓球を合わせたようなスポーツで、バドミントンコートで木製ラケットを使って、スポンジボールを打ち合います。4人制のダブルスや2人制のシングルスがあります。

だれでも、  
どこでも

## ～ソフトバレーボール～



バレーボールから派生したスポーツで、4人制で柔らかいボールをネット越しに打ち合います。コートはバドミントンのコートを使います。1セット15点先取のラリーポイント制です。

四日市市民スポーツフェスタは、四日市市総合体育館 他で開催！  
申込・詳細は右記QRコードもしくは、四日市市スポーツ推進委員協議会  
事務局(TEL354-8429)まで!! 【申込期日令和7年9月12日まで】



第56回 スポーツの秋! みんなでスポーツを楽しみましょう!!

# 四日市市民スポーツフェスタ

令和7年10月12日(日)

8時30分~15時00分

会場: 四日市市総合体育館・中央第2体育館

四日市市中央陸上競技場 他(四日市市日永東1丁目3-21)

※9月1日より四日市市総合体育館・中央第2体育館は、愛称が「相好アリーナ四日市」・「相好サスアリーナ四日市」となります。

四日市市中央緑地

申込期日: 令和7年9月12日まで

※詳細・申込は右記QRコードからご確認ください。→



## グラウンド・ゴルフ大会 会場: 中央陸上競技場

グラウンド・ゴルフは、日本で高齢者向けに考案されたスポーツ!!ホールインワンを目指して頑張ろう!!



- 時間: 競技時間9時00分~14時00分(受付7時30分~)
- 対象: 市内に在住、または通勤・通学する小学4年生以上
- 参加料: 無料 ●定員: 300人(先着順)
- 持ち物: クラブ(貸し出しあります)、運動できる服装
- 内容: 試合数3ゲーム
- 申込: 申請書にて9月12日までにお申し込みください。

## ファミリーロゲイニング大会(3時間の部) 会場: 総合体育館アリーナ他

地図をもとにチェックポイントをできるだけ多く回り、得点を競うスポーツ!!家族、仲間と一緒にレッツロゲイニング!!

1

まずは  
地図をよく見て  
チームで作戦会議



3

街で得点を集めたら  
制限時間内にゴール  
しよう



2

チェックポイント  
で写真を撮って  
得点をゲット!!



4

獲得点数の上位  
入賞チームを表彰



- 時間: 競技時間9時30分~12時30分(受付8時10分~) 集計後表彰式
- 対象: 市内に在住、または通勤・通学する成人を含む2~5人のグループ  
①4・5歳児クラス②小学1・2年生クラス  
③小学3・4年生クラス④小学5・6年生クラス⑤一般クラス
- 参加料: 中学生以上500円/1人小学生以下無料 ※参加料は当日支払い
- 定員: 120組(先着順)
- 持ち物: スマートフォン・携帯電話(緊急連絡用)、体育館シューズ、デジタルカメラ(スマートフォン・携帯電話でも可)、雨具、時計、軽食、飲物、運動できる服装、マスクなど
- 申込: フォームにて9月12日までにお申し込みください。

## PEARLSとタグ取り鬼ごっこであそぼう 会場: 中央第2体育館

「タグ(しっぽ)を取り合う」鬼ごっこ!前後左右に素早く逃げたり、追っかけよう!!

協力: 三重女子ラグビーチームPEARLS(パールズ)



- 時間: 競技時間10時30分~11時30分(受付10時00分~)
- 対象: 四日市市に在住する小学生 ●定員: 50人  
※上記申込多数の場合は抽選し、当選者に9月30日までに連絡します。
- 内容: ルールの説明、準備運動、体験会
- 持ち物: 体育館シューズ、運動できる服装、など
- 参加料: 無料 ●申込: フォームにて9月12日までにお申し込みください。

## ヴィアティン三重とバレーボールであそぼう

会場: 中央第2体育館

バレーボールなどを使って、ヴィアティン三重の選手と一緒に体を動かそう!!

協力: ヴィアティン三重バレーボール



- 時間: 競技時間13時30分~14時30分(受付13時00分~)
- 対象: 四日市市に在住する4歳から小学生以下 ●定員: 50人  
※上記申込多数の場合は抽選し、当選者に9月30日までに連絡します。
- 内容: ルールの説明、準備運動、体験会
- 持ち物: 体育館シューズ、運動できる服装、など
- 参加料: 無料 ●申込: フォームにて9月12日までにお申し込みください。

## ポッチャ体験会 会場:総合体育館多目的室1

白いボール(ジャックボール)を目標に、赤・青のボールを投げたり、転がしたりして、近づけよう!!



協力:みえポッチャ協会、四日市市社会福祉協議会

- 時 間: 午前の部10時30分~11時30分 体験会 (受付10時00分~)  
午後の部13時30分~14時30分 試合形式 (受付13時00分~)
- 対 象: 四日市市に在住、または通勤・通学する方  
※小学生以下の方が申し込む場合、保護者1人の同伴をお願いします
- 定 員: 午前の部 定員なし 午後の部 30名  
※上記申込多数の場合は抽選し、当選者に9月30日までに連絡します。  
※定員に余裕があれば当日参加できます。
- 持ち物: 体育館シューズ、運動できる服装など
- 参加料: 無料 ●申込: フォームにて9月12日までに申し込みください。

## SSピンポン体験会 会場:総合体育館多目的室2

三重県発祥の新しいスポーツ!卓球台の上でボールを転がして打ち合おう!!



協力:三重県SSピンポン協会、四日市市社会福祉協議会

- 時 間: 午前の部10時30分~11時30分 体験会 (受付10時00分~)  
午後の部13時30分~14時30分 試合形式 (受付13時00分~)
- 対 象: 四日市市に在住、または通勤・通学する方  
※小学生以下の方が申し込む場合、保護者1人の同伴をお願いします
- 定 員: 午前の部 定員なし 午後の部 30名  
※上記申込多数の場合は抽選し、当選者に9月30日までに連絡します。  
※定員に余裕があれば当日参加できます。
- 持ち物: 体育館シューズ、運動できる服装など
- 参加料: 無料 ●申込: フォームにて9月12日までに申し込みください。

## 生涯スポーツ体験コーナー 会場:総合体育館アリーナ

四日市市スポーツ推進委員が各地区で普及推進している生涯スポーツを体験できます。



- 時 間: 10時00分~14時30分
- 対 象: 市内に在住、または通勤・通学する方  
※小学生以下は保護者1人の同伴をお願いします
- 内 容: テニボン、ファミリーバドミントン、ソフトバレーボール、モルック
- 持ち物: 体育館シューズ、運動できる服装など
- 参加料: 無料 ●定員: なし ●申込: 不要

## ACP (アクティブ・チャイルド・プログラム) コーナー

体を使った遊びを通して、運動能力や体の使い方を身につけられる運動遊びを体験できます。 会場:総合体育館アリーナ



- 時 間: 11時15分~12時15分
- 対 象: 市内に在住する小学生以下  
※小学生未満は保護者1人の同伴をお願いします
- 持ち物: 体育館シューズ、運動できる服装など
- 参加料: 無料 ●定員: なし ●申込: 不要

みんなで遊んで  
元気アップ!!

主催: 四日市市スポーツ課 主管:四日市市スポーツ推進委員協議会  
協力: 四日市市社会福祉協議会・三重女子ラグビーチームPEARLS(パールズ)・ヴィアティン三重バレーボール・みえポッチャ協会・三重県SSピンポン協会

【お問い合わせ・申し込み先】 四日市市役所スポーツ課 TEL:059-354-8429 FAX:059-354-8432 E-mail:sports@city.yokkaichi.mie.jp