

スポーツ推進委員だより

第17号

発行・編集

弥富市スポーツ推進委員会

令和8年3月発行

～スポーツを通じ、地域に明るい話題やスポーツの機会を提供します～

スポーツで 元気な毎日 楽しい人の和

スポーツ推進委員長 黒柳 茂



早春の候、皆様にはご健勝のこととお喜び申し上げます。
さて、この度「第17号スポーツ推進委員だより」を発行することとなりました。

愛知県では9月19日から10月24日までアジア・アジアパラ競技大会が開催され、弥富市では9月12日に聖火リレーが実施予定です。皆様も応援参加しましょう。

弥富市スポーツ推進委員会では、市制20周年を記念して、行事として「ENJOY SPORTS DAY」「健康歩こう会」「YATOMIスポーツフェスティバル」など、無理なく楽しく親しんでいただけるスポーツイベントを開催していこうと思っています。「参加して良かった！」という称賛の声も多く頂戴しております。皆様の温かい励ましの言葉を原動力に、今後ともより良い活動のあり方を模索し活動していく所存でございます。

最後に、今後の課題として”部活動の地域展開”がありますが、弥富市のスポーツ界の成長・育成の為、関係者の皆様・市民の皆様のお力添えをよろしくお願い申し上げます。

第54回 健康歩こう会

スポーツ推進委員 青木 淳

2025年10月4日に第54回健康歩こう会を福井県敦賀市にて開催いたしました。
名勝気比の松原から氣比神宮、金ヶ崎緑地と名所ルート！

当日は雨、強風と悪天候にもかかわらず、大勢の市民のみなさんに参加していただきありがとうございました。

弥富市は”健康都市宣言のまち”を推進しており、スポーツをエンジョイしてもらい健康づくりのイベントを多数開催しておりますので、ぜひご家族やお友達と参加していただきたいと思います。



スポーツスタッキングを知ろう！

スポーツ推進委員事務局



スポーツスタッキングとは

12個のプラスチック製のカップを、決められた形に積み上げたり崩したりするスポーツで、そのスピードを競います。現在では世界54か国で楽しまれており、日本の競技人口は約1万人おります。

スポーツスタッキングは「からだ」「こころ」「あたま」の能力開発において、他のスポーツでは得難い効果を期待できるほか、体への負担がかなり少なくケガのリスクも低いため、誰でも取り組めるスポーツです。一見簡単そうに見えますが、体験すれば難しさや奥深さを知ることができると思います。

楽しみながら集中力や瞬発力を養えるやって・見て面白いニュースポーツです。

(参考：一般社団法人WSSA-JAPAN)



道具の紹介

スタックマット



カップ

プロタイマー

・プロタイマーの使い方

- ①電源ボタンを押し、タイマーがゼロであることを確認。
- ②両手をタイマーのパッドに置き、緑ランプが点灯したらスタート。
- ③試技が終わったらパッドに手を置くとタイマーが止まります。

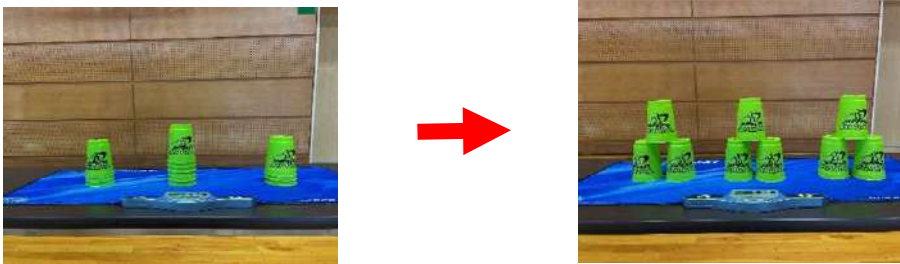
やり方

・ 3-3-3スタック

3個のカップの積み崩しを利き手側から行うのが基本の動きになります。



- ① 3個重ねた状態始めます。
- ② 利き手でカップを持ち積み上げます。
- ③ 崩すときは右手で積んであるカップを右側のカップに重ねます。
- ④ 左側のカップを左手で持ち右側に重ねます。



- ① カップを3個重ねた状態で3カ所に設置します。
- ② 利き手が右手の人は、左側から順に積み上げていきます。左手が利き手の方は逆になります。
- ③ 積み終わったら利き手が右手の人は、左側から順に崩していきます。

・ 3-6-3スタック



6個のカップの場合は以下のように積み崩しを行います。

- ① 6個のカップを重ねた状態で始めます。
- ② 利き手に3個のカップ、逆手に2個のカップを持ち残ったカップの両脇に置きます。
- ③ 右手のカップを真ん中と右側のカップの上に乗せ、左手のカップを真ん中と左側のカップの上に乗せます。
- ④ 残ったカップを頂上に乗せます。
- ⑤ 崩すときは右手を頂点のカップ、左手は2段目の左側のカップをつかみ、外側にスライドし重ねます。
- ⑥ 左手のカップを真ん中のカップに重ね、右手のカップを重ねて終了です。



- ① 左写真のとおりに設置します。
- ② 利き手が右手の人は、左側から順に積み上げていきます。左手が利き手の方は逆になります。
- ③ 積み終わったら利き手が右手の人は、左側から順に崩していきます。

弥富市ではスポーツスタッキングを体験できる機会を考えています。
ぜひ皆様に体験していただき一緒に楽しみましょう！

令和7年度スポーツ推進委員

白鳥学区			弥生学区		
青木 淳	伊納 敦	浅野 小百合	木本 澄子	森 敦睦	青木 明美
桜・日の出学区			大藤学区		
黒柳 茂	河村 博由	坂本 より子	佐藤 博孝	五十嵐 司朗	
栄南学区			十四山地区		
福田 則子	下里 馨	水谷 真也	山田 輝美	柴田 日女路	

令和7年度スポーツ推進委員年間行事

4月19日	西尾張地区スポーツ推進委員連絡協議会理事・評議員会
6月22日	▼ 弥富市子ども会大会

9月6日	愛知県スポーツ推進委員連絡協議会研修会
10月4日	☆ 健康歩こう会
10月19日	▼ 8103ラジオ体操
10月19日	YATOMIスポーツフェスティバル
10月25日	西尾張地区スポーツ推進委員研修会
11月16日	▼ ライオンズクラブチャリティマラソン
12月6日	▼ 弥富市子ども会お楽しみ会
1月25日	▼ 歩け歩け大会
2月13日～ 2月14日	東海四県スポーツ推進委員研究大会
2月21日	海部地区スポーツ推進委員連絡協議会 研修会
3月22日	☆ ENJOY SPORTS DAY
年7回	☆ スポーツ推進委員定例会

※ ☆：主催事業 ▼：協力事業