

平成21年度の活動計画

月	全体活動		地区活動				
	主な行事	身障者スポーツ フィットネス 午前10時～ 富田林小学校	【北部地区】	【東南部地区】	【西部地区】		
			ファミレク*1 午前10時～ 富田林小学校	ファミレク 午前10時～ 大伴小学校	ファミレク 午前9時～ 久野喜台小学校	ウォーク*2 午前8時～ 丹比神社	ファミレク 午前10時～ 寺池台小学校
4月		19日(日)	19日(日)	19日(日)	19日(日)	19日(日) 丹比神社	26日(日)
5月	チャレンジ・ザ・ウォーク 17日(日)		中止 (チャレンジ・ザ・ウォークのため)				24日(日)
6月		21日(日)	21日(日)	21日(日)	21日(日)	21日(日) 西高野街道 塚	28日(日)
7月		19日(日)	19日(日)	19日(日)*3	19日(日)	19日(日) 西高野街道 河内長野	26日(日)
8月		16日(日)	16日(日)	16日(日)*3	16日(日)	16日(日) 大野ぶどう園	23日(日)
9月		20日(日)	20日(日)	20日(日)*3	20日(日)	20日(日) 千代田神社	27日(日)
10月	体力測定会 12日(祝月)	18日(日)	18日(日)	中止 (秋祭り)	18日(日)	18日(日) 延命寺	25日(日)
11月	市民大運動会 1日(日)	15日(日)	15日(日)	15日(日)	15日(日)	15日(日) 天野山金剛寺	22日(日)
12月	市民マラソン 20日(日)	13日(日)	13日(日)	20日(日)	中止 (マラソン大会のため)		27日(日)
1月		17日(日)	17日(日)	17日(日)	17日(日)	17日(日) 滝谷不動	24日(日)
2月	南大阪駅伝 7日(日)	21日(日)	21日(日)	21日(日)	21日(日) スポーツ大会		28日(日)
3月		21日(日)	6日(日) スポーツ大会	21日(日)	21日(日)	21日(日) 花の文化園	28日(日)

■ 上記のほか、夏休み(7月18日～8月31日)には「ラジオ体操スクール」を午前7時～ 喜志小学校にて開催しています。

*1:ファミレク:ファミリーレクリエーション

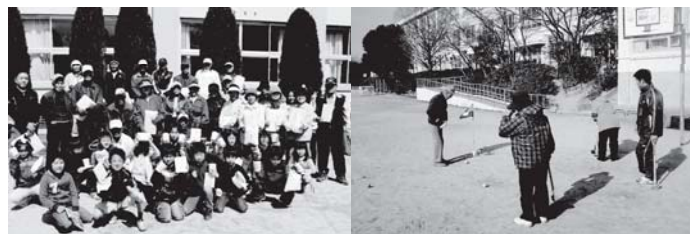
*2:ウォーク:健康ウォーキング 2行目は行き先です。

*3:東南部地区のファミリーレクリエーション7月、8月、9月は午前9時開始になります。

※予定を変更することがありますので、必ず「とんだぼやし広報」で確認して下さい。

ファミリーレクリエーション

北部・東南部・西部の各地区において、毎月第3日曜日に(寺池台小学校は第4日曜日)ファミリーレクリエーションを実施しています。ファミリーレクリエーションは大人から子どもまで誰でも気軽に参加して、楽しめるようにグラウンドゴルフなどニュースポーツを中心に活動しています。



健康ウォーキング

久野喜台小学校を起点として、市民の皆さまに富田林近郊の史跡・自然(季節)を見て感じられるコースを歩いています。

身障者スポーツフィットネス

富田林小学校において身障者スポーツフィットネスを実施しています。身障者スポーツでは手話通訳ボランティアの方々のご協力により水泳やグラウンドゴルフなどのニュースポーツを実施しています。



NEW SPORT 紹介

ペタンク体験記



ゲームなど、巷で話題の「ペタンク」ってどんなスポーツ? 屋外ペタンクを初体験してきました。鉄製のボールは、思ったより軽く、大きさも手のひらにすっぽり入る馴染みやすい感じでした。投げは、ボールを上からつかんでボーリングの逆さまみたいに、手首のスナップをきかせて上に放り投げる感じでした。思ったよりも扱いやすかったです。ルールも簡単で強い力や激しい運動性もないのでお年寄りや子供も十分楽しめると思います。

使用用具.....

- ① ビュット: 目標球、木製で2.5cm～3.5cm
- ② ボール: 金属製で、鉄製やステンレスを使用したものが主流。ボールには溝が彫っており、直径7.05cm～8.00cm、重さ650g～800g。

ルール.....

- ① じゃんけんで、先行、後攻を決める。
- ② 先行チームがスタート地点となるサークルを描き、その中から、ビュットを6m～10m投げる。ビュットの位置が6m～10m外はやり直し。
- ③ 第1投目のボールを出来るだけビュットの近くに止まるように投げる
- ④ 次に後攻チームが、第1投目を投げる。
- ⑤ 両チームが1球ずつ投げた後、ビュットに近い方が次の投球をする。以後1球ごとにビュットからの距離を測り、常に遠い方が次の投球をし、持ちボールを投げ終わると1メヌ(セット)が終了する。
- ⑥ 相手チームよりビュットに近いボールの数だけ得点になる。13点先取したチームが勝ちとなる。



ペタンク

豆知識

ペタンクは1910年に南フランスの港町ラシオタで生まれたボールスポーツです。プロヴァンサルという助走をつけて投球するゲームが、全員が同じ場所から投球するようになり、ピタンク(両足をそろえる)からペタンクになったと言われています。発祥国フランスでは500万人以上がプレーを楽しんでいるようです。

日本でも毎年日本選手権を頂点に全国で大会が開催され、ねんりんピックの正式種目として、高齢者の間にも広まりつつあります。富田林市でも全国大会に出場するほどの腕前をもった方が何名かおられるようです。

ペタンクが親しまれる理由は、どこでもほんの少しのスペースで気楽にプレーできるところにあり、大量得点をとったりするところに面白さがあり、しかも、そのためには集中力を必要とし、巧妙な戦略や高度な技術を身につけなければなりません。思い通りの投球ができたリ作戦的中した時にはこの上ない爽快感があるものです。

