

三重通信

発行 新日本スポーツ連盟三重県連盟
〒514-0016 津市乙部3-23
TEL 059-224-0324
発行責任者 脇海道 博

答志島ウォーク

1月20日(日)

恒令となった近鉄初詣切符を利用して、今月2度目の志摩方面のウォーキングです。家を出るころはポツポツと雨が降っていましたが、そこは我ウォーキングクラブ、50%の降水確率もものともせず鳥羽港に集合。10:45 発の船で和具港に向けて出発。帰りは答志港 14:12 発の便に乗る予定なので、時間を気にしてリーダーは大変でした。

和具港から海沿いを歩いて九鬼嘉隆の首塚へ。結構急な階段でフーフー言いながら登る。小さな石が一つ置かれているだけのものです。ここからは築上山(つかげやま)遊歩道を歩き九鬼嘉隆の胴塚へ。こちらは立派な石碑が建っていました。集落へ下りて海岸端を少し歩き港近くまで戻り答志方面へ向かう。途中の椿公園に12:10 ごろ到着し昼食。短距離組とここで別れ、龍神さんと呼ばれている龍の形をした樹がある美多羅志神社、潮音寺、蟹穴古墳、展望台、岩屋古墳と岩屋山遊歩道を歩き答志の集落へ下ります。西行法師の歌碑を見て、13:30 ころ港に到着し、船待ちの間に近くにある八幡神社へ、100 段程の石段を登ったところにあります。柿本人麻呂の歌碑もあります。島内には桃取、和具、答志にそれぞれ八幡神社があり「八幡祭」の弓引き神事で、若者たちが担ぐ「お的」の墨を島民が奪いあい、その墨で家の戸口や船に八幡神社の神紋の〇の中に八を描き(丸八)、大漁満足や家内安全を祈願するそうで、集落を歩いているとあちこちの家で見かけました。



神島を臨む

港の近くの店で多くの人がちりめんじゃこを買いました。鳥羽で買うより3~4割安いそうです。

余裕で14:12 発の船に乗れました。待合室でのあまりの賑やかさに係のおばさまから「ここから静かに並んで待ってください。」と言われてしまいました。

雨にも会わず、船に乗る頃には晴れていました。約8 km、31名の参加でした。(三重ウォーキングクラブ 井岡 智子)

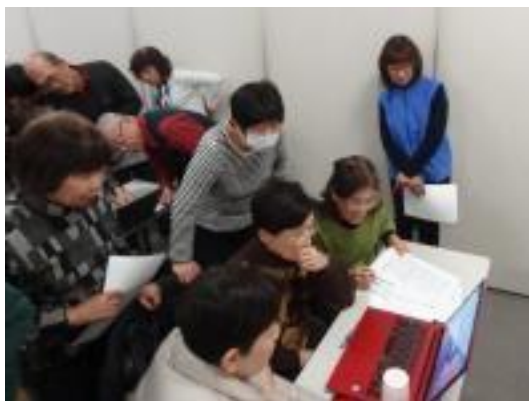
山好会 「安全登山を考える」学習例会を開催

1月19日(土)、安全・技術部主催の安全登山を考える机上学習会が開催されました。今回のテーマは「カシミール3Dで作った山行地図を地図アプリで使う実践学習」です。定員の20名を超える28名が参加し、アスト津の研修室は満員御礼!

自分で地図作りができるまでの過程を熱心に学習しました。カシミール3Dのインストール、基本操作の学習から、ヤマレコからの地図の取り込み方法、自分でルートを作成したり、地名、ポイント、ルート名を保存する方法。さらにはスマホと同期化して山行中にデータを利用する方法など盛りだくさんの内容でした。

会場のWi-Fiの環境が厳しく、アクセスできるPCの台数が制限されたため、全員がPCを使っての実践ができなかったのは残念でしたが、山行地図作成の第一歩が踏み出せたのは良かったと思います。教えて頂いたことを自宅で実践復習して、一人でも多くの方が地図の作成と利用ができるよう成果を上げて頂きたいと思えます。詳細な学習資料を作成頂き熱心に指導頂きました小林講師 ありがとうございます。参加者の皆様、おつかれさまでした。

(山好会 ホームページから)



【山好会 2019年2~3月の行事予定】

2月23日(土) 第35回定期総会

3月17日(土) 御在所岳

(くつわ会)

24日(日) 有池山(あろちやま)

(よーでる会)

31日(日) お熊ヶ池

(山登くらぶ)

参加者レベルの希望に合わせた、指導内容に！

三重卓球協議会 理事長 相馬常吉

1月10日（木）、第5回合同練習会を四日市市あさけプラザで開催しました。当日は非常に寒い日でしたが、午前の部に15名、午後の部には16名が参加しました。今回は『参加者レベルの希望に合わせた内容』で初心者から中級者レベルに対応したものを企画しました。理事長が作成したプログラムに沿って、練習内容説明、ラジオ体操、冷えた身体を解して7台に分かれて、一人当たり8分間の個人指導です。

前半1時間、休憩15分、後半1時間、最後に10分間の質問時間を設けて半日分の日程です。具体的内容は、「初心者、初級者共に、攻撃リズムが出来ないのに対して、レシーブの構え位置が台より離れ過ぎていて浅い目のサービスに届かないこと。3球目攻撃の強打のチャンスを逃していること。模範動作を示して、改善には、半歩または一歩前に構えてロング打ちで強打出来る位置で我慢する。その後は、ロング打ちの慣れた位置なのでリラックスしながら、解決となりました」また、「初級者、中級者のバックハンドに安定感がほしいに対して、スイングが手首の使い過ぎで大振りになりがちになっている。改善には、手首のスイングから肘と腕を利用したコンパクトなスイングにして、ラケットの面が常にボールに当たりやすいように、車のワイパー動作を真似る。その後は、安定感が増してラリーが可能になりました」また、「中級者のバックハンドで強打したいに対しては、絶えず手元に引付けてからコンパクトなスイングを心がける。迎えに行かないことで強打されても待つことができ、スイングの速さで振り遅れ分を解消させることが出来ました」。

満足した笑顔がいっぱいの活気ある練習会になりました。



次回の練習は、3月7日（木）に試合形式の内容です。多くの参加を待っています。

現在、三重卓球協議会のホームページを開設しています。大会予定やこれまでの大会写真も掲載していますのでご覧ください。

2018年度 スポーツ連盟三重 第8回理事会報告

日時・場所 2019年1月8日(火) 19:00～ 三重スポーツ連盟事務所
出席者 井岡・鈴木・脇海道・上野・前坂・野島・改田・荻子・相馬・松下・岸
池田・本村・田辺

次回2018年度第9回理事会 2019年2月5日(火) 19:00～

報 告

1. 各種目クラブ12月の行事報告

- ☆スキー…8～9日東海B初滑り「鹿沢スキー場」(三重から6名参加)
- ☆ランニング…報告なし
- ☆山好会…1日尾高山(25名) 2日総門山(24名) 7日臼杵山(23名)
9日せんべ山(22名) 9日納会「赤地蔵」(9名)
- ☆ウォーキング…3日笠木溪谷(13名) 8日大河原～笠置(12名)
16日東谷山フルーツパーク(29名) 22日忘年会「集中ウォーク」(33名)
- ☆卓球協…8日ミックスペアマッチ卓球大会(76組 153名参加)
10日第5回合同練習会(午前15名 午後16名参加)
- ☆野球協…報告なし

協議事項

1. 第12回東海ブロックスポーツセミナーについて

- ☆日程 9月7～8日(土～日)
- ☆会場 三重マリンセンター(津市河芸町) ※近鉄千里駅下車徒歩8分
- ☆7日交流種目(予定) カヤック体験、ウォーキング、健康マージャン等
- ☆会場の予約を2月7日(半年前)に行う…脇海道
 - ・ミーティングルーム・多目的ルーム・宿泊施設など

2. 「リレーマラソン」を三重県で実施の可能性について検討しました。

- ☆2018年秋のマラソン大会(10月28日)の参加者が少なかった(47名)。
 - ・2019年の秋のマラソン(10月27日予定)の開催は難しい。
 - ・開催の可否は第47回総会(6月16日)で決定する。
- ☆4月14日(日)の愛知県リレーマラソンに三重県連盟から要員参加し、以後にリレーマラソン開催の可能性を検討する。

3. 「スポーツのひろば」の増減状況 現在 48部(1部減 2部増)