

## 令和元年主催事業「スポーツキャンプ」

○開催日：令和元年9月14日（土）～9月15日（日）

○開催場所：英彦山青年の家

○参加者：15名

○事業のねらい

自然豊かな英彦山を舞台に、日頃できないスポーツを体験して、スポーツに興味・関心をもてるようにする。また、オリンピック・パラリンピックのスポーツを体験することで、運動に親しむとともに体力の向上を目指し、体を動かす習慣を身につけさせる。

### ★ 1日目 ★

#### 活動1「陸上体験」

北九州高等学園の古賀先生と一緒に2人1組になってタオルや洗濯ばさみを使って、体をほぐした後、速くなる走り方のポイントを教えてくださいました。最初のタイムより速く走ることができるようになりました。



#### 活動2「バドミントン体験」

東鷹高校の梅崎先生に基本であるラケットの持ち方を教えていただき、シャトルすくいをしました。その後、新聞紙を丸めた棒を使いスマッシュの打ち方も教えていただき、最後には先生が打ったシャトルを打ち返すことができていました。



#### 活動3「夕食～バイキング～」

体を動かした後は、たくさんのメニューがある中からバランスよく食事をしました。一緒に体験をした仲間と楽しく会話をしながら、おなかいっぱいエネルギー補給をしました。



## ★ 2日目 ★

### 活動4「レスリング体験」

レスリングマットの上で前転、開脚前転など回転運動をしました。

その後、苅田工業高校の矢守先生、東鷹高校の杉本先生からレスリングの基本であるタックルを教えてもらい2人1組で練習をしました。



### 活動5「ゴールボール体験」

実際にアイシェードをつけてボールをとる体験をしました。その後3対3に分かれてゲームをしました。

最後はゴールボール福岡の佐藤選手と対戦して盛り上げました。



#### 【参加者の感想】

- 友達ができ一緒に楽しんで活動できた。
- ゴールボールが最初できなかったけど、できるようになってよかった。
- レスリングでマット運動が苦手だったけど頑張ってきた。
- 違う種目にチャレンジできたら、もっとできることが増える。
- みんなで教え合って楽しくスポーツ体験ができた。

#### 【全体を通して】

天気にも恵まれ気持ちのいい気候の中、2020東京オリンピック・パラリンピックで行われるスポーツ体験を行いました。キャンプで出会った仲間と一緒に活動したことで、応援したり声を掛け合ったりする姿が見られました。

また、ゴールボールではアイシェードを装着したり、レスリングではオリンピックでも使用するマットの上で活動したりと日頃できない体験ができました。陸上では、基本動作を学ぶことでタイムがあがるということを実感していました。バドミントンでは、ラケットの持ち方、打ち方を学びバドミントンに興味を持って活動をしていました。どのスポーツ体験でも、もっと体験したいという声があがり、楽しく活動できました。

今後も、安全に楽しくスポーツを知って体験してもらえるようプログラムを考えて行きたいと思います。たくさんの方を教えてくださいました講師の先生方、活動をサポートして下さった学習ボランティアやまびこさん本当にありがとうございました。

