

＼ 令和4年度 /

なごや健康カレッジ(名城大学)

# 軽スポーツで コミュニケーション

ユニバーサルスポーツ・ストレッチなど  
簡易なスポーツ・運動を行い、参加者同士関わり楽しむ術を知り、  
日常生活に取り入れるきっかけになる講座



令和4年度

開催  
日程

10.18(火) ▶ 11.29(火)

＼ 令和4年度 /

なごや健康カレッジ(名城大学)

# 軽スポーツで コミュニケーション

MEIJO<sup>th</sup>  
MEIJO UNIVERSITY 1926 - 2026



新型コロナウイルス感染症は私たちの生活を一変させました。家にこもりがちになった結果運動不足に陥り、筋力は低下しました。また、他の方とのコミュニケーションをとる機会も減少しました。新型コロナウイルス感染症への感染を恐れるがあまり、生活習慣病のまん延が危惧されています。現在のところ感染状況の改善がみられていることから、運動不足、コミュニケーション機会の減少に対応するべく、様々なレクリエーションスポーツを紹介しますので、運動実践に役立てて頂きたいと思います。

取り上げる種目は「モルック」「ラージボール卓球」「キャッチング・ザ・スティック」「スピードラダー・ゲッター」「カローリング」「ウォーキング」です。どれもあまりなじみ深いものではないかもしれませんが、多世代の人々が楽しめる簡易なスポーツ「ユニバーサルスポーツ」として、注目されつつある種目ばかりです。また、大掛かりな運動器具や運動場がなくても取り組めるものがほとんどで、この講座で体験し、お近くの方々とも継続して運動して頂けるよう構成しました。

また、各回の終盤には呼吸筋ストレッチやストレッチポールによる体幹・胸郭周りのストレッチングなどを行い、呼吸の改善にも取り組んでいきます。

なお、感染症予防の観点で体力測定や密接した運動指導は行いませんが、気持ちや身体の変化について主観的な感想をお伺いしますのでご協力ください。

第1回 10.18(火)  
10:30~12:00

フィンランド文化とモルックを知り、繋がりを作ろう!

講師 岡本 亮太  
一般社団法人ClearWater Projectモルック部部长

“モルック”はフィンランド生まれの木で遊ぶ、だれでも簡単に楽しめるユニバーサルスポーツです。初めての人とでも仲良くなれるのがモルックの面白さの一つです。フィンランドでモルックがどのように楽しられているか、モルックの遊び方の基本などを知り、少しモルックを体験してみましょう。モルックにより、他の参加者とのコミュニケーションを取れるようにしてみたいと思います。

第2回 10.25(火)  
10:30~12:00

モルックで対戦! 脳トレ、筋トレで、頭もからだも健康になろう!

講師 岡本 亮太  
一般社団法人ClearWater Projectモルック部部长

モルックは数字の書かれた木を倒して50点を狙うスポーツで、足し算・引き算を行ったり、数字の組み合わせを考えたり、意外にも頭脳戦で“脳トレ”にもなります。1回目にモルックの遊び方をお伝えしますので、今回は他の参加者との対戦をしてみましょう。もちろん頭だけではなく、体を使った運動にもなり、狙った木を倒す集中力、遠くへ投げるための足腰なども鍛えることができます。

第3回 11.1(火)  
10:30~12:00

「ラージボール」卓球をやってみよう

講師 富岡 徹  
名城大学教授

ラージボールは、通常の卓球ボール(直径40mm)より軽くて大きいボール(直径44mm)を使った初心者や高齢者に優しい卓球です。ボールも大きくて見やすく、ネットも2cm高いので、強打が減りラリーが続きやすいレクリエーションスポーツです。上達すれば競技スポーツとしても楽しむことができるので、生涯スポーツとしてお勧めです。体験し、その楽しみを実感してください。

第4回 11.8(火)  
10:30~12:00

「キャッチング・ザ・スティック」で敏捷性・巧緻性に目を向ける

講師 富岡 徹  
名城大学教授

「キャッチング・ザ・スティック」は、単純ですが、スリリングなレクリエーションスポーツです。一人2本の棒を身体の前立て、掛け声に合わせて移動をし、隣の人のその棒をつかむ競技です。チームメイトとのタイミング合わせ、合図として棒を床に突く時の歯切れのいい音など、面白さに深みがあります。10人1チームですが、2、3人で練習をしながら徐々に競技の面白さをつかんでいきます。

第5回 11.15(火)  
10:30~12:00

「スピード・ラダーゲッター」で成功時の快感を感じる

講師 富岡 徹  
名城大学教授

スピード・ラダーゲッターは、二つの球がひもで結ばれた専用ボールを、5m先のラダー(3段のはしご)に向けて投げ、引っ掛かったポイントを競うゲームです。引っ掛かった時の爽快感、外れたときにボールを取りに行き次の人に渡すときの申し訳なさなど、ゲーム性に満ちた競技種目です。適度に動きまわるので、体調に合わせて自身のペースで取り組んでいただけます。

第6回 11.22(火)  
10:30~12:00

「カローリング」を体験しよう

講師 富岡 徹  
名城大学教授

「カローリング」は、冬季オリンピック種目の「カーリング」を模し、フロア上で行う名古屋生まれの比較的新しいレクリエーションスポーツです。カーリングのストーンの代わりに使う「ジェットローラ」をポイントゾーンに近づけたり、相手の「ジェットローラ」をぶつけ出したりすることで得点を競い合います。運動量は少なめですが、コース取りなど展開に思考力が必要なスポーツです。オリンピック競技を模して、競技を楽しんでみましょう。

第7回 11.29(火)  
10:30~12:00

日本人の日常所作の特徴に関する講話とウォーキング動作の確認、まとめ

講師 富岡 徹  
名城大学教授

日本人の生活様式・思考性は、猫背のように体は丸まりがちであったり、ネガティブな発語が多い傾向があります。様々な例を上げて紹介します。例えば、ものを数えるとき日本人は指を折り曲げて数えていきますが、西洋人は広げていきますし、アメリカ人は人前で「疲れた」ということはほとんどないんだそうです。そのような特徴を理解することにより、よりアクティブで・ポジティブな生活を目指すきっかけを提供したいと思います。その一例として、日常誰でも行っている「ウォーキング」動作を確認しましょう。

# 申し込み方法

- 参加ご希望の方は、下記のように必要事項をご記入の上、はがきにて9月30日(金)までにお申し込みください(必着)。
- また、名古屋市電子申請サービスからもお申し込みいただけます。「名古屋市電子申請」で検索してください。
- ハガキまたは名古屋市電子申請サービスから、1通で2名まで申し込み可能です。
- 抽選結果は締切日から1週間程度で郵便またはメールにてお知らせします。
- 定員に達しなかった場合は、申し込み締切日翌日以降、先着順に電話で受け付けます。
- 新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、講座が中止になる可能性があります。

## ハガキ記入例

郵便はがき 4 6 0 8 5 0 8	① 講座名 名城大学 軽スポーツで コミュニケーション
名古屋市中区 三の丸三丁目1-1	② 氏名(ふりがな)
名古屋市健康福祉局 健康増進課	③ 生年月日
なごや健康カレッジ担当 行	④ 郵便番号 住所
(表)	⑤ 電話番号 (裏)

- 1通に2名のお申し込みをいただく場合は、代表者の住所とお名前をご記入ください。
- 1通につき2名お申し込みいただく場合は、2名の方それぞれについて②～⑤までご記入ください。また、2名の方のご関係(夫婦、友人等)もご記入ください。

## 個人情報の取り扱いについて

- 申し込みのためにお送りいただいた個人情報は、名古屋市が行う健康づくり講座等のご案内に使用することがあります。

## 対象

名古屋市在住の40歳以上の方  
申し込み段階においてすべての回に出席可能な方

## 定員数

30名(定員を超えた場合は抽選とさせていただきます)

## 参加費

スポーツ保険料  
64歳以下1,850円 65歳以上1,200円  
(初回の講座にて徴収いたします)

## 申し込み・問い合わせ先

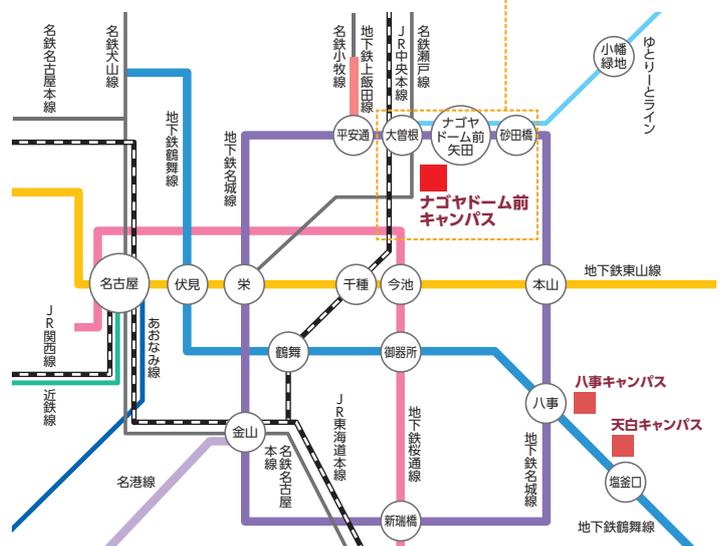
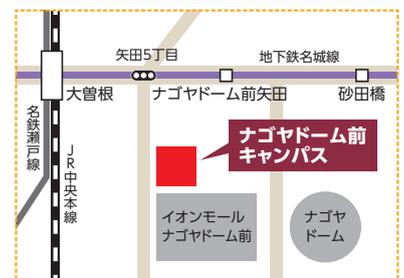
名古屋市健康福祉局健康増進課  
なごや健康カレッジ担当  
〒460-8508 名古屋市中区三の丸三丁目1-1  
TEL 052-972-3078  
FAX 052-972-4152

**名城大学** MEIJO<sup>th</sup>  
MEIJO UNIVERSITY 1926...2026

〒461-8534 名古屋市東区矢田南4丁目102番9  
TEL 052-768-6403(外国語学部事務室)  
外国語学部教授 富岡徹(健康スポーツ科学担当)

## 場所

名城大学  
ナゴヤドーム前キャンパス  
東館2階マルチスタジオ  
(初回2回は晴天時テニスコートも使用)



- ◎ JR中央本線・名鉄瀬戸線「大曾根」駅下車 徒歩約10分
- ◎ 地下鉄名城線「ナゴヤドーム前矢田」駅下車2番出口 徒歩約3分
- ◎ ゆとりーとライン「ナゴヤドーム前矢田」駅から徒歩約5分