



身近に 手軽に

# スポーツを楽しむ ボッチャ大作戦

みなさんのスポーツ活動を手助けする「スポーツ推進委員」が区内で活動しています。上鷺宮区民活動センターでは、推進委員の協力を得てボッチャを楽しむ事業「ボッチャ大作戦」を実施。その参加者などに話を聞きました。

スポーツ推進委員についての問合せ  
 スポーツ活動係/6階  
 ☎ (3228) 5586 FAX (3228) 5626

## 手軽に楽しめる「ボッチャ大作戦」



上鷺宮区民活動センター  
 運営委員会 佐藤さん

高齢の男性に外へ出てもらう方法を考えていた時、女性が多い体操教室で実施したボッチャが大好評。これは男性も絶対に熱中すると直感しました。そこで、スポーツ推進委員に月2回の指導をお願いして、男性向け「ボッチャ大作戦」を立ち上げ。推進委員が積極的に声を掛けてくれるので、参加者は自然と打ち解けることができました。

おかげさまで、当事業は今年で2年目。10月には女性向けも始まったんですよ。

## ボッチャとは？

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のボールそれぞれ6球をいかに近づけるかを競うスポーツ。「地上のカーリング」とも呼ばれ、パラリンピックの公式種目となっています



▲試合の審判を務めるスポーツ推進委員が赤・青のボールと目標球との距離を測ります

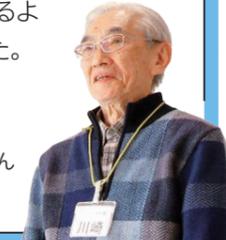
## ボッチャを楽しむ参加者のみなさん

今では、ボッチャの動画を見て研究することもあります。障害があってもなくても、誰でも手軽に楽しめるのがボッチャの大きな魅力ですね。



谷口直三さん (87歳)

ボッチャは指先まで細かい動きが必要だし、頭も使うスポーツです。ボッチャを始めて、衰えやくせなど自分の体のことが分かるようになりました。



川崎勝弘さん (84歳)

みなさんとはここで知り合いました。今は体を悪くしてしまっているのが、また一緒に楽しく活動したいですね。



篠孝治さん (81歳)

学生時代はバスケットボール、今ではパドルテニスを楽しむ大のスポーツ好きです。外出自粛が続いていたので、ここでまた運動ができてうれしいです。

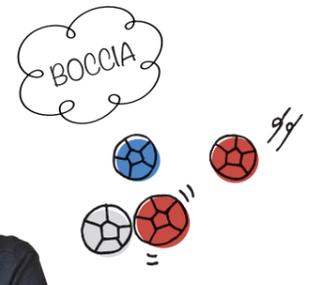


河村悦男さん (78歳)

スポーツ推進委員の方がボッチャのルールを丁寧に教えてくれました。コートや試合の審判もしてくれるので、とても助かっています。



西條勝己さん (77歳)



みなさん楽しそうだと私たちもうれしいです

## 活動を手助けするスポーツ推進委員に聞きました

男性は女性に比べ、こうした活動に参加する方が少なく、参加しても黙々と取り組む方が多い。だからこそ、ボッチャを通して仲間の輪を広げてほしいな、と強く思っています。それができるのもボッチャ、そしてスポーツの大きな魅力。一緒に活動して、みなさんが声を掛け合いながら楽しむ様子から輪の広がりを実感できることが、推進委員としてのやりがいの一つなんです。



関根光子さん・佐藤寛子さん

### 中野区スポーツ推進委員

区から委嘱を受け、地域の身近なスポーツ相談員としてみなさんのスポーツ・健康づくりを手伝う、非常勤の公務員。経験や地域ネットワークを生かし、次の活動に取り組んでいます。

**主な活動内容**  
 スポーツ教室の企画運営、各種団体のスポーツ事業への協力、救命救急講習会の実施、スポーツ及び活動内容の広報 など

### こんなことも相談できます

- 健康のために運動を始めたい
  - 近くで指導してくれる人がほしい
  - 運動できる良い場所はないか
- など、スポーツや健康づくりに関することを気軽に相談できます。まずは、スポーツ活動係へ問い合わせを。