

# FRIEND OF SPORTS

札幌市スポーツ推進委員会広報誌「友穆」Vol.124

友穆（ゆうぼく）～「仲の良い友」の意

題字 | 友穆第一号発行時会長 宮崎兼光 書

- ・ 特集 ブラインドサッカー  
（ひがしく健康・スポーツまつり2019）
- ・ 活動紹介 白石区

表紙：つどーむにて撮影

# ブラインドサッカーを体験しました

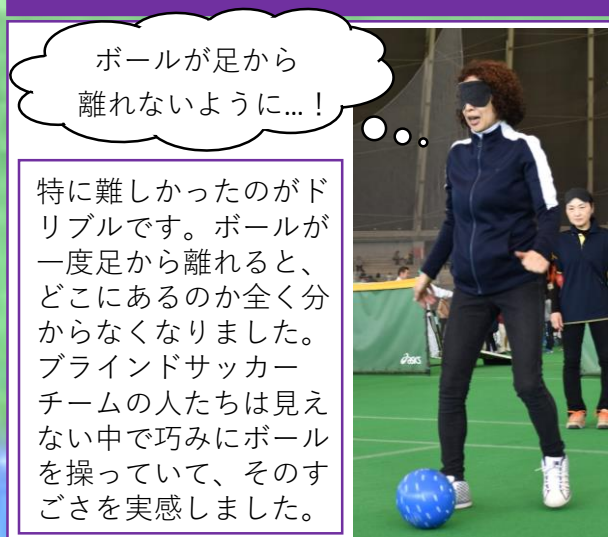
令和元年10月20日（日曜日）につどーむで行われた『ひがしく健康・スポーツまつり2019』に参加し、視覚障害のある方を中心に広がるスポーツ「ブラインドサッカー」を体験しました。ヨーロッパや南米を中心に広まり、東京2020パラリンピックでも白熱した戦いが期待される「ブラインドサッカー」。今回の「友穆」ではブラインドサッカーの紹介のほか、体験してみて初めて分かる魅力や難しさについて取り上げます。

## まずは歩くところから

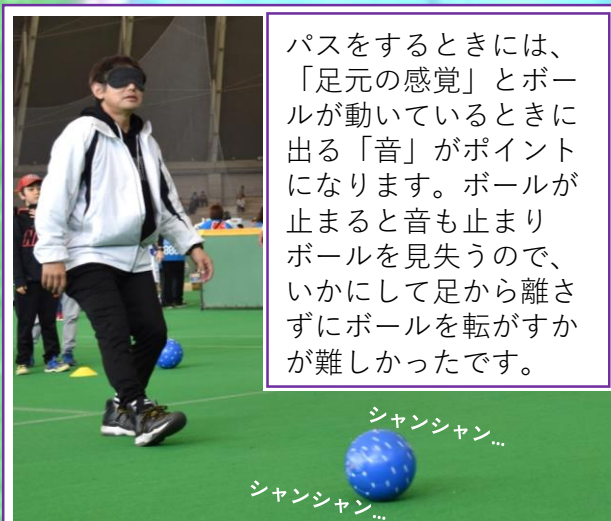


まずは音の間こえる方に向かって歩くところから練習を始めました。視覚以外の身体機能を総動員する感じがとても新鮮でした。

## ドリブルに挑戦！



## パスに挑戦！



パスをするときには、「足元の感覚」とボールが動いているときに出る「音」がポイントになります。ボールが止まると音も止まりボールを見失うので、いかにして足から離さずにボールを転がすかが難しかったです。

## 最後はシュート！！



練習を重ね、最後には力強いシュートまでできるようになりました。とても難しいスポーツでしたが、視覚の重要性を再認識する貴重な経験となりました。皆さんも、ぜひ挑戦してみてください！

# スポレクコーナーにお邪魔しました

ひがしく健康・スポーツまつり2019で、東区スポーツ推進委員会が運営する「スポレクコーナー」にお邪魔しました。ディスクターゲット、キックターゲット、バグゴ、ストラックアウトの4種目が体験できました。種目ごとの大会もあり、成績上位者にはプレゼントも用意されているなど、子どもから高齢の方まで楽しめる仕掛けがありました。

## ディスクターゲット



フリスビーのような「ディスク」を投げて的をねらいます

## キックターゲット



## バグゴ



### 「バグゴ」ってどんなスポーツ？

離れて設置した穴のあいたボードをめがけて「ビーンバッグ」を投げる、的入れゲームです。年齢、性別に関係なく、車いすの方でも楽しめるアメリカ生まれのアダプテッドスポーツです。



ビーン  
バッグ

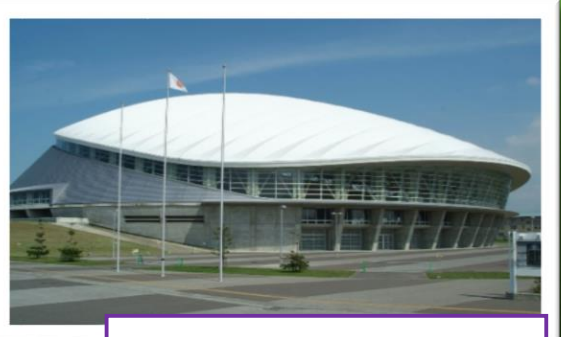
## ストラックアウト



私たちが企画、運営しました！

東区スポーツ推進委員 清水さん

会場：東区「つどーむ」





## 白石区スポーツ推進委員会の活動紹介

白石区では、毎年9月に白石こころーどで「白石こころーどふれあいマラソン」を開催しています。この大会は、マラソンを通じて区民の交流を深め、健康づくりに役立ててもらおうことを目的に、毎年700名以上が参加する区の一大会イベントです。今年は、札幌で東京オリンピックのマラソンが開催されるので、今まで以上に熱気あふれる大会となることを期待しています！



スタート



ゴール



給水地点



表彰式



白石区スポーツ推進委員



卓球大会

このほかにも、11月の「卓球大会」、2月の「スポレク大会」など、年間を通してさまざまな活動を行っています。

**スポーツ推進委員ワンショット**



### 各区のスポーツ情報が満載

札幌市スポーツ部ホームページ [<http://www.city.sapporo.jp/sports>]

札幌市スポーツ推進委員会ホームページ [<http://www.sapporo-sposhin.jp>]

編集後記：ご紹介したブラインドサッカー、いかがでしたでしょうか？実際に体験してみると想像以上の恐怖心から走ることも難しく、日頃いかに目から情報を得ているかということを感じさせられました。皆さんも一度体験してみたいはいかがでしょうか。（事務局:若松）

編集 友穆編集委員会 発行年月日 令和2年3月31日

発行 札幌市スポーツ推進委員会（札幌市スポーツ局スポーツ部企画事業課内）

電話 211-3044 発行責任者 会長 黒島 隆一