

# 「スポーツ鬼ごっこ」

現在、山口県ではほとんど知られていませんが、全国では愛好者 20 万人、指導者・審判員ライセンス取得者 1000 人、会員 150 名を超え、毎年 5 千人以上の会員を増やしているニュースポーツ「スポーツ鬼ごっこ」を紹介します。

「スポーツ鬼ごっこ」は、外遊びが少なくなった子どもの基礎体力を向上させるのに適しており、年代・性別を問わず、気軽に親子でも楽しめます。また、Jリーグの名門・鹿島アントラーズではトレーニングに採用されているそうです。

## ■コート

縦 30m×横 20m、Sエリア(安全地帯) 縦 3m×横 1m、Tサークル(宝サークル) 直径 3.5m



## ■「基本の7つのルール」

- 1 時間内に宝（トレジャー）を多くハントしたチームが勝ち。
- 2 相手の宝を取りに行きながら、自陣の宝を守る。
- 3 タッチする時は、必ず両手でタッチする。
- 4 Tエリアの内側に守りの選手は入ってはいけない。
- 5 センターラインを超えて敵陣に入り、相手にタッチされたら自陣のSエリアに戻り再スタート。
- 6 敵陣のSエリアに入ると相手からタッチされない。
- 7 タッチするときに、押したり、叩いたりしてはいけない。

## ■試合時間、プレイヤー数、審判員 など

時間 : 5分×2 (ハーフタイム2分)  
プレイヤー数 : 7人制 (1チーム10～12人)  
審判員 : 主審1名・副審2名・スコアラー1名

[ 一般社団法人 鬼ごっこ協会HP <http://www.onigokko.or.jp/> から引用 ]



- 「基本の7つのルール」のほかに、
- ◎ エンドラインやサイドラインから両足が踏み出したらアウト。自陣のSエリアに戻り再スタート。
  - ◎ 宝を取るときに、宝を落としたり、宝台（ホーム）を倒したらポイントは無効。
- などのルールもあります。公式ルールブックは非売品で、ライセンス取得者のみに配布されます。

スポーツ鬼ごっこをイベントや団体活動に導入する際には、指導者・審判員ライセンスの取得が必須となります。詳しくは公式ホームページをご覧ください。出張でのライセンス研修会も実施されています。

# 「ラジオ体操第1」ワンポイント講座(その2)



前号に引き続き、正確な「ラジオ体操第1」を解説していきましょう。

なお、効果については、考えられるものをあげておりますが、

感じ方には個人差があります。

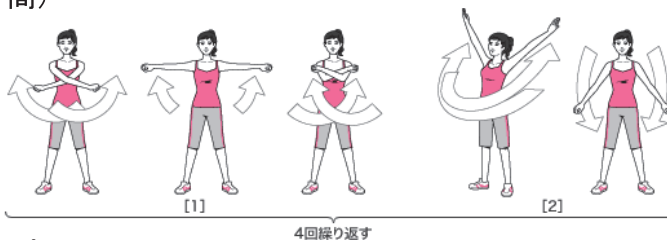
《監修：山口県ラジオ体操連盟 会長 吉野信朗》

## 4 胸を反らす運動（4呼間×4回＝16呼間）

- [1] 脚を横に出しながら腕の横振り（1,2）
- [2] 斜め上に振り上げて胸を反らせる（3,4）
- [3] おわりは腕を体の横に

**ポイント**…胸を反らす時、あごを引き、指先を伸ばして手のひらを返すように上向きにする。

**効果**…呼吸機能の促進、背中美人、バストアップ、二の腕の引き締め



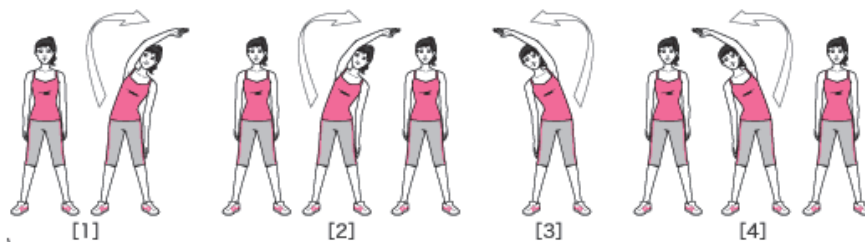
4回繰り返す

## 5 体を横に曲げる運動（8呼間×2回＝16呼間）

- [1] 右腕を横から上に振り上げて左曲げ（1）起こして（2）
- [2] もう1回左曲げ（3,4）
- [3] 左腕を横から上に振り上げて右曲げ（5）起こして（6）
- [4] もう1回右曲げ（7,8）

**ポイント**…前かがみにならないようにし、さらに腕が耳の上にくるようにして頭を横から押す。

**効果**…消化機能の促進、柔軟性を高める、ウエストを細く



2回繰り返す

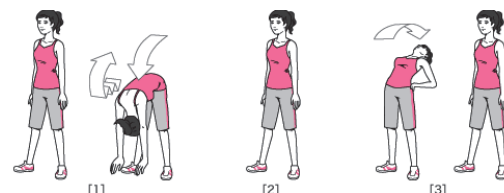
## 6 体を前後に曲げる運動（8呼間×2回＝16呼間）

- [1] 前下に3回、弾みをつけて曲げ（1,2,3）
- [2] 起こして（4）
- [3] 手を腰、体を後ろに反らせて（5,6,7）
- [4] 起こす（8）

**ポイント**…ひざを伸ばし、上体の力を抜いて

弾みをつけながら深く曲げ、後屈は両手で腰を前に押し出すようにする。

**効果**…腰痛の予防、内臓器官の動きの促進、便秘の解消、疲労回復



2回繰り返す

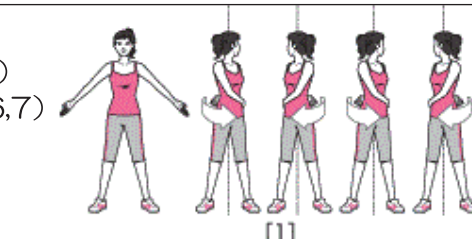
## 7 体をねじる運動（8呼間×2回＝16呼間）

- [1] 軽く腕を振って左、右、左、右と体をねじり（1,2,3,4）
- [2] 左後ろ斜め上に腕を大きく2回振って体をねじる（5,6,7）
- [3] 腕を体の横に（8）
- [4] 今度は反対に右、左、右、左、右に大きくねじって
- [5] おわりは左脚を戻して直立

**ポイント**…かかとをつけて、でんでん太鼓のように、腕を体に巻きつける。

腕を振る時、顔も後ろへ向ける

**効果**…腰部の負担の軽減、内臓器官の動きの促進、便秘の解消、ウエスト・二の腕のシェイプアップ



[1]



[2]

[3]

つづきは、次号で

《図は、かんぽ生命HP『<図解>ラジオ体操第一』から引用》