

暑い夏も通り過ぎ、気持ちのいい季節がやってきた。いよいよ「スポーツの秋」です。この秋は、代々の高まり運動の効果が得られます。この秋、新たなスポーツに挑戦してみたいか。

## ふるさとまつり

10/29(日) みかわドーム

このイベントは、地域活性化や文化交流の促進、そして白川町の魅力を発信することを目的に開催されます。町民自らが主役となり、自慢の特技を披露するステージや特産品の展示・販売を通じて、地域の魅力を広めます。スポーツリンク白川ブースでは、様々なスポーツでみなさんの参加をお待ちしています！

### 【スポーツ体験ブース】

- ①10:00～11:00 グラウンドゴルフでホールインワン！  
※10m先のカップに入るかな～
- ②10:00～11:00 モルックアウト  
※モルック棒を投げて何点取れるかな？
- ③11:00～12:00 スピードガンコンテスト  
※あなたの投球スピードは何キロ？白川ナンバーワンは誰だ！？
- ④12:30～13:30 モルック(ミニゲーム)  
※集まった人でモルックをやろう

### 【体力測定ブース】

- 10:00～12:00 測定種目：握力、長座体前屈、30秒間スクワット  
※年齢・性別にあわせた評価をします。あなたの体力年齢はさて何歳？



スポーツリンク白川ブースと一緒に盛り上げていただける方を募集しています。問い合わせは事務局まで(担当: 瀬瀬)  
・時間は相談に乗ります  
・中学生以上  
・お礼有り

### 町民ゲートボール大会

8月31日(木)さわやか広場みかわドームにて第35回ゲートボール大会が開催されました。5チーム40人の参加があり、日頃の練習の成果を試すとともに、休憩中はおしゃべりで交流する姿も見えました。



#### \*大会結果\*

優勝：切井A  
準優勝：中黒川B  
3位：切井B

### 小学生月イチうんどう教室

9月24日(日)さわやか広場みかわドームにて競歩体験教室を開催しました。競技の特性やルールを学び、繰り返して歩きました。姿勢を意識することで走りにもつながることが分かりました。次回は、10月14日、スポーツチャンバラです。



### キラリ光る★スポリンクキッズ

令和5年度 中学生軟式野球「野球強化プロジェクト」の選抜選手20名に、白川中学校3年生竹腰太亮くんが選ばれました。現在、10月13・14日に開催される東海大会(三重県)に向けて強化練習に参加しています。



竹腰太亮くん

### スポーツ栄養学が学べます

食欲の秋になりました。私たちのカラダは食べたもので作られています。スポーツをするときに必要な栄養素やシーンに合わせて、どんな物を食べると良いか一緒に学べます。

- ・背を伸ばしたい食事内容
- ・コンビニで買うなら何がいい？
- ・夜間練習のあとに食べるといいものは？ など



開催日 令和5年10月28日(土) 17:30～19:00  
会場 白川中学校体育館  
参加費 無料  
申し込み 不要。直接会場にお越しください。

## インストラクターと歩こう～ぶらっとウォーキング～

9月9日(土)黒川ふれあいセンターを出発し、東座までの往復4キロを歩きました。東座では小農フェスタが開催されており、お買い物や軽食、落語を楽しみました。

16日(土)は東白川村の総合型クラブ:青空見聞塾との合同企画で、道の駅茶の里を出発、4.5キロを歩きました。ゴールの後、モーニングを食べたり、東白川名物つちのこ焼きをほおぼる姿も。

運動×食事は健康づくりになりますね。

次回は10月14日(土)三川山寄地区を歩きます。集合は森林組合駐車場に9時、ぶらっと歩きに来てください。インストラクターが歩き方のコツも教えます。



9月9日(土) 黒川での小農フェスタ会場にて



9月16日(土) 東白川村の境谷大橋にて

## ウォーキング術 何が正しい!?

Q1、20分以上歩かないと脂肪が燃えない?

答え: NO

20分以上歩かなくても脂肪燃焼はおきます。ただ、ダラダラ歩きでは成果はみられません。

Q2、1日1万歩必要?

答え: NO

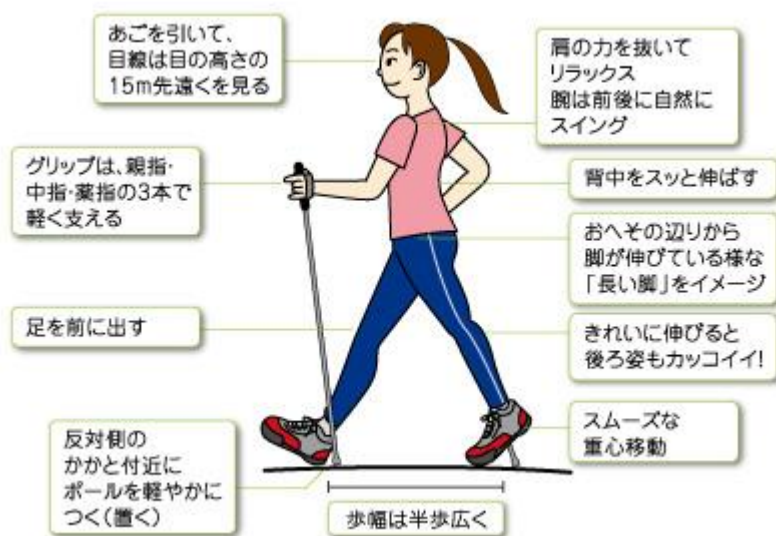
日常生活スタイルにもよりますが、5,000～8,000歩が適当です。

Q3、ポールを使わないといけない?

答え: ポールを使うと上半身の筋肉を使います。ポールのない方は意識して肘を曲げて歩きましょう。

Q4、スキーのストックでもポールの代用になる?

答え: スキーのポールは道路を傷めます。また、長さが身長に対して長いので、ポールウォーキングには適しません。



## 第3回ハイキュー杯の案内

開催日 令和5年11月23日(祝・木) 8:00～  
会場 白川中学校体育館  
種別 チャコちゃんコース(男女混合)  
ちゃきえもんコース(女子の部、男子の部)  
年齢 中学生以上  
編成 6人制 1チーム12人まで  
参加費 200円 / 1人(各コースにつき)



## スポーツリンク白川公式ライン作りしました!

スポーツに関わる情報(大会案内・結果など)を発信していきます。登録にかかる費用はありません。地域のみなさまとの繋がりを大切に、これからもスポーツリンク白川をよろしく願います。

- ・チャコちゃんコースは、1チームにつき40歳以上を1人入れること
- ・申し込み時、チームエントリー名簿に記載されていない選手の出場は認めない
- ・予選は2セットマッチ
- ・決勝戦は3セットマッチ

大会要項については事務局まで。過去の出場チームには送付します。

