

【講座レポート】
元気アップ生活
～ボッチャで健康～

令和元年6月27日～10月31日 全3回

主催 黒松市民センター、八乙女地域包括支援センター
 黒松地区社会福祉協議会、八乙女地区社会福祉協議会

地域にひろがる
黒松市民センター

●お問い合わせ

TEL **022-234-5346**

■受付時間 9:00～21:00

●休館日 月曜日・祝日の翌日・年末年始

指定管理者（仙台市教育委員会指定）

公益財団法人 仙台ひと・まち交流財団



黒松市民センターでは、高齢者の方が自ら介護予防に努め、住み慣れた地域でいきいきと暮らしていくために、八乙女地域包括支援センター、黒松地区・八乙女地区社会福祉協議会と連携して今年度も講座を開催しました。

今年度は「ボッチャかふえ」と題し、スポーツを通して地域での仲間づくりや体を動かす場を目指して、自由に参加できる2回のボッチャの練習会と、申込制のボッチャ大会を行いました。

●ボッチャかふえ(練習会)の様子● <申込不要：参加者：6月27日18人、8月29日18人>



八乙女地域包括支援センター主導で、腕や足をこすって温め、その後じゃんけん脳トレを行いました。



次に、講師から「ボッチャとは？」「ボッチャの基本的なルール」をお話いただきました。



ボッチャは、硬いボールと柔らかいボールの2種類あり、その特性を活かしてボールをはじいたり、近づけたりするそうです。



投げる練習として、的に入れる練習や、フラフープの中にボールを留める練習を行いました。



次に赤チームと青チームに分かれて実際のゲーム形式で点数を数えながら競い合いました。



ボールを投げる出番以外の時は、カフェのようにテーブルを囲んでお茶を飲みながら他の人のゲームを鑑賞しました。

●ボッチャ大会の様子● <事前申し込み制：参加者：10月31日36人>

ボッチャ大会は練習会と異なり事前申込制で、3人1組のチームでAコートとBコートに分かれてトーナメントの試合を行いました。



八乙女包括と八乙女地区社会福祉協議会主導で、体を伸ばしたり温める準備体操をしました。



歩行器や杖を使いながら、椅子に座りながらもボッチャは参加できます。



優勝・準優勝チームには、賞状と賞品が授与されました。今回は講師からの特別賞もありました。



練習会と大会のどちらも、Bコートの主審は黒松地区社会福祉協議会の阪野さんでした。

☆アンケートから☆

- ・年齢、障害問わず楽しめる。一喜一憂が楽しい。
- ・まり投げと久しく会えて嬉しかった。
- ・足が悪くても手軽にできる。白をめぐって、また次の目標が出てくるのが楽しみ。
- ・同じ年齢の方々と一緒にボッチャをするのがとても楽しい。
- ・勝ち負けだけではなく、コミュニケーションがとれる。