

## 3人のチームワークで勝負「スリータッチボール」

今回は、スリータッチボールをご紹介します。文字通り3人が必ずボールに触るボールゲームです。バレーボールやバドミントンのルールを取り入れ、初心者にも気軽にできる利点があります。チームワークの良さが勝負を左右するので、メンバーの気持ちをひとつにすることが大切です。

コートは、バドミントンのダブルスコートを使用し、ネットの高さは2メートル20センチ、ラケットは通常のテニスラケットより短く、ボールはスポンジ製のものを使用します。

1チーム3人でラリーポイント制、21点3セットで行います。サーブはアンダーハンドで行います。レシーブ側は必ず3人が

1回ボールに触れ、3人目の人が相手側に返球します。サーブ側がミスするまで同じ人がサーブでき、サーブ権が移動するたびにローテーションでサーブを行います。



▲ゲームでは全員が必ずボールにタッチ



市内のほほんた倶楽部（総合型地域スポーツクラブ）で行っていますので、興味のある方は一度見学に来てください。

問い合わせ 生涯スポーツ課 ☎ 86-8023 ☎ 86-8380

## 健康推進員だより

### 皆さんの身近で健康づくりをお手伝い

地場野菜を活かした料理講習や食育カルタを使っの食育の推進、空き時間に簡単にできる運動の紹介、寸劇による禁煙・分煙化の啓発など、健康推進員は市民の皆さんの健康づくりを身近でお手伝いしています。依頼があれば地域に出向きますので、お気軽にご連絡ください。

#### ●健康推進員の役割

- ①「自分の健康は自分でつくる」という自覚をもとに実践する。
- ②地域の健康づくりのリーダーとして、普及啓発を通して健康増進のお手伝いをする。

#### ●活動のキャッチフレーズ

- ・水口支部長 城山八重子
- ・土山支部長 安井みずの
- ・甲賀支部長 村長和美
- ・甲南支部長 金本京子
- ・信楽支部長 黄瀬みつ子

- 「思いやりに笑顔をそえて、健康の輪を広げよう」
- 「地域に根づいた活動で健康づくり」
- 「一人ひとりの意識を向上させよう できることからできる形で」
- 「『地域の健康づくりボランティア』力を合わせて活動」
- 「まず自分から、家族、地域へと健康づくりの活動」



健康推進員の活動を紹介するコーナー（食育フォーラム）

#### あなたも一緒に活動してみませんか

健康推進員は、区長推薦により、市が実施する40時間の養成講座を受講し、市長の委嘱を受けてボランティア活動をしています。市内では約500名の健康推進員が活動しています。興味のある方は、各地区の区長・健康推進員に声をかけてください。

問い合わせ 健康推進連絡協議会事務局(保健介護課) ☎ 65-0703 ☎ 63-4085