



# はやま 快汗通信

VOL.6  
令和6年3月

葉山町スポーツ推進委員  
連絡協議会 発行  
事務局：葉山町生涯学習課  
☎ 046-876-1111 (内線 7231)

回覧



## Hayama Community Sport Leaders

2023年度、葉山町スポーツ推進委員22名の活動レポートです。  
コロナとインフルエンザの不安が残る中、町民の健康的な生活、地域活性化の一助となることを願って様々な活動を行ってきました。そのため、県内、三浦半島一円の推進委員と共に研鑽を重ね、知識とスキルの向上にも努めてきました。また、新年度正式にスタートする葉山町総合型地域スポーツクラブ「うえるま」でも活動することになっています。



## モルック と ポッチャ



最近、公園やキャンプ場でモルックをやっている光景を目にします。モルックは、木の棒を投げ、1~12の数字が書かれた12本のピンを倒し、合計の数を一番早く50点にするのを競う競技。手軽に誰もが楽しめ、性別や年代を問わず一緒に楽しめるのが最大の魅力です。そんなモルックは、葉山町総合型地域スポーツクラブ「うえるま」で体験することができます。講師を務めるのは葉山町スポーツ推進委員。令和5年度、「うえるま」ではモルック・ポッチャ体験プログラムを5回実施し、多くの方にご参加いただきました。思わず声が出てしまうような大接戦もあり、終了時間が迫ると「あともう1ゲーム」と参加者から声が挙がる程。令和6年度でも実施する予定なので、たくさんのご参加をお待ちしております。



### 編集後記

毎日規則正しく運動されている知り合いの高齢者の方が先日、迂闊にも道で転倒してしまいました。それが切っ掛けで歩行も思うようにならず、励行していた運動を断念。それに伴って身体の彼方こちらから異常を知らせるサインが始めてしまいました。病気でもなく、毎日元気だった生活が転んだことで失われてしまう。何と恐ろしいことでしょう。歩く時は、老いも若きも歩幅を広めにして転倒防止を心掛けましょう。

**3033** 運動  
サンマルサンサン

神奈川県立体育センター

1日30分 週3回 3ヶ月間

