

とよたシニアアカデミー はじめの一步講座

「楽しく体験！ポッチャ」

日時:令和5年2月25日、3月4日(土)

10:30~12:00

会場:とよた市民活動センター ホール

講師:豊田市スポーツ推進委員の皆さん

参加者:24人(男性6人、女性18人)

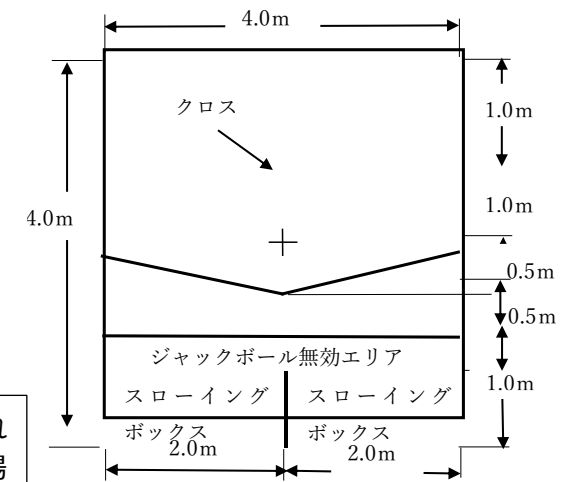


▲講師の豊田市スポーツ推進委員の皆さんです。地域から推薦を受けてスポーツ振興に努めてみえます。初対面の受講者が互いに打ち解け楽しめるよう配慮があり、脳トレ、ポッチャ共に2回とも楽しく体験ができました。



※白色→「ジャックボール」

▲赤チームと青チームに分かれて対戦します。コートは会場に合わせてミニコートにて体験しました。



▲手と足を使ったイスに座っての脳トレ



・ルールを学び、ポッチャ体験です。全てのボールを投げ終えたら皆で寄って点数の数え方を学びます。ジャックボールをどこに投げると有利になるか、相手のボールがジャックボールに近い時はどこに投げれば良いのか、色々なケースを学びました。



・始めにコグニサイズ(頭と身体を使った脳トレ)で左右の手を動かしました。右手と左手に違う動きを脳が指令しても中々できないです。足を使ってリズムを刻み手をたたくことも難しい。でもそれが脳にはとても良い刺激になります。頑張っている受講者の笑い声が聞こえました。心も身体もポカポカです。



▲イスに座ってゲームを楽しむ参加者もいました。チームの皆さんもイス運びなど手伝い良いゲームができました。



▲白いジャックボールにより近い色は赤か青かコンパスのような道具を用いて測ります。コートの大きさはミニですが、公式のボールを使い、公式の道具にて計測したり、正規のルールに合わせて学びました。他のゲームが終わるのを待っている間、ボールをもって投げ方の練習を行いました。コツがつかめたのでしょうか？もっとゲームがしたいとの声もあり盛り上がりました。



◎ 受講者の感想 ◎

・1回目

☆思うようにボールが止まらずとまどいましたが、楽しい体験でした。

☆とても難しいです。でも楽しかったです。投げ方も色々工夫したり、ボールを手の平でなでて丸くするなど教えて頂きました。相手をいかに上手にかわすか頭も使い楽しかったです。

☆初めてでしたので、ルールも分かり楽しかったです。けっこう難しいことが分かりました。

・2回目

★前回より理解が進みました。楽しい時間をありがとうございます。

★前半も楽しく”もしもしかめよ”は子どもと一緒にやってみます。ポッチャは前回よりも作戦を考えながら行うことができより楽しかったです。やはり回を重ねると自分にも自信が持てるようになります。又、チーム戦なので、他の人とも仲良くなれて良かったです。是非開催してください。