

注目集まるニュースポーツ スライドストーン

伊勢原市で8年前に発祥したスポーツ「スライドストーン」が市内で盛り上がりを見せています。子どもから高齢者まで楽しむことができる、スライドストーンの魅力について紹介します。
問長寿介護課☎94-4724

スライドストーンとは

スライドストーンは、重さ約1.5kgのストーンを投げて滑らせ、ターゲットゾーンまでの近さで得点を競う室内競技です。

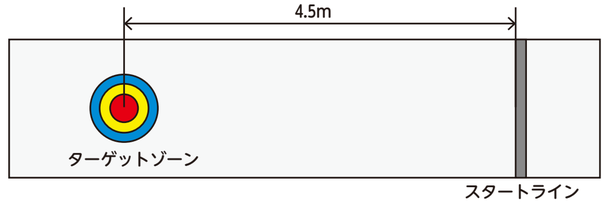
スライドストーンのルール

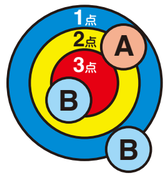
◇1チーム6人、1試合6イニング制
◇試合は2チームで行い、スタートラインからターゲットゾーンに向けてストーンをチームで交互に投げる
◇各チームの総得点数によって勝敗が決定

得点の付け方

◇イニングごとにターゲットゾーン中心の最も近い所へストーンを置いたチームが得点を総取りする。負けたチームの得点は0点
◇ポイントは中心円の内側=3点、2周円内=2点、3周円内=1点

スライドストーンのコート





Bチームのストーンが最も中心近くにあるため、Bチームの得点。

Aチームの得点=0点
Bチームの得点=3点

1点のゾーンにあるBチームのストーンは得点にならない。


ストーン(漬物石)

誰でも参加できて楽しめるスポーツ

市老人クラブ連合会は、高齢者の運動不足解消や健康づくりを目的に、室内で行うカローリングというカーリングに近いスポーツに取り組んでいました。しかし、カローリングの用具は高額なため、手軽にできるスポーツは作れないかとの思いから、スライドストーンを新たに考案しました。

スライドストーンでは使用するストーンに漬物石を使っており、ホームセンターなどで手軽に購入できます。主に上半身を使ってプレーする簡単な競技で、足腰に不安がある人でも体に大きな負担をかけず、高齢者でも無理なく自分のペースで楽しむことができます。


市老人クラブ連合会顧問
スライドストーン考案者
朝田美奇夫(あさだみきお)さん(桜台・92歳)

ストーンの投げ方

1 片膝または両膝を床に付ける



2 ストーンを片手または両手で持つ



3 ターゲットゾーンに向けて滑らせる



スライドストーン大会の開催

市老人クラブ連合会の会員を対象としたスライドストーンの大会は市内で年2回開催されており、毎回100人以上の人が参加しています。参加者はプレーを楽しみながら、健康づくりや介護予防に役立てています。





市内での普及活動

練習会

市の老人クラブでは定期的に練習会を開催しており、初心者でも気軽に参加できます。





体験講座

公民館などで、スライドストーンの体験講座が行われています。参加者は試合形式で講習を受け、競技に親しんでいます。






参加者の声
(80代女性)

私は足腰を痛めて以来、他のスポーツはできなくなってしまいましたが、スライドストーンは両膝をついて投げて良いなど、体に負担が少なく助かっています。ストーンの投げ方は人それぞれなので研究のしがいがあり、飽きずに長く続けられています。

ニュースポーツフェス

市内各所でスポーツ推進委員によるニュースポーツフェスが開催され、多くの人がスライドストーンを体験しています。参加者には子どもたちも多く、若い世代にも競技の魅力が広がっています。






参加者の声
(小学生)

学校ではやったことのないスポーツで新鮮だった。的の中心にストーンを投げることが難しかったけれど、狙い通りに止められた時はすごく嬉しかった。次にやる時はもっと投げる強さを調整してみたい。


参加者の声
(小学生)

ルールがカーリングに似ているので、分かりやすかった。ストーンが重かったけれど途中から勢いをつけて投げられたので楽しかった。友達を誘ってまたやってみたい。

伊勢原から全国へ スライドストーンのこれから

皆さんがチームで一丸となって熱く盛り上がる姿を何度も目にすることができ、うれしく思います。これまでの高齢者向けスポーツでは一丸となってプレーする競技が少なかったので、チームで団結してプレーする様子は、他の高齢者向けスポーツではなかなか見られない光景です。

もともと高齢者向けのスポーツとして始まりましたが、幅広い世代に参加してほしいという思いから、小学生向けの体験会も開催するようになりました。子どもたちが夢中になって遊ぶ姿を見て、大人だけでなく子どもでも十分に楽しめるスポーツだと実感しました。この競技が多世代交流のきっかけとなり、伊勢原が盛り上がってほしいです。

また、最近は全国からも注目を集め、県内外の老人クラブ連合会が視察に来ています。全国に普及するためには、滑りやすいマットの改良や、マットの入手しやすさなどの課題を解決する必要があります。現在は、参加者から意見を聞き取り、より良い競技環境を整えようと活動しているところです。伊勢原で生まれたスライドストーンが全国へ広がり、身近な場所で親しまれるスポーツになることを願っています。


市老人クラブ連合会会長
森武(もりたけし)さん(高森・82歳)

スライドストーンの体験会に参加しませんか

市役所周辺イベントの一環として、スライドストーンを気軽に楽しめる体験会を開催します。
とき 11月21日(土)午前10時～午後3時
場所 行政センター体育館

スライドストーンを始めたい人は

スライドストーンに興味を持った人や、詳しく知りたいと思った人は、問い合わせ先へご連絡ください。
問老人福祉センター阿夫利荘☎93-1006