

UE～結～なが 第45号

長崎県広域スポーツセンター
担当：野口 弥生
TEL：095-895-2784
R3.2発行

1. 県内総合型地域スポーツクラブ活動紹介
2. ニューススポーツの紹介
3. 新型コロナウイルス感染症について

1. 長崎県内総合型地域スポーツクラブ活動状況

【詳細】総合型クラブたびスポHP：<http://www.tabispo.com/>

* 平戸市：たびスポ *



* 場所：田平町民体育館

* 種目：V・ファーレン長崎巡回教室

* 時間：10:00~11:00



田平町まちづくり協議会と連携し、V・ファーレン長崎スタッフによる運動教室です！

年中・年長さんをターゲットにサッカー教室をしておりました！子供たちもコロナに負けない元気さで、教室を楽しんでいました(o^-^o)

* 諫早市：スポコミいさはや *

【詳細】スポコミいさはやHP：<http://www.speedball.jp/Speedball/aboutsb.html>



* 場所：多良見人工芝

* 種目：エンジョイスports教室

* 時間：18:00~20:00



いつもより、肌寒い日ではありましたが、人工芝を利用して、サッカー教室が行われいました！

基本的に、エンジョイスports教室は、サッカーだけではなく、将来自分に合ったスポーツを選んでもらいたい為、たくさんの種目を体験・練習することができる教室です☆彡

2. ニュースポーツ紹介『マンカラ』

マンカラとは

【参考】日本レクリエーション協会公式HP：

<https://genki-up.recreation.or.jp/top/mancala/rule>



マンカラは、起源とされているアフリカを始め、ヨーロッパ、東南アジア、カリブ海諸国など世界中でプレイされている豆まきゲームです。このゲームは交易や奴隷貿易で世界中に拡がり、名称は国や地域によってそれぞれ異なります。遊び方にも違いがありますが、交互に豆を捲いて相手の豆を取っていくというおおまかなルールは共通しています。

日本では、昔から児童館等で楽しまれていますが、日本レクリエーション協会では2011年8月からルールや用具の開発、指導者の養成などを行っています。

ボード名称

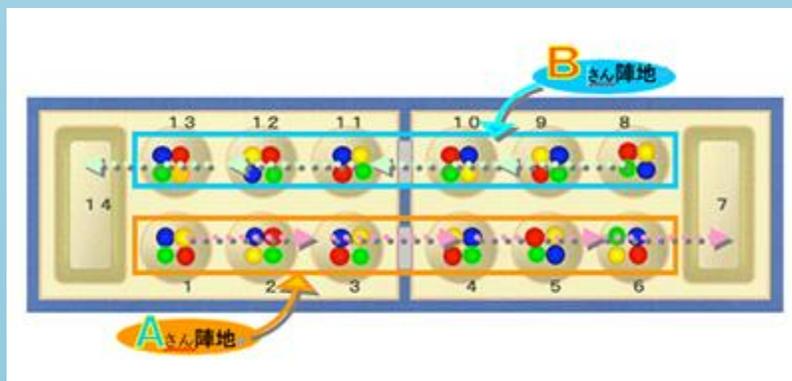
1. マンカラ・ベーシック (Basic) : 日本の多くの児童館などで楽しまれていました。
2. マンカラ・イージー (Easy) : カラハの前にオススメ (日本レクリエーション協会オリジナル)
3. カラハ (Kalah) : 世界の多くの国で楽しまれていました。
4. スンカ (Sungka) : フィリピンの伝統的な遊びです。
5. オワリ (Oware) : ガーナの国技とも言われています。
6. カクメイ (Kakumei) : 一発逆転のチャンスありで最後までドキドキ (日本レクリエーション協会オリジナル)
7. ハリケーン (Hurricane) : グルグルと目が回る指先の運動にもGood! (日本レクリエーション協会オリジナル)
8. シーソー (Seesaw) : 右へ左へダイナミックに! (日本レクリエーション協会オリジナル)



上記のとおり、国や地域によってそれぞれボードの名称が異なります。
今回は、初めてご紹介しますので、『マンカラ・ベーシック』をご紹介します！

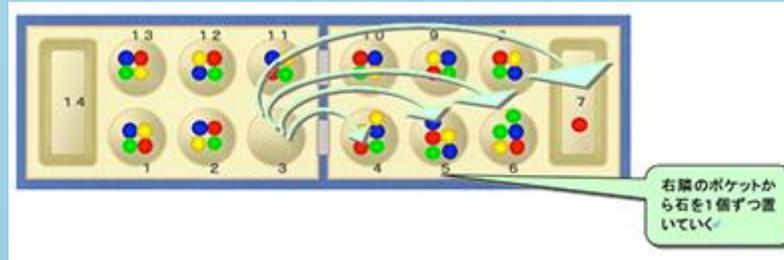
日本の多くの児童館などで楽しまれています！
自分の陣地の石を、相手よりも先に無くした方が勝ち！

- (1)まず、各ポケットに4個ずつ石を置きます。※石の色は関係ありません。
- (2)下図のように、1～6がAさんの陣地。8～13がBさんの陣地です。※ボードに番号の記載はありません。

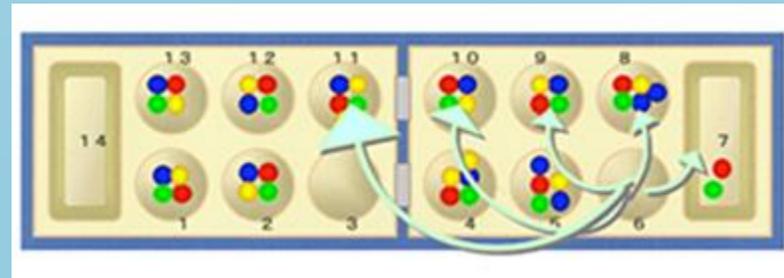


- (3)まずはジャンケンなどで先攻、後攻を決めます。
- (4)先攻がAさんとします。
Aさんは自分の陣地1～6いずれかのポケット一カ所を選び、そのポケットに入っている石をすべて取ります。取った石は右隣のポケットから反時計回りに1個ずつ置いていきます。最後の石が7か14（ゴール）で止まったら再度自分の番となり、続けてできます。最後の石がそれ以外のポケットに入ったらBさんの番になります。

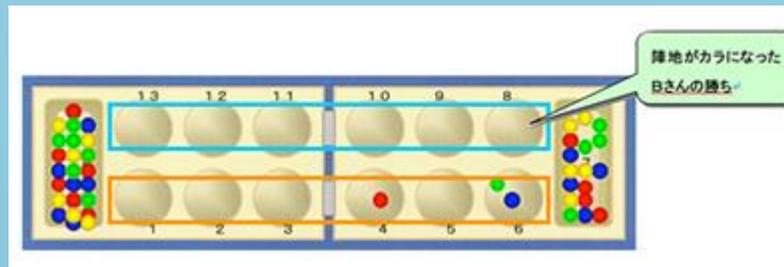
※例えば、3のポケットを選んだ場合：右隣4のポケットから順に5.6.7と石を一個ずつ置いていきます。最後の石が7（ゴール）で止まったので、もう一回自分の陣地ポケットを選んで石を移動させることができます。



次に、6のポケットを選んだ場合、・・・7.8.9.10.11に移動します（相手の陣地へ移動します）
※相手陣地へ石を置き、ゴールへ置いてもまだ石が残っている場合は、自分の陣地に戻ってきます。



(5) これらをAさん、Bさんが交互に繰り返し、相手より先に自分の陣地にある石を無くした方が勝ちとなります。



【もっと簡単にルールを覚えるには・・・】

初心者の場合、ルールを覚えるために、はじめに置く石の個数を減らしたり（4個ではなく3個で実施）、ポケットの数を減らして（6個のポケットではなく両端のポケットをふさいで4個のポケット）あそんでみることをオススメします！

スンカの紹介

フィリピンの伝統的な遊びです！

※スポーツ振興課にも合宿の関係でフィリピンの方から頂いたマンカラがあります！



※石は『貝殻』を用いています。

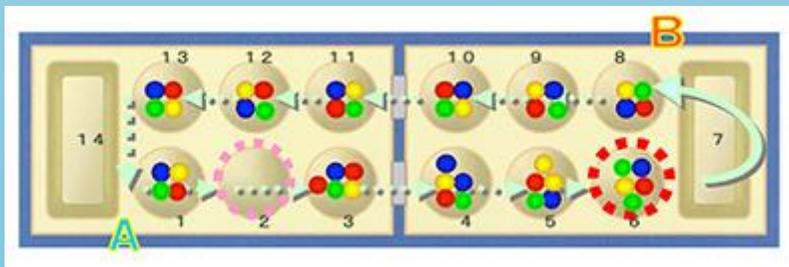
(1)ポケットに4個ずつ石を置きます。1～7がAの陣地。8～14がBの陣地。※7はAのゴール、14はBのゴールです。

(2)ジャンケンなどで先攻、後攻を決めます。

(3)石が移動する向きと石を取る方法は、「マンカラ ベーシック」と同じですが、石の移動のさせ方に特徴があります。

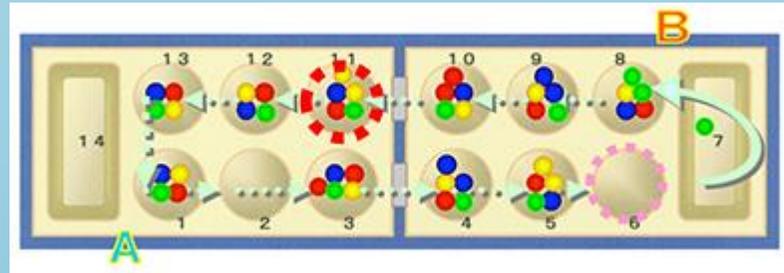
先攻がAさんの場合、Aの陣地1～6のどれかのポケットの石をすべて取り、反時計回りに隣から1個ずつ石を置いていきます。自分のポケット、相手のポケット関係なく、最後に入れたポケットに石があれば、再度そのポケットの石をすべて取り、石を移動させます。（最後に入れたポケットに石がある限り移動を続けます）

※例えばAの番の時、最初に2のポケットを選択して移動するとします。最後の石が6ポケットで止まります。



スンカの紹介

6ポケットには、もともと4つの石があったので、再度6ポケットの石をすべて（自分が置いた1個を足して合計5個）取り移動をさせます。今度は最後の石が11ポケットで止まりました。



11ポケットには、もともと4つの石があったので、再度移動ができます。
このように、最後に入れたポケットに石がある限り移動を続けます。

- (4)また、最後にAは7、Bは14に石が入ったら再度自分の番になります。
(石を最後に7か14に置くことができる限り、自分の番は続きます)
- (5)どちらかのポケットの石がすべて無くなった時点で、ゲームは終了（残っている石は、残っている陣地の方の得点）し、石が多い方の勝ちです。

【マンカラの貸し出し】

マンカラはルールは、世界に100種類以上あると言われています。
ここでは、主に日本で楽しまれているルールを中心にご紹介しております。

(日本レクリエーション協会HP参照)

スポーツ振興課にある「マンカラ」も貸出可能ですので、ご興味ある方はぜひご連絡下さい！！

3. 新型コロナウイルス感染症について

* 新型コロナウイルス感染症の拡大防止について *

本県では、1月6日に感染段階ステージを「ステージ4（特定圏域や業種における感染者の急速な増加）」に移行し、県下全域に特別警戒警報を発令したところですが、その対策による効果は限定的であり、依然として新規感染者数は高止まっていることから、1月16日に、県下全域においては現状の「ステージ4」を維持し、特別警戒警報を継続するとともに、長崎市内においては県独自の緊急事態宣言を発令し、県民の皆様により下記のとおりご協力をお願いしたところです。

つきましては、1月16日に知事から県民の皆様へお願いした「新型コロナウイルス感染症への対応について」をご確認のうえ、会員及び関係者の皆様への周知にご協力いただきますようお願いいたします。

○特別警戒警報発令継続に伴う要請（県内全域）

要請期間：令和3年1月18日（月）～2月7日（日）

- ①不要不急の外出自粛をお願いします。
- ②県外や離島地域との往来は、真にやむを得ない場合を除き、自粛してください。
- ③事業者の皆様には、在宅勤務等を推進し、出勤者の半減に協力をお願いします。
- ④令和3年1月20日（水）から2月7日（日）まで、飲食店等を対象に、夜8時までの営業時間短縮を要請しております。

○緊急事態宣言発令に伴うお願い（長崎市内）

- ①飲食店等に加えて、運動施設、遊技場等の営業時間短縮への協力をお願いします。
- ②県有施設における開館時間短縮、イベントの中止