

せたスポ活動報告

5月

Uniスポ・レク交流会(ポッチャ)
 深沢区民センターホール
 共催：深沢地区社会福祉協議会



7月



ポッチャせたスポ杯
 尾山台地域体育館

主催：NPO法人世田谷スポ・レクネット
 協力：玉川地域社会福祉協議会
 深沢地区社会福祉協議会
 深沢まちづくりセンター
 世田谷区スポーツ振興財団
 尾山台地域体育館運営協議会

8月



11月

東深沢スポーツ・文化フェスティバル
 東深沢中学校

主催：東深沢スポーツ・文化クラブ
 協力：NPO法人世田谷スポ・レクネット



ぎんなん祭り(モルック)
 深沢小学校

深沢地区社会福祉協議会と共同出店



9月

Uniスポ・レク交流会(ポッチャ)
 深沢区民センターホール
 共催：深沢地区社会福祉協議会

せたスポ交流・体験ツアー inドイツ村
 東京ドイツ村

主催：NPO法人世田谷スポ・レクネット
 協賛：赤い羽根共同募金
 玉川地域社会福祉協議会
 深沢地区社会福祉協議会
 深沢まちづくりセンター



1月

新春もちつき交流会
 玉川野毛町公園

主催：NPO法人世田谷スポ・レクネット
 協賛：深沢地区社会福祉協議会
 深沢まちづくりセンター
 秋山農園・深沢三友会



2月

みんなでテニス
 深沢中学校

主催：NPO法人世田谷スポ・レクネット
 協賛：深沢地区社会福祉協議会
 深沢まちづくりセンター



地域交流ポッチャ体験会
 東深沢小学校

共催：深沢地区社会福祉協議会

10月

尾山台地域体育館まつり
 尾山台地域体育館

主催：尾山台地域体育館運営協議会
 協力：NPO法人世田谷スポ・レクネット



3月

Uniスポ・レク交流会(ポッチャ)
 深沢区民センターホール
 共催：深沢地区社会福祉協議会

せたスポ

NPO法人
 世田谷スポ・レクネット

Vol.10 2024年4月~2025年3月
<http://setaspo.tokyo>

- ともに楽しむ、つながる未来
- みんなで楽しめるモルックの魅力
- みんなの声
- せたスポ活動報告



NPO法人世田谷スポ・レクネットは「世田谷区令和6年地域の絆連携活性化事業」補助金、地域の皆さんをはじめ多くの方のご支援、ご協力により活動が支えられています。

【協賛・協力】

玉川地域社会福祉協議会 深沢地区社会福祉協議会 深沢まちづくりセンター 世田谷区スポーツ振興財団 尾山台地域体育館運営協議会
 深沢三友会 秋山農園 駒澤大学川上ゼミ(ボランティア参加) 日本体育大学名誉教授野村一路様(顧問)

ともに楽しむ、つながる未来

「ともに楽しむ」

第10期の活動では、私たちはユニバーサルスポーツ・レクリエーション(以下「Uniスポ・レク」)を通じて、障がいや年齢を問わず、誰もが気軽に参加できるUniスポ・レクの活動の幅を広げながら、さまざまな取り組みを行ってきました。

ポッチャ、卓球バレー、車いすテニス、モルックなど、同じフィールドでプレーすることで、多様な人々が交流し、「ともに楽しむ」体験を提供してきました。さらに、プレーするだけでなく、応援や運営サポートといった形で関わる人も増え、参加の仕方は自由に!それぞれに合った関わり方を見つけられる場となっています

私たちはこの思いを大切に、誰もがともに楽しめるUniスポ・レク文化が、それぞれの地域に根付くことを目指して活動を続けていきます。

「つながる未来」

スポーツやレクリエーションは、初対面の人同士でも自然にコミュニケーションが生まれる場です。私たちは、「ふれ愛、ささえ愛、笑い愛」を大切にしながら、多様な人々がともに時間を過ごし、つながりを深めてきました。今期も新しい仲間が生まれ、初めてUniスポ・レクに触れた方々が、自分の「できること」の可能性を広げ、新たなつながりを築ききっかけとなりました。

仲間が集うことで、「また来たい」「また会いたい」と思える場が生まれ、継続的な交流が育まれています。こうした積み重ねが、新しいコミュニティを生み出し、その土台を築いていきます。

みんなで楽しむモルックの魅力

モルックは、フィンランド発祥のニュースポーツで、木製のピン(スキttl)を倒して得点を競うシンプルなゲームです。年齢や体力に関係なく、誰でも気軽に楽しめます!

子どもたちは、遊びながら得点計算をすることで自然と計算力が身につく、大人も子どももルールを熟知すると戦略を考える楽しさを味わえます。

また、仲間と協力したり、ライバルと競い合ったりする中で、自然とコミュニケーションが生まれます。年齢の違う人たちが一緒にプレイすることで、新しい発見や交流が生まれるのもモルックの醍醐味です。

基本ルール

1から12までの数字が書かれたスキttlを並べ、モルックと呼ばれる木の棒を投げて倒すだけです。

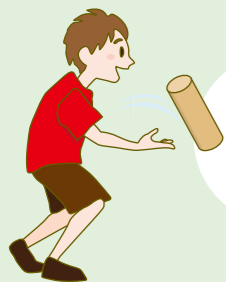
- 1本だけ倒した場合
→ スキttlに書かれた数字が得点になります。
- 2本以上倒した場合
→ 倒れた本数が得点となります。

先に50点ちょうどを獲得した人(またはチーム)が勝者です。但し、50点を超過してしまうと25点に戻るため、最後まで戦略が重要になります。

モルックは、「木の棒(モルック)を投げてピン(スキttl)を倒す」、シンプルだけど奥深いスポーツです。

モルックの魅力

- 簡単なルールで誰でもすぐに参加OK!
- 戦略と運が組み合わさり、最後までドキドキ!
- チーム戦でコミュニケーションが自然に生まれる!
- アウトドアでも室内でも楽しめる!



駒澤大学川上ゼミ
高田さん

スポーツを通じて多くの方と関わることができ、参加者の皆さんが楽しんでいる様子が印象的でした。

私たちも楽しく活動できました。また、年齢や障がいの有無に関係なく、同じ環境でスポーツを楽しむ姿を見て、スポーツの持つ魅力や人とのつながりの大切さを実感しました。

地域のつながりを深める意義ある取り組みとして今後もスポーツを通じた交流の機会を広め、心身の健康につながる活動を続けてほしいです。応援しています!

せたスポイベント参加者
八木澤さん



片麻痺となり、自分にできるスポーツを探していた時に、地域の体育館で行われているポッチャ教室を知り、参加しました。続けるうちに、世代を超えた交流が生まれ、世界が広がりました。

また、ポッチャせたスポ杯に出場し、メダルを取れたことや、新たな趣味が増えたことも大きな喜びです。せたスポの企画を通じて、「片麻痺でもさまざまなスポーツが楽しめる!」という発見があり、さらに上達したい、他のパラスポーツにも挑戦したいという意欲が湧いています。今後はボウリング大会や他団体との交流戦などがあると嬉しいです。

みんなの声

Setasporec



社会福祉協議会
深沢地区事務局
宮野さん・前沢さん

世田谷スポ・レクネットは、深沢区内での定例のポッチャ体験交流会や秋のバスツアー交流会をはじめ、お祭りやイベント、学校などと連携し、スポーツ・レクリエーションの推進に取り組み、貢献されています。参加者も徐々に増え、楽しみにしている方も多くいらっしゃいます。

深沢地区社会福祉協議会も、皆さまのお力をお借りしながら連携し、福祉活動を推進してまいります。地域や人との交流を深め、障がい者スポーツへの理解を広める役割も担ってくださる世田谷スポ・レクネットの、益々のご活躍とご発展をお祈りしています。

尾山台地域体育館
ポッチャ教室代表
田中さん



私は世田谷区に35年間住んでいます。2021年の東京パラリンピックでポッチャを観戦し、このスポーツに大変興味を持ちました。翌年、尾山台地域体育館でポッチャの活動が行われていることを知り、参加してから2年半、とても楽しんでいます。多くの友達もでき、さらに自宅近くにもポッチャができる場所を見つけました。

世田谷区では、ポッチャをはじめ、さまざまなスポーツが広がり、多くの人々が楽しめる環境が整っています。



SporecMate(参加者・会員)を募集しています。

障がいのある・なしを問わず、世代を超えて参加者もスタッフも共に楽しめるスポーツ・レクリエーション活動で仲間づくりしませんか。当法人にご賛同いただける一般会員・賛助会員を募集しています。これからもポッチャ、車いすテニス、卓球バレー、キャンプ、ボウリング等の楽しいイベントを企画しています。イベント情報はHP、LINE公式アカウントで配信中。

会員種別	入会費	年会費
一般会員	1,000円	2,000円
賛助会員	0円	2,000円

Special Gift 入会特典

- ① イベント・セミナー参加のチケット
- ② 「せたスポTシャツ」プレゼント



NPO法人
世田谷スポ・レクネット
http://setaspo.tokyo
Mail : contact@setaspo.tokyo

