

スポーツ推進委員が

ニュースポーツを紹介

今回紹介するニュースポーツは、函南町スポーツ推進委員が取り扱っているニュースポーツの一部です。

START ニュースポーツを始めよう

運動に最適な季節『春』の到来。何かスポーツを始めたい。気軽にスポーツを楽しみたい。でも、何から始めたらいいかわからない。そんなあなたのために…。

■いま始めるなら『ニュースポーツ』

最近、体を動かしていますか。運動不足を感じ、「何か始めたい。」と思っっている人も少なくないのではないのでしょうか。しかし、「何から始めたらいいかわからない。」、「激しい運動はちょっと…」、「しばらく体を動かしていないから不安。」そんな人たちにおススメなのが『ニュースポーツ』です。

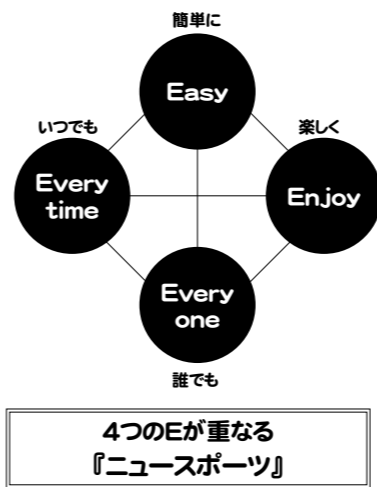
町では、町民1人1スポーツを目標に活動を推進し、ニュースポーツを誰でも体験、参加できる『春季スポーツ教室』や『自由体育体験教室』などを開催しています。

今まで、スポーツをしたいけどちゅうちょしていた皆さん、ぜひ、この機会にニュースポーツを始めませんか。

■ニュースポーツって何？

ニュースポーツとは、「簡単に」「誰でも」「いつでも」「楽しく」できる4つのEが重なるスポーツで、競うことよりも楽しむことを目的として行われています。

海外では、歴史がありますが、日本では比較的新しいスポーツです。スポーツを始めるときつけとして、また、生涯続けるスポーツとして最適です。



■運動の効果は？

一、体が元気に エネルギーの代謝がよくなり、運動を継続すると体力の向上や生活習慣病の予防に役立ちます。

一、ストレス発散 汗を流す喜びとともに、体力が向上し、健康感を充実させ、ストレスから解放される効果があります。

一、絆を深める 家族や地域の人たちと一緒にスポーツを行うことで、家族などを深め、仲間づくりの機会となります。そして、日々の生活を充実させる効果があります。



次ページは、ニュースポーツを紹介します。

01 あなたもエースに！ スポンジテニス

- 人数：4人（2対2）
- 説明
一般のテニスを簡単にしたスポーツです。コートはバドミントンのコートを使い、ネットの高さは90cmです。ボールは、直径7.2cm、重さ15gのスポンジボールを使います。ラケットは、全体の長さが55cm以内のものを使用します。

永田久さんのおススメ

スポンジボールなので、スピードが抑えられ、初めての人でも容易にラリーが続きます！



02 ビニールのボールをスマッシュ！ ミニテニス

- 人数：4人（2対2）
- 説明
一般のテニスを簡単にしたスポーツです。コートはバドミントンのコートを使い、ネットの高さは1mです。ボールは、ビーチボールを小さくした直径12～15cmのビニールボールを使用します。ラケットは、通常のテニスより若干短い専用のものを使用します。

土橋名麻子さんのおススメ

ボールに回転がかけやすいので打ち方によってさまざまな変化が生じます。うまく決まると爽快ですよ！



03 目標へ向かってそーれ！ 室内ペタンク

- 人数：2～6人（1対1～3対3）
- 説明
約300gのゴム製のボールを投げて、目標のボールに近いほうが得点になる競技です。

●ルールは簡単ですが、戦略が必要なゲームです。子どもから大人まで楽しむことができるスポーツです。

眞野知美さんのおススメ

集中力が必要ですが、思い通りの投球や自分の作戦的中したときの爽快感はくせになります。



04 ボールの変化を楽しもう！ ビーチボール

- 人数：8人（4対4）
- 説明
ビーチボールは、1979年富山県朝日町で考案されたスポーツです。ビーチボールが柔らかいので突き指などの心配はなく、誰でも安全に容易に行えます。ボールのスピードはやや遅く、ボールが変化するので、意外性に富み、どなたでも楽しむことができます。

上杉綾子さんのおススメ

老若男女誰でもすぐにバレーが楽しめます。アタックが決まるとストレス発散になりますよ！

