

Let's play New Sports

ニュースポーツをやってみよう!

Try 1 春季スポーツ教室

- 日時 **4月5日(日)** 9時～15時頃
- 場所 函南町体育館
- 対象 どなたでも
- 種目 各種ニュースポーツ
- 参加料 無料
- 持ち物 体育館シューズ、タオル、飲み物、運動のできる服装でお越しください。
- 申込み 事前申し込み不要。



さあーて、体を動かさずおー!!



Try 2 自由体育体験教室

開催日時

場所	開催日
函南町体育館	4/22 5/13 6/10 7/8 9/9
	10/14 11/18 12/9 1/13 ^{H28} 1/27 ^{H28}
函南中学校体育館	4/15 5/20 6/17 7/15 9/16
	10/21 11/11 12/16 1/20 ^{H28}
丹那小学校体育館	5/27 6/24 7/22 10/28 11/25
東小学校体育館	

(各水曜日) 19時30分～21時

- 対象 小学生以上で町内在住、在学、在勤の人
- 種目 各種ニュースポーツ
- 参加料 無料
- 持ち物 体育館シューズ、タオル、飲み物、運動のできる服装でお越しください。
- 申込み 申込用紙に必要事項を記入のうえ、生涯学習課へお申し込みください。申込用紙は、生涯学習課にあります。

スポーツを始めるきっかけに、まずはニュースポーツからチャレンジ!

今回ニュースポーツを紹介しました函南町スポーツ推進委員は、町民の皆さんにさまざまなスポーツを気軽に親しんでいただけるように活動しています。

スポーツは観戦するのも楽しいですが、やるのはもっと楽しいです。私たちが行っているニュースポーツは、ルールも簡単で誰でもすぐ楽しむことができます。

仲間づくり、ストレス発散、ダイエット、家族とのコミュニケーション作りや思い出作りに、気持ちのいい汗をかき、生涯スポーツへの第一歩を踏み出しましょう。



函南町スポーツ推進委員会委員長 仲川孝一郎

問合せ先/函南町スポーツ推進委員会事務局 (生涯学習課内: 979-1733)

スポーツ推進委員が

ニュースポーツを紹介

(興味があるスポーツがありましたらお気軽にお問い合わせください。)



05 大きなボールを、追って、拾う!

キンボール

- 人数: 12人(4対4対4)
- 説明 1チーム4人。3チームでプレーするスポーツで、直径122cmのボールを使って、「ヒット」、「レシーブ」を繰り返して得点を競います。ボールは、滞空時間があり、簡単にレシーブができそうですが、サーブの仕方によってはレシーブが難しくなります。



伊藤仁美さんのおススメ

大きなボールを追いかけるので、短時間でもいい運動になりますよ。チームワークがとっても重要!



07 腹筋強化にも最適!

フリーブロー

- 人数: 1人～
- 説明 吹き矢を安全にスポーティーに改良したスポーツです。先端が吸盤で作られた安全な矢を使用します。吹き矢は、腹筋運動とともに有酸素運動にも適しています。



山地正訓さんのおススメ

的へ当たったときの爽快感は格別!! 腹筋運動にもなるので楽しみながら健康増進につながりますよ!

06 スポンジのシャトルで容易に!

ファミリーバドミントン

- 人数: 6人(3対3)
- 説明 一般のバドミントンを簡単にしたスポーツです。3対3で各チーム前衛1人と後衛2人に分かります。シャトルは、スポンジボールに羽根を付けた大きいものを使い、ラケットも通常よりも短いものを使用します。



潮木洋史さんのおススメ

大きなシャトルはゆっくり軌道を描くので、初めての人もラリーを続けることができますよ!

08 当たってもへっちゃら!

ドッチビー

- 人数: 何人でも
- 説明 ウレタンとナイロンでできた柔らかく、安全性をもったfrisbeeで行う、ドッジボールや的当て競技です。当たっても痛くなく、誰でも簡単に投げられるようになっています。



飯田拓也さんのおススメ

初心者でもすぐ思った所へ投げられ、安全性も高いのでどなたでもすぐに楽しめますよ!

