

体にいいことしてますか？

# スポーツNOW

このコーナーでは、気軽に楽しめる  
スポーツ・体力づくりの情報などを  
ご紹介します。

スポーツ振興課（内線276）

## 家族でニュースポーツを始めてみませんか！



若葉が美しい季節になりました。土岐川河畔では、早朝や夕方によくの方が、ジョギングやウォーキングを楽しんでいらっしゃいます。近所の公園や空き地でも、キャッチボールやバドミントンを楽しむ親子の姿を見かけます。暖かい陽気に誘われて、あなたもスポーツを始めませんか。

スポーツといっても、高い用具を買いそろえたりしなくても、ご家族で手軽に楽しめる運動がたくさんあります。最近では、ニュースポーツといって、子どもから年配の方まで一緒に楽しむことができる運動が、たくさん登場してきました。

### ニュースポーツとは？

新しく考案されたり、古くから諸外国で伝統的に行われてきたスポーツを、変形・改良したりした軽スポーツの総称です。

競技性があまり強くなく、一般大衆が楽しめるよう工夫されています。

現在では、さまざまな種目が考案され、数十種目あるといわれています。

ニュースポーツは、スポーツの原点である「楽しさの追求」を理念に掲げて考案されています。それにゲーム性が加わって、やってみると、とてもおもしろいですよ。

今回はその中でも、家族や親子など、少人数でもできるものを2つ紹介します。

## ドッチビー

軟らかい素材のフライングディスク（frisbee）を使って投げ合います。小さなお子さんでも簡単に飛ばすことができ、当たっても痛くないので安心です。

先日、妻木地区のふれあいスポーツ広場でドッジボール形式のゲームをしたところ、大変盛り上がりしました。

お父さん・お母さん世代が、子どものころ流行したfrisbeeの感覚で、お子さんと楽しんでみてはいかがでしょうか。

公式ルールは、1チーム13人、1ゲーム15分でゲームを行います。



## スポレック

スポレックは、スポンジのボールをテニスのように打ち合います。プラスチック製のラケットは軽く、小学生でも使いこなすことができ、ボールは軟らかく安心です。バドミントンコートほどの広さがあればプレーできます。



本市では、数年前からスポーツ教室などで紹介しており、ご存じの方も多いと思います。

遊び感覚で、あらゆる世代に受け入れられるスポーツです。

## 市長旗争奪 土岐市高等学校野球大会 土岐商×土岐紅陵

日時：6月26日（日）午前10時～

※雨天の場合は6月29日（水）午後6時～

場所：市総合公園・野球場

催し物だより  
7月



陶史の森・  
ネイチャーセンター  
☎5144

★陶史の森の催しは、お一人でも参加できます。ただし、低学年児童は、親子でご参加ください。

※事前に申し込みが必要

一般

内容 夏の星座観察  
対象 小中学生・家族

（雨天中止）

日時 七月二十五日（月）  
午後七時～九時

●夏の天体教室

内容 夏の野鳥観察  
対象 自由参加

（雨天中止）

日時 七月二十四日（日）  
午前九時～十二時三十分

●バドゥウオッチング

内容 木の葉から葉脈を  
取り出し、しおりを作る。

対象 小中学生・家族

※事前に申し込みが必要

日時 七月十八日（月・祝）  
午前九時～十二時三十分

●葉脈しおりづくり教室

内容 草花を採集・観察  
した後、標本作りをする。

対象 小中学生・家族

※事前に申し込みが必要

日時 七月三日（日）  
午前九時～十二時三十分

●草花の標本づくり教室

内容 草花を採集・観察  
した後、標本作りをする。

対象 小中学生・家族

※事前に申し込みが必要

日時 七月三日（日）  
午前九時～十二時三十分

（雨天実施）

日時 七月三日（日）  
午前九時～十二時三十分

（雨天実施）

日時 七月三日（日）  
午前九時～十二時三十分

（雨天実施）

日時 七月三日（日）  
午前九時～十二時三十分

（雨天実施）

日時 七月三日（日）  
午前九時～十二時三十分

（雨天実施）