

体にいいことしてますか

スポーツ NOW



身近な地域で、家族や仲間とスポーツを

皆さんは、ゴールデンウィークをどのように過ごされたでしょうか？

家族で旅行をした人も多いと思いますが、車の渋滞を避け、近場で何かできないかと考えた方も多かったのではないのでしょうか。スポーツなら、家族や仲間と楽しく触れ合うことができます。そして何より、ストレスの発散、健康づくりにも役立ちます。

そこで、下記のように、誰でも気軽にニュースポーツを楽しむことができる場を、あなたの町の体育指導委員が作っていますので、家族や仲間と参加してみたいかごでしょうか。

お近くの会場に出かけてみませんか！

●西部地区

と き：毎月第2土曜日、午前10時～午後3時
ところ：西部体育館

●駄知地区

と き：毎月第4土曜日、午前10時～正午
ところ：駄知体育館

●肥田地区

と き：毎週土曜日、午後7時30分～9時30分
ところ：肥田小学校体育館

●濃南地区

鶴里・曾木地区ふれあいスポーツ広場を下記の通り開催します。

と き：5月30日(日) 午後1時～4時
ところ：鶴里小学校・鶴里グラウンド

こんなニュースポーツが楽しめます！

スポレック

この競技は、バドミントンコートを利用し、高さ120cmのネットでテニスと同じようにプレイします。プラスチック製の柄の短いラケットとスポンジボールを使って行うので、打ちやすく安全です。また、



スポンジボールを使うため、スピードもあまり速くなく、手にかかる負担も軽いので、簡単に楽しむことができます。

シャッフルボード

この競技は、西洋航路の豪華客船の甲板で楽しまれていたゲームです。細い棒(キュー)で円盤(ディスク)を押し出すようにシュートし、得点を競います。ビリヤードのような知的ゲームで、陣取りゲームにも似た要素があり、ディスク同士のクッションを計算する面白さがあります。



カーリング

氷上のスポーツ・カーリングからヒントを得て誕生した、屋内フロアでできる新しいスポーツです。ベアリングホイールを付けた「ジェットローラー」を、



ポイントゾーンにめがけて相手チームと交互に投球し、ぶつけ合いをして得点を競います。

タスポニー

直径17cmのスポンジボールをネットをはさんで手で打ち合う、子どもから高齢者まで楽しめるニュースポーツです。



このコーナーに関するお問い合わせは、スポーツ振興課(内線276)へどうぞ。

※すべての催しは、お一人でも参加できます。

・対象 森内の野鳥観察
・内容 参加自由

(雨天中止)
・日時 六月二十七日(日)
午前九時～十一時三十分

●バードウォッチング
・日時 六月二十七日(日)
午後六時～九時(少雨実施)

・内容 ホタルを観賞し、その神秘さに触れる
・対象 参加自由

●ホタル観賞会
・日時 六月十二日(土)
午後六時～九時(少雨実施)

※事前に申し込みが必要の方に限る)

●ミツバチの蜜しぼり体験
・日時 六月十二日(土)
午前九時～十一時三十分
(雨天実施)

・内容 ミツバチの生態観察と蜜しぼり体験
・対象 参加自由(初めての方に限る)

催し物 だより

6月

陶史の森・ネイチャーセンター
☎5144