



スポーツの秋 軽スポーツに注目

みんなでさわやかな汗を

まえばし出前講座メニュー「軽スポーツ」はじめてみませんか?!、がいま注目されています。子どもから大人まで気軽に楽しめるため、小学校のPTA行事などでの申し込みが多くたくさんの方が体験しているそうです。今回は、この人気の出前講座を行っている市民体育館を取材しました。

担当は市民編集委員杉山・大沢。

問い合わせは
軽スポーツの内容については 市民体育館 ☎265-0900
出前講座の申し込みについては 生涯学習課 ☎210-2198

開催します。おおむね10人以上のグループで体験が可能です。今回はメニューの中から人気のスポーツを紹介します。

キンボールとは

キンボールの「キン」は英語のキネシシスの略で「運動感覚」の意味を持ち、運動の感覚を楽しむボールゲームです。運動神経を磨いたり競ったりする記録主体の競技ではなく、協調性を重視したスポーツです。

誰でもすぐ楽しめるスポーツとして、学校や地域に受け入れられて急速に普及しています。今や全世界で500万人がプレーするスポーツになりました。

ドッチビーとは

ウレタン製のディスクを使って行うゲームで、ルールはドッジボールと同じです。幼稚園・保育園の運動や遊び、小学校の体育授業、子ども会のレクリエーション活動などにも多く取り入れられています。また、ドッチビーのディスクは安全で、当たっても痛くありません。

軽スポーツの出前講座について

この講座ではキンボールやドッチビー、スマイルボウリング、ペタンク、グラウンドゴルフ、ストレッチ体操など多彩なメニューの中から、体験したい種目に応じて

スマイルボウリングとは

ボウリングをアレンジしたスポーツです。打球位置からゲートを通り、10本のピンを倒すだけ少ない打球で倒すことを競うゲームです。動きに無理がなく、幅広い年齢層の人が楽しむことができます。

ペタンクとは

木製のビュットといわれる小さい球（目標球）を投げ、それに向

かって金属製の球を投げ合います。より近づけることにより得点を競うゲーム。特別な施設は必要ありません。小さなスペースでプレーできます。ルールが簡単なので、すぐ楽しむことができます。

また、高度なテクニックでどんなに不利な場面でも一発で逆転できるというスリがあるスポーツです。

グラウンドゴルフとは

専用のクラブやボールなどを使

参加者の感想

講座に参加した人たちからは次のような感想が寄せられています。

● 全員が真剣に体を動かしている

姿が印象的でした。

● キンボールのゲームを親子で楽しく行うことができました。

● 自分の体力を知ることにより、けがもなく無事に終了できました。これを日常で生かしたい。

● 丁寧で分かりやすい指導で、子どもたちも大喜びです。

● 親子で楽しく体を動かして、有意義な時間を過ごせました。

● とてもいい汗をかくことができました。

● 運動不足の解消になりました。



ドッチビー



スマイルボウリング



ペタンク



グラウンドゴルフ

編集 後記

手軽にこれらスポーツを楽しむには出前講座で体験するのが一番です。市民の皆さんが軽スポーツに親しみ、軽スポーツの輪が広がることに期待をします。今回は初めて訪れた市民体育館で説明とちよつとしたドッチビー体験でいい汗を感じてきました。