

いろんなニュースポーツをスポーツ推進委員が出前講座します。

・ワンバウンドふらばーるバレーボール
対象：中学生以上

2チームが変形したおにぎり型のボールで対戦するバレーボールタイプのニュースポーツです。素材は柔らかく変形しているため、スピードが遅くボールによる怪我の心配もありません。レシーフはボールがワンバウンドした後に行うため飛ぶ方向に意外性があり予想のつかない動きをするところが面白いです。



・カローリング
対象：小学低学年～高齢者



氷上で行うカーリングをフロアで手軽にできるように考えられた、まったく新しいスポーツです。フロアコートで、1チーム3人のプレイヤーが6個のジェットローラを、コート先端にある直径90cmのポイントゾーンに向け、相手チームのプレイヤーとジェットローラを交互に走行してぶつけ合い得点を競うゲームです。

・フレッシュテニス
対象：小学高学年～高齢者

テニスほど体力や腕力を必要としないので、誰でも楽しめます。

スポンジ製の専用ボールは球速が遅くバウンドも弱いので、余裕を持ってストロークができます。また、シャフトの短い専用ラケットは、手のひら感覚でボールを打てるので打ち損じが少なくラリーが続きます。コートが狭いため、厳しく鍛えられた腕力や脚力がなくても、テニスの醍醐味が味わえるようになります。ボールが柔らかいので当たっても怪我せず、ラケットが軽いので身体に負担がかかりません。



・ファミリーバドミントン

対象：小学高学年～高齢者

バドミントンの羽根にスポンジボールをつけたシャトルをシャフトの短いラケットを使い3人対3人で打ち合います。手のひら感覚でシャトルが打て、さらにスポンジボールに羽根がついていることでスピードが抑えられ、初めての人でもラリーが続きます。スマッシュが禁止されているので、初めての人でもラリーが続きます。1チーム3人制で2回以内のストロークで相手に返します。



・スリーアイズ

対象：小学低学年～高齢者



10個のボールとわずかなスペースがあれば、いつでも、どこでも、お年寄りから幼児まで、車椅子でも参加できるバリアフリーのスポーツです。コート上の九つのマス目に向かってボールを1チーム5個転がし、ボールが入っているマス目が、タテ、ヨコ、ナナメ1列になると得点となるゲーム。1マスに2個または3個、さらに2マスに2個入れて列を完成させることで得点上がる。完全に2列つくとパーフェクト。

・ペタンク

対象：小学低学年～高齢者

まずビュットという的をスタート位置(直径50cmの輪)から6～10メートルのところに投げるのがスタートです。ボールを投げてビュットという的に近づけ点数を競います。的に一番近づいたチームのボールが相手チームの一番近いボールまでが得点となり、13点先取りしたチームが勝者となります。



問い合わせ先

藤枝市役所スポーツ振興課
TEL 054-643-3126

藤枝市スポーツ推進委員会普及部作成