

スポーツ・健康なんでも出張サービス

出前！スポーツ塾

1 目的

社会経済状況の進展に伴うグローバル化、ボーダレス化は、個人レベルの生活においても様々な変化をもたらしています。

健康・体力づくりに関しても個人の楽しみの自由化や多様化をもたらす反面『**自分の健康は自分で守る**』という自己責任の原則もはらんでおり、また、加速度を増す高齢化に備え、スポーツを通して人ができるだけ早い時期から、個主体的にヘルスプロモーション（心身の健康管理）をしていく積極的な姿勢をもつことが必要です。

本講座の目的は、楽しみの選択の幅を広げるニュースポーツを中心とするスポーツレクリエーションに関する情報を提供し、市民の方々のニーズを把握するとともに、受講者の実情に合った確かな指導を心掛けることで体を動かし汗を流すことの爽快感を多くの人が享受し、日々の生活にスポーツを取り入れていくためのサポートをしていくことにあります。

2 主催 周南市 周南市スポーツ推進委員協議会

3 指導者 周南市スポーツ推進委員

4 会場 受講者が用意した会場（原則として周南市内）

5 受講対象 周南市在住・在勤の者

6 種目 体力チェック（体力テスト）、ユニホック、ペタンク、チャレンジ・ザ・ゲーム、グラウンドゴルフ、ティーボール、スパークゴルフ、ヒューストン、カローリング、キンボール ほか
（上記以外の種目もお気軽にご相談ください）

7 受講料 無 料

8 その他

- (1) 種目や希望日などによってはご希望にそえない場合がございます。
- (2) 会場は受講者側で用意していただくようになります。

9 申し込み先・手順 周南市地域振興部 文化スポーツ課

- (1) 申込書提出（FAX可）
- (2) 指導者の選定・派遣（受諾の可否決定）
- (3) 依頼者と打ち合わせ
- (4) 指 導
- (5) 報 告



ニュースポーツ一覧表

番号	種 目	内 容
1	インディアカ	羽のついたボールを6人制バレーボールのルールに準じて素手で打ち合うゲームです。専用ボールは羽根つきの羽根を大きくしたような形状をしています。
2	カローリング	氷上のスポーツカーリングをヒントに室内で気軽に楽しめるスポーツとして1993年に名古屋で誕生しました。「ジェットローラー」を、フロアの先端に設けたポイントゾーンを目標に走行させ、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。
3	キャッチング・ザ・スティック	一人2本のスティックを持ち、8人が横一列にならんで「セーノ」「トントン」と2回床に打ち付けてスティックをパッと離す。すぐさま右へ移動し、スティックをキャッチするレクリエーション的スポーツです。
4	キンボール	キンボールの「キン」は、英語の「キネシシス (kinesthesia)」の略で「運動感覚」の意味。直訳では運動の感覚を楽しむボールゲームとなります。直径12.2cm、約1kgのビッグなボールを使い1チーム4名、3チームでプレーするユニークなニュースポーツです。サーブの前に必ず「オムニキン」という言葉とレシーブチームの色を発して、サーブを行いゲームがスタートします。指定された色のチームが床に落ちる前にレシーブ出来なければ他のチームに1点ずつ与えられるチームワークと判断力が重要なスポーツです。
5	グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフは、ゴルフをアレンジした軽スポーツです。専用のクラブ・ホール・マットを使いゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストへ入るまでの打数を競うものです。場所によって、ホールポストの数や場所を自由に設定することができ、ルールも簡単なため、高齢者はもちろん児童生徒等幅広い年齢層で手軽に楽しむことができます。
6	クオリティー	クオリティー (QUALORITY) は、輪投げ (Quoits) と活動的 (Sporty) を合わせて作られた造語です。リング (輪) が目標棒に入らなくてもリングの一部がボード (得点盤) 内にあれば得点となり、次のプレイヤーの機転で、すでに投げられた味方のリングを有利にしたり、相手のリングを不利にしたりできるのがおもしろいところです。特に専門的な知識や技術は必要なく、ルールも簡単なので、子供から高齢者、障害のある方々に至まで、誰でも同じように楽しむ事ができるニューコンセプト・スポーツの条件を備えています。
7	ゲートボール	ゲートボールは、日本生まれのスポーツです。1947年、北海道在住の鈴木栄治氏 (のちに和伸に改名) が、フランスの伝統的な競技「クロックケー」をヒントに、戦後の混乱の中で満足な遊び道具のない子どもたちが、手軽にできるスポーツとして考案しました。ゲートボール普及は、創始者の本来の目的であった子どもたちへの浸透とは反対に、手軽で体力的な負担も少ないという特性から、高齢者に適したスポーツとして脚光を浴びるようになりました。若年層から高齢者層まで年齢性別を問わず、いつでも、どこでも、誰とでも気軽に楽しめるスポーツです。
8	シャフルボード	シャフルボードは、アメリカやカナダで人気の高いスポーツで航海の盛んな時代に豪華客船の甲板で行われていました。専用コート上で、細長い棒 (キュー) で円盤 (ディスク) を押し出すようにシュートし、得点を競うゲームです。
9	ストラックアウト	ボールを投げて、9つの的を狙う競技です。ゴムボールを使用するので危険性がありません。投球距離を男女年齢別に設定し、幼児から大人まで遊べます。
10	スパークゴルフ	スパークゴルフは、徳山市が開発したスポーツです。ゲートボールとグラウンドゴルフの長所を加味したスパークゴルフは、大きさの異なる2個の球をスティックで打って移動させ、ホールに入れその打数を競う屋外スポーツです。

ニュースポーツ一覧表

番号	種 目	内 容
11	スポーツチャンバラ	子供時代の懐かしい遊び「チャンバラ」をエアソフト剣とプラスチック製の面で、安全で体格や年齢を問わず楽しめるスポーツです。
12	ターゲットバードゴルフ	ターゲット・バードゴルフは『ターゲット（標的）』『バード（鳥）』『ゴルフ』の三語をつなぎ合わせた名称で、本格的なゴルフスイングの爽快さと、ファッションレジャー的また、アメニティスポーツとしての要素も含まれているゴルフに似たスポーツです。ボールは中空のプラスチック製のゴルフボールに、バドミントンの羽根がついた形をしており、このボールを通常のゴルフクラブで打っていき、ホールアウトする。ホールは、ビーチパラソルを逆さに立てた様なユニークな格好している。
13	ティーボール	ティーボールとは飛んでくるボールを打つのではなく、バッティングティーと呼ばれる細長い台にボールを置き、止まっているボールをバットで打って遊ぶスポーツです。置いてあるボールを打つため、ボールを打つ楽しさを体感でき、走り、捕り、投げ、そして興奮する。ティーボールとはそんなスポーツです。
14	ドッチビー	ドッチビーは、ドッチボールのドッチとフリスビーのビーを合わせた造語です。競技内容はその名が示すとおり、フライングディスクを用いてドッチボールを行うというものです。
15	バウンドテニス	「バウンドテニス」の「バウンド」とは、英語の「限られたスペース」という意味で、テニスコートの6分の1の広さのコートでテニスラケットを短くしたラケットを使用し、基本的にはテニスと同じルールで行うテニス形式のスポーツです。
16	ヒューストン	「ヒュー」と吹いて「ストン」と的に当てることから「ヒューストン」と呼び名がつけました。先の丸い安全な吹き矢をパイプに押し込み、ターゲット目掛けて吹き、得点を競うゲームです。スリルと爽快感が楽しめ、腹式呼吸の応用で胃腸消化もよくなり、狭い場所でも手軽に楽しめ、中高年の健康維持にも効果的です。
17	フライングディスク	1940年代にアメリカのエール大学の学生が金属製のパイ焼き皿を投げ合って遊んだのが始まり。フライングディスクは、ボールには真似のできない優れた飛行特性を活かして様々な種目が考案されました。みなさんご存知の『フリスビー』です。
18	ベタンク	ベタンクは、1910年に南フランスの港町ラ・シオタで生まれたボールスポーツです。木製の小さなピュット（目標球）に、金属製のボウルを投げ合い、より近づけることによって得点を競うゲームです。ボウリングは目標のピンを倒す数で競いますが、ベタンクは目標のピュットにより近く止めることを競います。
19	ユニカール	カーリングは、氷上で石（ストーン）を滑らせ円（サークル）の目標に近づけることを競うゲームですが、ユニカールは、これらの氷上の的当て形式のスポーツの楽しさをシーズン、場所（室内、室外）を問わずに味わえるようにと考案されたスポーツです。
20	ユニホック	ユニホックは、正式名称を「ユニバーサルホッケー」と言い、Universal（誰でも、どこでも）とHockeyを合わせてつくられたスポーツです。ユニホックは、陸上で行うアイスホッケーのようなゲームですが、アイスホッケーや他のホッケー競技のように過激ではなく、男女混合やファミリーチーム等、少年少女から熟年に至るまで幅広い年齢層で競うことができます。
21	リングキャッチ	10人が5人ずつ向かい合わせになり、ゴム製のリングをリズムに合わせて投げあいます。落としたところで競技を終了し、何回続いたかを競います。
22	ロープ・ジャンピング・10	昔よく遊んだ長なわとびです。大なわに10人が順番に入り、10人目が入って全員が飛んだ時点からカウントを開始します。全員そろって何回跳べるか競います。

**周南市スポーツ推進委員協議会
事務局（周南市地域振興部 文化スポーツ課）**

〒745-8655 周南市岐山通1-1

TEL 0834-22-8624

FAX 0834-22-8428