

令和7年度 軽スポーツ教室

健康寿命延伸に向けて、初めての方もできるものを用意しました！

みんなで楽しくからだを動かしましょう！

- 1 時間 午前10時～11時30分
- 2 場所 佐久市総合体育館 大体育室(入口側)
- 3 講師 佐久市スポーツ推進委員
- 4 対象 一般 20人
- 5 参加料 1,500円

	日程	種目 (予定のため変更となる場合がございます)	講師	会場
1	10月27日(月)	開講式 体カテスト(20歳～64歳対象)(65歳79歳対象) ポールウォーキング		佐久市 総合体育館
2	11月5日(水)	ワンバウンドふらばーボール、エアボール ポールウォーキング		佐久市 総合体育館
3	11月10日(月)	ポッチャ、スクエアポッチャ ポールウォーキング		佐久市 総合体育館
4	11月17日(月)	ドッジビー、ラダーゲッター、フリーブロー ポールウォーキング		佐久市 総合体育館
5	11月26日(水)	フロアーホッケー、カローリング ポールウォーキング		佐久市 総合体育館
6	12月1日(月)	閉講式 リクエスト種目 ポールウォーキング		佐久市 総合体育館

ワンバウンドふらばーるパレー

既存のバドミントンコート・ネット等を利用して、おむすび型の変形ボールを使って行うパレーボール型のニュースポーツ。軽い変形ボールを使用し、ボールのスピードが遅いため、突き指の心配がないことやボールに対する恐怖心が生まれにくいことが特徴。また、ボールの飛ぶ方向に意外性があり予測が付けにくいことから、パレーボールが得意な人が必ずしも有利ではないというように、上手下手に関わらずゲームを楽しむことができる。

ボッチャ

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うスポーツ。〈ボッチャとはイタリア語でボールの意味〉

カーリングのように、相手のボールを弾いたりして、自分が優位に立てるよう位置取りをしていますが、的も弾いて移動させるとができるため、カーリングとは一味違う戦略、魅力があるスポーツ。また、1984年からパラリンピックの正式競技として行われている。

カローリング

氷上でなく室内でカーリングができるように考案されたニュースポーツ。底面に3つの車輪がついた「ジェットローラー」と呼ばれるプラスチック製の円盤を石の代わりに用いる。

エアボール

2つのチームがコート上でネット越しに風船のように軽く、大きいエアボールを打ち合うスポーツ。ボールは、丸、三角、四角の3種類の形があります。

ラダーゲッター

ラダーゲッターは、あらゆる年齢層で楽しめるニュースポーツです。ルールは、ヒモでつながっている2個のボールをラダー(ハシゴ)に向かって投げ、ボールがラダーに引っかかるとポイントになります。3本のラダーには、1点、2点、3点とポイントが表示されており、それぞれのラダーに引っかかったボールの数で得点を競います。

ピックルボール

バドミントンコートと同じ広さのコートで板状のパドルを使い、穴あきのボールを打ち合うスポーツ。ピックルボールには、ダブルスとシングルス両方がありますが、ダブルスが一般的。

穴あきボールが風の抵抗を受け、強く打ってもボールの速度が弱まるため、シニアや大人から子どもまでミックスで楽しめるスポーツ。

ドッジビー

やわらかいディスクを使って、フリスビーのようにお互い投げ合ったり、ボールの代わりにドッジビーを使ったドッジボールなど様々なスポーツに応用できます。

3B体操

補助具として使用する手具(ボール=Ball、ベル=Bell、ベルター=Belter: 輪をつないでベルト状にしたもの)の頭文字がすべてBであるため、3つのBを使う体操=「3B体操」と名づけられました。

この道具を利用したストレッチや全身持久力向上・筋力UP・リラックスさせる運動を、誰でも踊れるダンスや、運動嫌いの人にも楽しく続けられるようレクリエーション的要素を多く取り入れ、「心とからだを動かす」ことに工夫をこらしたもの。