

令和6年度 派遣型スポーツスクール種目一覧 (実施期間:2024.5.1~2025.2.29)

番号	種目	内容	場所	対象	開催可能時間等	定員	費用	講師
誰でも簡単♪ おぼえて みんなで 実践しよう!								
1	ニュースポーツ	囲碁ボール、スローイングビンゴ、ペタンク、スカイクロス、シャフルボード、ポッチャ、モルック	屋内	小学生～高齢者	10時～17時までの間の2時間以内	要相談	無	三田市 スポーツ 推進委員
2	ノルディック・ウォーキング	2本のポールを使って、ウォーキングします。	屋内 屋外	小学生～高齢者	10時～17時までの間の2時間以内	要相談	無	
3	健康体操	参加者にあわせた、無理のない体操を行います。	屋内	幼児～一般	10時～17時までの間の90分	無	無	
いろんなスポーツ 体験しよう!								
4	護身術教室	身を守るための方法を実技指導。	体育館	子ども～高齢者一般	原則土日の2時間以内	50名	無	三田市少林寺拳法協会
5	太極拳	入門太極拳～24式太極拳の説明	屋内	小学生～高齢者	10時～20時までの間の2時間以内	30名	無	三田太極拳協会
6	スポーツウエルネス吹矢	基本動作・競技方法の説明と体験。楽しみながら腹式呼吸修得。	屋内(夏季・冬季は空調要)	成人～高齢者	月曜日～金曜日(土日不可)10時～17時までの間の2時間以内	12名程度迄	マシ、入、クリーナー、布計200円	三田市スポーツウエルネス吹矢協会
7	モルック	モルック棒を投げてスキットルを倒して得点を得る。先に50点丁度になったチームが勝ち。	屋外・室内(屋内はマット等が必要)	小学生3年生～高齢者	要相談	要相談	無	三田市モルック協会
8・9	球技(2種)	8 ソフトボール、9 バレーボール ※詳しくは三田市のホームページまたは、文化スポーツ課までお問い合わせください。						各種目三田市スポーツ協会

<補足・注意事項>

●ニュースポーツ ※同時に複数種類を実施することも可能です。

☆囲碁ボール 5m×2mの人工芝マットに49個の目があり、白黒10個のボールを打って5目並べを競う。シングルスから団体戦まで可。用具の運搬に軽トラなど、貨物用の車両が必要。最大50～70人。

☆スローイングビンゴ 8mの距離から、5m×5mのシートの方眼の的に向かって袋を投げ、縦・横・斜のいずれか5つ並べるゲーム。1チーム3人を基本とし、6対6、12対12人等の対戦も可。場所は天井高が必要。最大50人。

☆ペタンク 黄色の標的球にいかにもボールを近づけ得点するか競うスポーツ。15m×4mくらいのスペースで12個のボールを用い、ダブルス、トリプルスでプレーする。

☆スカイクロス 輪投げとゴルフのミックススポーツ。少ない打数で目標リングにゴールすることを競う。15m×5m以上の広さが必要。1組10名程度。

☆シャフルボード キューと呼ばれるスティックで円盤(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。1対1人～4対4人でプレー。コート
の広さは、幅約1.8m×長さ約15.8m。

☆ポッチャ 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。個人戦、ペア戦、チーム戦(3対3)でプレー。12.5m×6mのコートで行う。

●ノルディック・ウォーキング 2本のポールを使ってウォーキングを行います。ポールについては市事務局にて貸し出しを行っています。

●スポーツ吹矢 8m×7m以上の広さが必要。この大きさで4面の的の設置が可。最大30人。

●モルック 5m×10mの広さが必要。室内では、カーペット・マット・絨毯等が必要。モルック用品については、市事務局にて貸出を行っています。

※ 講師の役割は競技の指導のみです。当日の運営・進行については、必ず各団体が行き、時間を守ってください。
申込み団体の都合により時間等の変更はしないでください。