

2023年度 派遣型スポーツスクール種目一覧 (2023. 4. 1~2024. 3. 31)

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、スローイングピンゴ、ベタンク、スカイクロス、シャフルボード	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9時～20時までの間の2時間以内	50名	無	三田市少林寺拳法協会 三田市合気道協会
5	太極拳	準備体操、音楽にあわせて初心者用太極拳の指導	屋外 屋内	子ども～高齢者	10時～20時までの間の2時間以内	無	無	三田太極拳協会
6	スポーツウエルネス吹矢	ルールや基本動作・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	予約費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(マット等が必要)	小学生3年生以上～高齢者	要相談	要相談	無	三田市モルック協会
8～12	球技(5種)	8 ソフトボール、9 バレーボール、10 バasketボール 11 ゲートボール、12 ラグビーフットボール ※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。
☆スローイングピンゴ	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。
☆ベタンク	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(ボード)の広さは、幅約1.8m×長さ約15.8m。
●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面射的の設置が可。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。