

# 2022年度 派遣型スポーツスクール種目一覧 (2022. 4. 1~2023. 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
<b>誰でも簡単♪ おぼえて みんなで 実践しよう！</b>								
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	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	参加者に合わせた、無理 のない体操を行います。	屋内	高齢・一般	10時～17時ま での間の90分	無	無	
<b>いろんなスポーツ 体験しよう！</b>								
4	護身術教室	身を守るための方法を実 技指導。	体育館	幼児～一 般・高齢者	原則土日の9時～20 時30分までの間の 90分	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	屋外 屋内	小学生～ 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 (夏期・ 冬期は空 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	15名	マ ス ピ ー ズ 150 円	三田市ス ポーツウ ェルネス 吹矢協 会
7～ 9	球技(3種)	7 ソフトボール、8 バレーボール、9 ゲートボール ※詳しくはお問い合わせください。						各種目協会

## <補足・注意事項>

- ニュースポーツ 同時に複数種目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(フィールド)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面的設置が可。最大30人。

※ 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、必ず各団体が先行し、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。