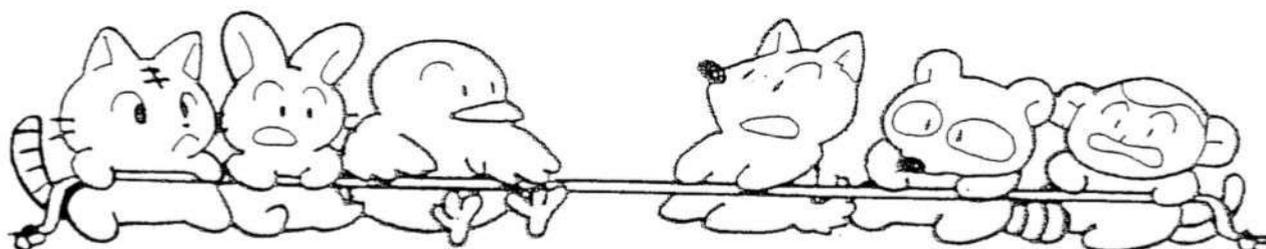


地域スポーツ活動活性化促進事業
スポーツ活動への第一歩をお手伝いいたします

軽スポーツ出前メニュー



気軽に楽しみ
健康に良く効くスポーツをお届けします

活動メニューの選定にお困りの皆さん
一度お試しください

～出前のご注文は教育委員会スポーツ課へ～

TEL 381-1061

FAX 382-3434

江別市スポーツ推進委員協議会
江別市教育委員会

いつでも、どこでも、だれでも気軽にできる軽スポーツを
家庭・学校・地域の皆さんの交流に活用してみませんか？

〈〈地域スポーツ活動活性化促進事業〉〉

スポーツ推進委員がお手伝いします

スポーツとの出会いを大切に

軽スポーツの種類は？

「軽スポーツ出前メニュー」の中から
お選び下さい。(複数も可)
スポーツ推進委員がご指定の会場
にうかがいます。
メニュー以外のものをご希望の場
合は、ご相談ください。

申込みの方法は？

出前を希望する団体等の代表者は、原
則としてその予定日の概ね1ヶ月前
までに教育委員会スポーツ係へ直接
又は電話でお申し込み下さい。

団体・グループへの連絡

日時、内容、用具、指導者等の調整
をし、団体等の代表者に確認の連絡をい
たします。

◆申込みができる方

江別市民10人以上の団体・グループ
の代表者。
(注) スポーツ傷害保険には予め加入し
ておいてください。

◆開催時間と会場

ご希望の時間をお申し出下さい。
(お応えできないこともあります。)
1回2時間程度でご指定下さい。
会場は江別市内に限ります。

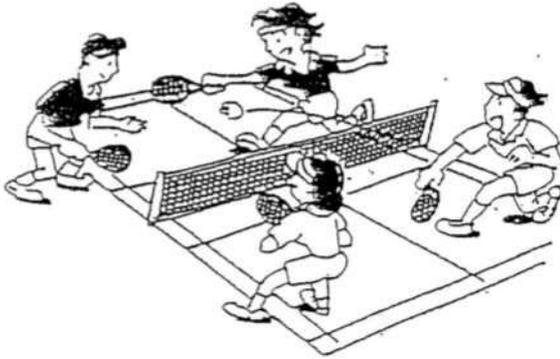
◆会場の手配

会場の手配や参加者への催しのお
知らせ等はその行事を主催する団体
にお願いいたします。

◆指導料・用具貸出

指導料・用具の貸出料は無料です。
用具は市民体育館にございます。その
行事を主催する団体に会場との間の
運搬をお願いしております。

ミニテニス



手軽にテニス気分を味わえる対戦型ゲーム

【施設】 ネットを設置したり、広い場所が必要なため小学校体育館などバドミントンコートのある場所に限りませう。

【用具】 直径10~15cmのビーチボールタイプのボールと小型のテニスラケット

【人数】 2人对2人（1人对1人も可）

【概要】 1ゲームは、7ポイント先取で勝ちとし、3ゲーム中2ゲーム先取した方が勝ち。ワンバウンドでボールを打ち合うとっても簡単なゲーム。

フライングディスク

的（ゴール）を狙う集中力のゲーム。マルチな応用ゲームの楽しみ方も。

《アキュラシーゲーム》

【施設】 タテ10mヨコ3m以上のスペース

【用具】 ゴール（直径91.5cmの円形で地上から61cm）と重さ100g程度のディスク

【人数】 特に制限は、ない

【概要】 6.4m離れたスローイングラインからゴールめがけて連続して10回投げてゴールの通過枚数を競う。他に遠投距離を競うディスタンスゲームや野球などの応用ゲームも楽しめる。



ユニカール

スウェーデン発祥のニュースポーツ。室内版カーリングゲーム。

【施設】 タテ14mヨコ2.8m以上の広さの室内

【用具】 ストーン6個（青、黄各3）、重量4.2kg、スライドカーペット（14×2.8m）

【人数】 3人对3人

【概要】 両チームのプレイヤーが交互にストーンを投げ、相手チームのストーンをはじき飛ばしたり、味方のストーンを援護したりして最終的に相手よりも味方のストーンをセンターサークルに近づけることを競うゲーム。



ハッピーボウリング

途中のゲートをくぐらせてピンを倒すゲーム。ゴルフバージョンでも楽しめます

- 【施設】 タテ10mヨコ3m以上のスペース
- 【用具】 マットレーン1枚、ボール2個、ゲート1個、ピン10本、ストッパー1組
- 【人数】 5~15人（個人及び団体プレー可）
- 【概要】 1ラウンド毎の倒したピンの数を争う。合計4ラウンド行い倒した総数により順位を決める。ゲートの位置はラウンド毎に変えて行う。



ティーボール

野球やソフトボールは、まず「打つ」ことから、みんなでゲームを楽しめます。

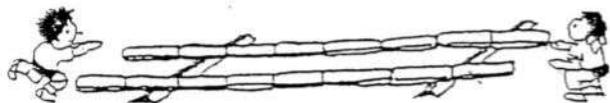
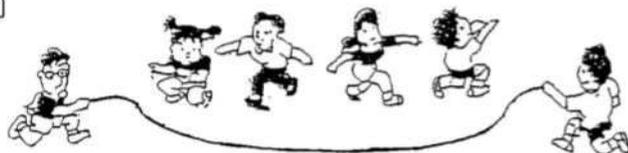


- 【施設】 塁間13.7m~18.3m、ホーム・ピッチャー間10.6m~14m、ファウル区域3~7.6m
- 【用具】 ティー（高さ75~90cm）、塁ベース、バット、ボール、グラブ
- 【人数】 基本的には9人对9人（応用可）
- 【概要】 ティーにセットしたボールを打つことから始めます。ルールはソフトボールに似た設定が良い。3~4イニング程度（時間は20分~30分）で行うとよい。

長なわとび & バンブージャンプ

ふれあいと団結力を演出するスポーツ。みんなの呼吸が肝心。

- 【施設】 タテ12~15mヨコ5~6m程度の床面
- 【用具】 長なわとび=10mのなわとびロープ
バンブージャンプ=竹製の棒2本、リズムを刻むテープなど
- 【人数】 8人から12人（応用可）
- 【概要】 長なわとび、バンブージャンプどちらも、リズムに合わせて何回跳べるか、何回ステップができるかを競うとても簡単な団体ゲームとして楽しめる。



室内ペタンク(ニチレクボール)

フランス発祥の屋外スポーツ「ペタンク」を室内版に開発されたスポーツ。

- 【施設】 タテ15mヨコ4m程度の床面
- 【用具】 ボール12個(赤・青各6)、ビュット1個(標的球)、簡易サークル1本
- 【人数】 シングルス、ダブルス、トリプルス
- 【概要】 サークルの中に立ち、6~10m前方にある黄色い標的球に向かってボールを投げ、より近づけることで得点を競います。特殊な柔らかいボールを使用するので、床を傷めずプレーが楽しめます。



輪投げ

露店で人気だった輪投げがニュースポーツとして楽しめます。

- 【施設】 タテ3~5mヨコ2~3m程度の床面
- 【用具】 輪投げ台、輪9本
- 【人数】 2~10人(個人及び団体プレー可)
- 【概要】 2m前方にある数字が記載された輪投げ台に向かって9本の輪を投げ、的棒に入った輪の数や点数を競います。競技者の技術レベルに応じて投輪距離を調整しても構いません。



ラダートレーニング

どのスポーツにも必要な、瞬発力・敏捷性・反射神経などを鍛えるトレーニングです。

- 【施設】 タテ15mヨコ2~3m程度の床面
- 【用具】 ラダートレーニングロープ(13m×50cm)
- 【人数】 制限なし(大勢の場合は、用具数を増やして実施可能)
- 【概要】 ラダーというロープ状の梯子のようなものを使い、マスの中や外をあらかじめ決められたステップを踏みながら進みます。ステップには複雑なものもあり、素早く、正確にステップすることで瞬発力や敏捷性等を鍛えます。



グリーンボール

江別市発祥のスポーツ。ゴルフ、ゲートボール、ペタンクの面白さがあります。

【施設】 18ホールを基準とし、Part1～3からなる。
ティー・グラウンドからカップまでの距離は、
10～40m程度とする。

【用具】 クロッキーまたはゲートボール用のスティック
及びボールとする。

【人数】 1人から

【場所】 江別市民体育館または飛鳥山公園での実施になります。

- 【概要】
- Part1 (パット&パット)
ボールをスティックで打つことだけで
プレーする。
 - Part2 (ゲート&パット)
Part1と同じプレーで、コース途中のゲートを
通過させたあとカップインする。
 - Part3 (スロー&パット)
第1打をスローイングし、2打目以降はPart1
と同じプレーをする。

