



ココロもカラダもリフレッシュ
やってみよう！
ニュースポーツ

ニュースポーツとは、20世紀後半以降に考案されたスポーツの総称です。
運動量が少なく、子どもから高齢者まで運動が苦手な人でも参加しやすい競技が多いです。
今回は市内でできるニュースポーツを紹介します。
梅雨の時期。屋内でできるニュースポーツを仲間と一緒に楽しんでみませんか？



カローリング

氷上のスポーツをもっと身近に



ボッチャ

パラリンピックの正式種目



バルビーチバレー

元気クラブいなべが考案

タスポニー

ラケットのいらないテニス



気分はオリンピック選手！

カローリング

基本のルールはオリンピック種目のカローリング。的に向けてジェットローラーを転がして、点を競う。

体験者に感想を聞きました



ジェットローラー



見ているのと、やってみるとでは大違い。思うようにいかないのが楽しい！
藤田安治さん（大安町中央ヶ丘）



オリンピックでカローリングを見てから、やってみたくて思い夫婦で参加しました。コース取りと力加減を合わせるのが難しかったです。
伊藤敏正さん、敏子さん夫妻（大安町石樽北）



点数を競うので、ファイトがでできます。楽しくてあっという間。やってみて！
片山フヂ子さん（北勢町其原）



大人も子どもも一緒に楽しめた。久しぶりに交流することができて良かった。
小林澄雄さん（員弁町みその団地）



転がすのが難しかったです。何回かすると少しずつうまくなった。友達とできて楽しかったです。またやりたい。
太田陽莉さん、廣島希咲さん（員弁町みその団地）



頭脳を駆使して

ボッチャ

的であるジャックボール（白ボール）に赤または青のボールを投げて点を競う。

ジャックボール



パラリンピックで知りました。簡単そうに見えたけれど、奥が深い。ハマります。
中村亜紀さん（員弁町みその団地）



戦略が立てられておもしろい！力加減の調節がしやすくして初心者でも楽しめました。
中村仁土さん（員弁町みその団地）

やってみよう！

●みなさんのところへ伺います！

●どんなグループでも、少人数から体験できます。

いなべ市スポーツ推進委員協議会では、スポーツ推進委員が出前して、道具の貸し出しから競技の説明、準備、審判を行っています。自治会、子ども会、老人会、職場の仲間などで申し込んでください。また、道具の貸し出しのみや、少人数でも対応することが可能です。

皆さんの健康と笑顔の交流を目的として、誰もが気軽に楽しめるスポーツの推進をしています。一度体験してみてください。

いなべ市スポーツ推進委員協議会会長
山本たか代さん



スポーツ推進委員募集

ニュースポーツと一緒に普及してみませんか？

☎ 生涯学習課 ☎ 86-7846

ボールに当たっても痛くない！

バルビーチバレー

ビーチボールを使って行うバレーボール。ルールはバレーボールを基本に行う。

元気クラブの参加者に感想を聞きました



ラリーが続くと白熱します。失敗してもみんなであえて楽しい！
黒田昌代さん（藤原町西野尻）



たくさんの人と仲良くなってつながりが増えるのがうれしいです。
近藤みねさん（藤原町坂本）



ルールが簡単で、やっているうちにできるようになります。体力作りにもなります。
樽沢弘子さん（藤原町西野尻）

ボールが大きく打ちやすい！

タスポニー

スポンジボールを使って、手で行うテニス。

やってみよう！

●元気クラブで毎週体験できます！

ふじわら高齢者生活支援センターいこい…毎週月・水・金曜日
員弁運動公園体育館…毎週水曜日
大安スポーツ公園体育館…毎週木曜日

球技は、ボールに反応して瞬時に動くスポーツ。転倒防止に必要な、反射神経を鍛えることができます。けががないように注意を払い、少しずつ体を慣らしながら一緒に楽しみましょう！

(一社) 元気クラブいなべ
小林圭介さん

元気クラブ
ホームページ



☎ (一社) 元気クラブいなべ ☎ 46-8421



ルールが簡単で、気軽に楽しめて続けやすい。元気クラブへは10年以上通っています。
水貝十九子さん（北勢町楚里）

