



ニュースポーツ (レクスポーツ・パラスポーツ) 紹介

暑い季節は、涼しい屋内でレクスポーツを楽しもう！ 今年オリンピック・パラリンピックイヤー。8月28日から始まるパリパラピックにも注目です！！

★おすすめのスポーツ その1 『ポッチャ』

ヨーロッパで生まれ、1984年からパラリンピック種目になっているスポーツ。赤と青のボールを白いジャックボール（目標球）にどれだけ近づけられるかを競います。知的な戦略（頭脳戦）とそれを実行するための技術力、集中力が見どころです。個人戦・ペア戦・チーム戦があり、戦略はもちろん、団体戦ではコミュニケーションが勝利のカギとなる競技です。また、障害あるなしに関わらず、お子さんから高齢者まで誰でも一緒にハンデなしで楽しめます。ルールが簡単ですので、どなたでもボールがあればできます。



ルール

- ①先攻のチームが白色のジャックボールを投げます。
 - ②先攻のチームが続けて自分のカラーボール（赤または青）を投げます。投げ方は自由。転がしてもOK。
 - ③後攻のチームが自分のカラーボールを投げます。
 - ④ジャックボールから遠いチームが、相手よりも近づくか、またはボールが無くなるまで投げます。
 - ⑤両チームが6球全て投げ終わったら審判が得点を判定します。（1エンド終了）
 - ⑥前のエンドで後攻だった側が先攻となり、②～⑥を繰り返します。
- ※ペタンクも同様のルールです。ペタンクは、鉄球の場合は屋外でも遊ぶことができます。



★おすすめのスポーツ その2 『わなげ』

幼い頃誰もが楽しんだ「わなげ」。ルールは簡単ですが、点数の数え方や投球回数など作戦を立てながら行えば、以外と奥深いゲームなのです。また、ルールを応用し、年齢・性別・競技場所等を自由に設定することで、子供から高齢者まで気軽により面白く楽しめます。ちょっとしたスペースでできるのもいいですね。

ルール (公式わなげ 単独投輪方式)

- ①わなげ台の固定ラインと投輪ラインを2mの間隔をあける。
- ②1チーム 1～9人まで（個人戦でも団体戦でも）。輪を投げる時は、どのように持っても構わないが、必ず片手で持って投げる。
- ③1人の投げる輪は1回に連続9本。
- ④的棒の下の板にかかっている数字の合計が1回の得点となる。



縦、横、斜めに3つ並んで入ったとき→1列につき15点加算

全部の棒に入ったとき→300点（1列の合計得点15点×8列×2+パーフェクト点60点）

※年代によって投げる距離や輪の数を変えたり、ルールも簡単にするなど、楽しみ方はいろいろです。

☆貸出し可能なスポーツ・レクリエーション道具

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| ① ポッチャ (9セット) | ④ モルック (1セット) (手作り2セット) |
| ② ペタンク (室内用6セット・屋外用2セット) | ⑥ ターゲットバードゴルフ (1セット) |
| ③ わなげ (7セット) | ⑧ ビーンボウリング (2セット) |
| ⑤ グラウンドゴルフ (クラブとボールのみ) | ⑩ 魚釣り (2セット) |
| ⑦ フライングディスク (4セット) | ⑫ ラダーゲッター (2セット) |
| ⑨ パラシュット (1セット) | |
| ⑪ ボールボード (1セット) | |

貸出は無料です。
ルールや道具の使い方など、職員がお手伝いします。お気軽にお問い合わせ下さいませ！



【お問い合わせ】 那賀町社会福祉協議会各支所 ☎ 0884-64-0026 (本所)