

岩手県「総合型地域スポーツクラブにおける障がい者スポーツ推進事業」

# 障がいがあるなしに関わらず、誰もが気軽に楽しめる ユニバーサル生涯スポーツ体験会

## 「卓球バレー」「ボッチャ」を楽しもう



### 卓球バレー

卓球バレーは、卓球台を使い、ネットを挟んで、1チーム6人ずつがイスに座ってピン球を転がし、相手コートへ3打以内で返すというゲームです。ルールは、6人制バレーボールのルールを元に、考案されています。

子どもから高齢者、障がい者まで誰でも容易に始められ、慣れてくるとボールのスピードも速くなり、バランス能力、反射神経、筋力、動体視力、認知機能など様々な面での向上が期待でき、気軽にできる生涯スポーツです。



### ボッチャ

ボッチャはイタリア語で「ボール」を意味する名前の通り、直径10cmほどの赤か青のボールを投げたり転がしたりして、目標となる白球（ジャックボール）にどれだけ近づけられるかを競います。

ルールはカーリングに似ていて、幅6m×長さ12.5mの長方形のコートを使い、ペア戦やチーム戦もあります。

わかりやすいルールや座ったままでもできることもあって、誰もがチャレンジしやすい生涯スポーツとしても人気上昇中です。

## 体験会(日時・場所)

平成31年1月24日(木)午後3時30分～ 松園地区公民館

平成31年1月31日(木)午後3時30分～ 松園地区公民館

### ○指導員

総合型地域スポーツクラブ まつそのスポーツクラブ 板垣敬重(日本卓球バレー連盟公認2級審判員)

○参加資格:障がいがあるなしに関わらず、どなたでも参加できます。

○参加費:無料

○お問い合わせ:まつそのスポーツクラブ 019-663-9280

主催:岩手県・特定非営利活動法人まつそのスポーツクラブ

共催:盛岡市・(一社)盛岡市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 後援:松園地区自治協議会