

特集 ニュースポーツって何？

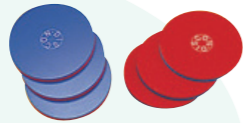
最近、耳慣れないスポーツの名前を聞くことがあります。スポーツといえば、野球やサッカー、バレーボールなどをまず思い浮かべますが、それらはある程度練習しないと楽しめません。ここで紹介するニュースポーツというのは、お年寄りから子どもまで誰でも気軽にすぐに楽しめるように、既存のスポーツを体への負担を少なくするように工夫したものや、遊びやゲームの中で体を動かすスポーツ的な要素をとり入れたものです。

いつでも ◆ どこでも ◆ だれでも ◆ ◆ 明るく・楽しく・ニュースポーツを楽しもう ◆ ◆

健康やコミュニケーション作りに役立ち、いつでもどこでもだれでも楽しめるというのがニュースポーツです。種目も一人から大勢の人たちで楽しめるものや、室内でできる小さなものから屋外で楽しめるものまであります。では、いくつか紹介してみましょう

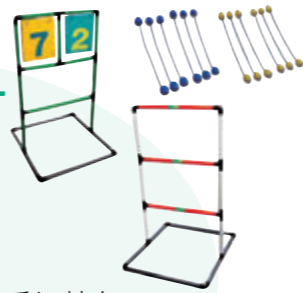
ディスコン

赤と青の表裏異色の円盤を黄色のポイントを指して投げ合う競技。円盤をポイントにより近づけるように投げますが、投げ方によっては円盤が裏返り相手（チーム）に有利となったり、互いの円盤が重なったり、はじきとばされたり、さまざまなゲーム展開が期待できます。



ラダーゲッター

ヒモでつながっている2個のボールをラダー（はしご）に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かるとポイントになります。片方のボールを手に持ち、もう片方のボールを下に垂らしてゆっくり前後にスイングし、ボールが後方回転しながら飛んでいくようにアンダーハンドで投げます。



スローイングビンゴ



その名のとおり投げて楽しむビンゴです。的となるシート大きさは5m四方で、この中が25マスの方眼になっています。これに向かって砂の入った「サンドレット」という、てるてる坊主のような袋を指にひっかけて投げ、縦、横、斜めのいずれかに5つ並んだら（ビンゴ）10点ははいり、そのセットは終了します。サンドレットは袋状で口をひもでしばってあるので、投げ方や着地の仕方でも転がり方も変わり、偶発的な楽しさも味わえます。

その名のとおり投げて楽しむビンゴです。的となるシート大きさは5m四方で、この中が25マスの方眼になっています。これに向かって砂の入った「サンドレット」という、てるてる坊主のような袋を指にひっかけて投げ、縦、横、斜めのいずれかに5つ並んだら（ビンゴ）10点ははいり、そのセットは終了します。サンドレットは袋状で口をひもでしばってあるので、投げ方や着地の仕方でも転がり方も変わり、偶発的な楽しさも味わえます。

バウンドテニス

テニスの面白さを小さいコート（幅3メートル、縦10メートル）に凝縮したスポーツです。動く範囲はテニスに比べて圧倒的に小さく、足腰への負担も少ないため、体力や年齢に応じたプレースタイルが可能です。



バウンドテニスのラケット

ほかにもこんな種目があります。

インディアカ・インラインホッケー・ガラッキー・公式ワナゲ・サークルタッチボール・シャッフルボード・スカイクロス・スピードミントン・スポーツチャンバラ・ドッチビー・バグゴ・バトボン・ペアリングキャッチ・ペタンク等々、名称からどのようなものか想像のつくものもあり、なんとなく楽しそうです。

囲碁ボール

囲碁の町、兵庫県丹波市柏原町で生まれた競技。スティックでボールを打ち、碁盤になった人工芝マットにボールを並べて、得点を競うものです。



キンボール

1チーム4人、3チームで同時にプレーし、「ヒット」「レシーブ」を繰り返し、レシーブに失敗したら、ほかのチームに得点が与えられます。122cmのキンボールは滞空時間があり、ヒットの仕方によって変化がつけられます。



ニュースポーツを体験してみましょう！！

茨木市では大阪府レクリエーション協会の協力を得て生涯スポーツディレクター養成セミナーが開かれ、そのセミナー修了生が2012年に「茨木市生涯スポーツディレクター協議会」を立ち上げました。みなさんは、せっかく勉強したので継続していきたい、市民に広めていきたいという気持ちで、健康に役立つ生涯スポーツとしてニュースポーツの指導をされています。東体育館では「ふれあいスポーツ広場」で、南体育館では「ニュースポーツ体験広場」において普及活動をし、子ども会や老人施設に向いて出張講習もされています。



体験広場で指導するスポーツディレクター

問合せ先
茨木市生涯スポーツディレクター協議会会長 富田 090-6790-8791

ニュースポーツ体験広場
毎月一回不定期
次回 8月18日（日）9時～12時
茨木市立南体育館（島3丁目8-19）
072-630-0111

茨木東スポーツクラブレッツ
「ふれあいスポーツ広場」
毎月第2日曜日 9時30分～11時30分
茨木市立東体育館（学園町4-18）
072-633-5701



バウンドテニス

茨木東スポーツクラブレッツは、子どもから高齢者まで無理なくスポーツを生涯楽しむことができるような環境作りを目指しておられます。健康維持や運動不足の解消、地域の交流を目的にヨガ、エアロビクス、太極拳などの既存のものに加えて、キンボールなどニュースポーツの教室やサークル活動もされています（右表参照）。月に一度開催される「ふれあいスポーツ広場」では、バウンドテニスやファミリーバドミントンなどニュースポーツの体験もできます。



公式ワナゲ



ラダーゲッター

茨木東スポーツクラブレッツのニュースポーツのサークル

- バウンドテニス
「たんぼぼ」
月曜日 13時～15時頃
「スイーツ」
木曜日 9時～12時頃
「ミルクウェイ」
土曜日 9時～12時頃
- インディアカ
「キャパ」
水曜日 9時～12時頃
など

- ディスコンサークル（自主サークル）
第2、4 火曜日 13時～15時
大池コミュニティセンター
090-6970-2270（中落）