

平成29年度 サンアップル

「スポーツDAY」

開催のご案内

スポーツをみんなで楽しもう！
 障がいのある方もない方も誰でも参加が可能！
 はじめての方も経験者も大歓迎！
 友だち、家族、仲間をさそってみんなで楽しもう！



☆年間実施予定イベント

種 目	日時	会場	対象	定員	内容
①シッティングバレーボール 体験	6月11日(日) 10:00~12:00 7月9日(日) 10:00~12:00	体育館	障がいの ある方 および ない方 ※1	20名程度 個人申込可能	体験会の開催
②ボッチャ ミニ大会	8月13日(日) 10:00~12:00 2月12日(月:祝日) 13:00~15:00	体育館		12チーム (1チーム3名) 個人申込可能	体験会、 ミニ大会開催
③フライングディスク ミニ大会	9月3日(日) 10:00~12:00 1月21日(日) 13:00~15:00	陸上トラック (雨天中止) 体育館		20名程度	アキュラシー-5,7m およびディスク ミニ大会開催 (1月はアキュラシーのみ)
④ポールウォーキング 体験会	6月25日(日) 10:00~12:00 10月9日(月:祝日) 10:00~12:00	陸上トラック (雨天中止)		15名	6月:講習会 10月:サンアップル周辺散策 (予定)
⑤四面卓球バレー ミニ大会	11月23日(木:祝日) 13:00~15:00 3月21日(水:祝日) 13:00~15:00	体育館		12チーム (1チーム4名) 個人申込可能	体験会、 ミニ大会の開催

※1 ①は中学生以上が対象、②、③、⑤は、小学生以上が対象、
 ④は、障がいのある方および中高齢者が対象(初参加の方優先)

【参加方法】

開催日の前の月の1日から

サンアップル受付にて参加者受付開始(申込用紙に記入)



【参加費】 無料!

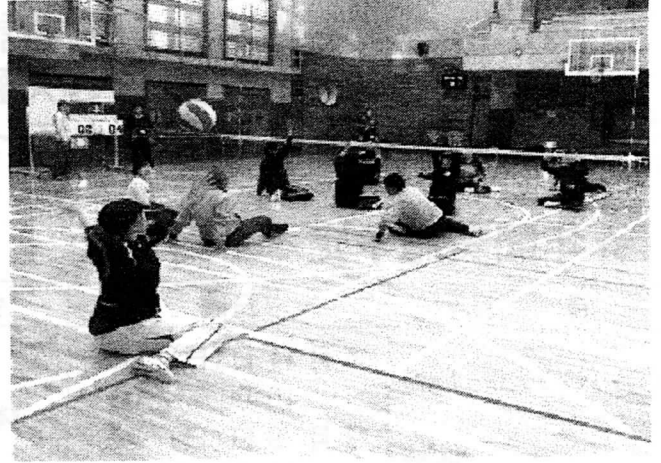
詳しくは、サンアップル職員まで気軽におたずねください。
 サンアップルスポーツ課 ⇒ 295-3442

6月～8月のイベント

《 シットティングバレー 》

※シットティングバレーボールとは、その名称のとおり、「座って」行う「バレーボール」です。ルールは、6人制のバレーボールを基に、いくつかのシットティングバレー特有のルール（コート大きさやネットの高さ、お尻がフロアから離れてはいけないなど）を用いてプレーされます。

※シットティングバレーボールは、パラリンピックの正式種目でもあります。パラリンピックのように障がい者のスポーツとして実施されるだけでなく、座って行うことで、障がいのある方もない方も一緒にプレーができます。



《 ボッチャ 》

※ボッチャは、ヨーロッパで生まれた、パラリンピック正式種目です。

※ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当たったりして、いかに近づけるかを競います。

※今回のミニ大会は、3人対3人の団体戦で行います。

ボッチャ

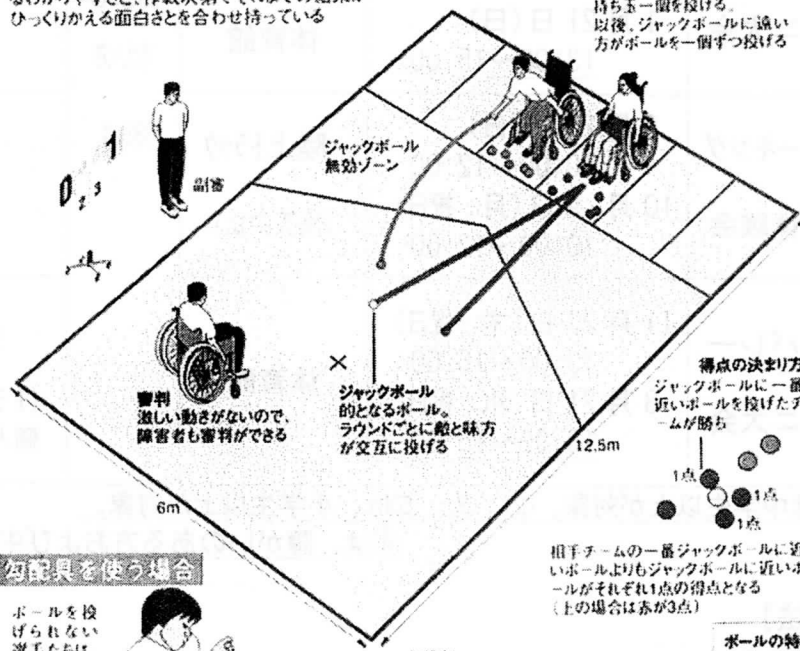
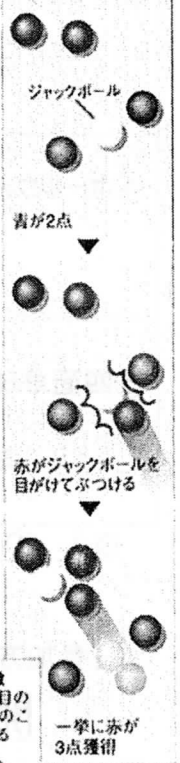
ボッチャは、どれだけ多くのボールを的（ジャックボール）に近づけられるかを競う競技である

個人競技とペア、3人ずつのチーム対抗の三種の種目があり、男女混合で行われる。パラリンピックでは重度の脳性まひ者の競技となっているが、障害を持つ・持たないの区別なく楽しめるわかりやすさと、作戦次第でそれまでの結果がひっくりかえる面白さとを合わせて持っている

個人競技の場合

〔先攻・赤〕
ジャックボールを持ち玉一個を投げる
〔後攻・青〕
持ち玉一個を投げる。
以後、ジャックボールに近い方がボールを一個ずつ投げる

ボッチャの逆転術



勾配具を使う場合

ボールを投げられない選手たちは、ランプと呼ばれる器具と介助者の助けのもとでボールをこころがす



介助者
目をさくことやサインを送ること、ゲーム中のコートを見ることも禁止。選手の指示通りに補助員を動かす

ボールの特徴
表面のぬい目のせいで独特のころがり方をする

勾配具（ランプ）
決まった形はなく、選手がそれぞれ工夫して使っている