

ニュースポーツ普及交流大会

# スポレクフェスタのしろ

## 兼 能代市スポーツ少年団交流大会

『体育の日』様々なスポーツやレクリエーションを体験できます！！

日程：平成29年10月9日（月）体育の日 9：30～12：00

メイン会場：アリナス（能代山本スポーツリゾートセンター）

サブ会場：落合グラウンド、誠邦園球場（雨天時：土床体育館）

（雨天の場合は土床体育館でゴルフ種目を実施）

### ☆好きなスポーツ種目ができます☆

屋外：○グラウンド・ゴルフ ○ターゲットバードゴルフ ○マレットゴルフ  
○フライングディスク

屋内：○バブルサッカー ○SAQトレーニング ○ラージボール卓球  
○卓球 ○バドミントン ○ミニテニス ○ユニカール ○レクゲーム  
○ソフトバレーボール ○ピロポロ ○ユニホック ○ディスクッターナイン  
○エアロビクス ○太極拳 ○フリースペース（輪投げ・縄跳び等）

☆種目はいくつでも選ぶことができます。

☆種目により初心者教室、ミニゲーム、時間指定があります。

☆種目は変更になることがあります。

参加対象：幼児から大人まで、どなたでも参加できます。

参加方法：当日会場受付においで下さい。

使用料：屋内：大人200円、学生150円、小中100円、幼児無

屋外：無料

服装：運動着、飲み物、汗拭きタオル、内ズック



◆問い合わせ先◆

NPO法人能代市体育協会 TEL：54-3607 FAX：52-0359

主催：能代市教育委員会 共催：能代市スポーツ少年団本部

主管：NPO法人能代市体育協会 協力：能代市レクリエーション協会（予定）

# 【スポーツ・レク種目の紹介】 . . . 一部を紹介！！

## ● バブルサッカー

バブルサッカーとは、パンパーボールと呼ばれるビニールの大きなボールを装着して行います。  
パンパーボールが身体を守ってくれるので転んでもOK！ぶつかってもOK！新感覚のスポーツをぜひ、体験してください！



## ● SAQトレーニング

SAQトレーニングは、S（スピード）、A（アジリティ）、Q（クイックネス）の頭文字に由来し、重心指導の速さ、身体をコントロールする能力、反応し速く動き出す能力の向上を図るトレーニングです！



## ● 太極拳

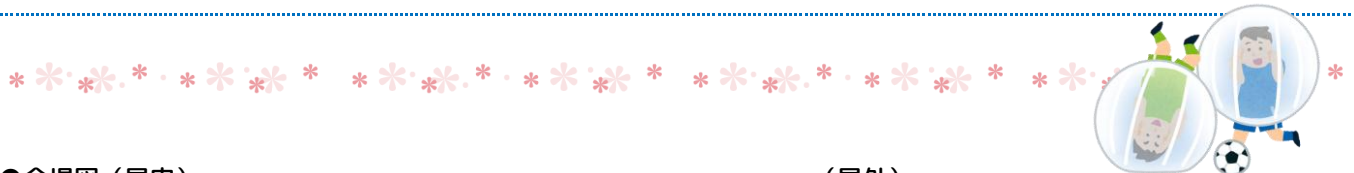
太極拳は、気血の流れをよくし、体内バランスを理想的な状態に保ち、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどに大きな力を発揮します。

ゆったりとした動きは、カラダの芯からリラックスできます！



## ● マレットゴルフ

マレットゴルフは、専用のスティックとボールを使って、決められた打ち出し地点からホールへ、できるだけ少ない打数で入れることを競うスポーツです。基本的にはゴルフのルールで競技を行います。誰でも、楽しめるゴルフ種目です！



### ● 会場図（屋内）

Aコート	Bコート	Cコート	Dコート
●バブルサッカー	●SAQトレーニング 1回目 9:30~10:00 2回目 10:45~11:15 ●ピロピロ 10:00~10:45 ●ユニホック 11:15~12:00	●卓球 ●ラージ卓球 ●ユニカール	●ミニテニス ●ミニテニス ●バドミントン
●アリナス研修室 エアロビ 10:00~10:30 太極拳 11:00~11:30 *スボ少PR、体協PR 受付	☆レクリエーション種目、フリースペースエリア ●フリースペース ●レクゲーム ◎ケンケン・縄跳び・輪投げ バンブーダンス ディスクゲッターナイン キャッチザスティック他		

### （屋外）

