

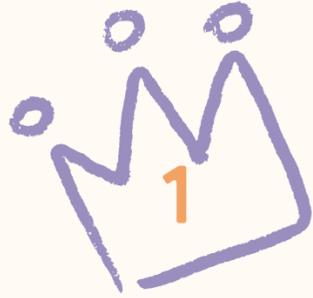


# ひなたスポーツフェスタ

## スポーツバイキングの内容

1. 50mダッシュ
2. キャッチボール指導
3. オーバルボール
4. ディスゲッター9
5. ボッチャ
6. フロアバスケット
7. バブルサッカー
8. モルック
9. ミニサッカー
10. フライイングディスク
11. ルーシーダットン

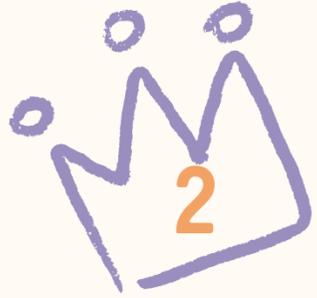




## 50mダッシュ

陸上指導者による指導です。  
正しいスタートをの仕方を意識  
して、差をつけよう。





## キャッチボール指導

野球指導者による指導です。  
グローブを使ったことがない初心者の方でも参加できます。  
※今回は小学生を対象としています。





## オーバルボール

卵型の楕円球のボールをコート  
の前方の得点ゾーンに転がし載  
せて得点を競う競技です。  
室内7メートル四方のスペース  
があればどこでも設置でき、幅  
広い年代の方々が楽しむことが  
できるスポーツです。





## ディスクゲッター9

9枚のパネルセットのターゲットを使って何枚抜けるかを競います。  
大人から子供まで夢中になれるターゲットゲームです。





## ボッチャ

白い目標球（ジャックボール）  
に向かって赤と青のボールを投げたり  
転がしたりして、いかに  
近づけるかを競います。  
投げることができない場合は、  
足でけったり専用の滑り台を  
使ってプレーすることも可能です。





## フロアバスケット

手軽に玉入れゲームを楽しめる  
底床タイプの玉入れです。  
お子様から大人まで年齢を問わ  
ず参加できます。



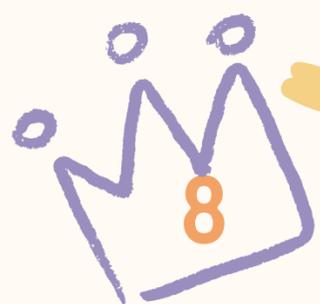


## 7 バブルサッカー

上半身と頭を覆うビニール製のバブルボールを着用して行うサッカーです。

※今回は身長140センチ以上の方を対象にしています。





## モルック

「モルック」とは、フィンランドの伝統的なゲーム(kyykkä)を元にTuoterengas社によって1996年に開発され、子どもも大人も、老若男女も楽しめるアウトドアスポーツです。

母国フィンランドでは、サウナとビールを楽しみながらプレーする気軽で魅力的なスポーツです。

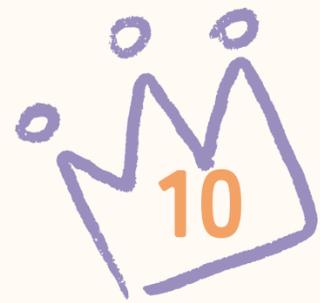




## ミニサッカー

みんなでサッカーボールを蹴ってゴールをめざそう。  
※今回はお子様を対象にしています。





## 10 フライイングディスク

今回は、アキュラシーとディスク  
ゲッター9を実施します。  
誰でも手軽にできますよ！





## ルーシーダットン

古くからタイに伝わる自己整体法  
で独自の深い呼吸とポーズでリン  
パの流れや血行を促進。

筋力アップや身体の歪み改善など  
の様々な効果が期待できます。  
柔軟性に自信がない方でも安心して  
ご参加ください。

