

## ヨコハマさわやかスポーツ種目

### ボッチャ

ヨーロッパで生まれたパラリンピックの正式種目

### グラウンドゴルフ

パターゴルフに似たスポーツ、初心者でもホールインワンを狙えます

### ドッチビー

ドッチボールのボールをやわらかいディスクに持ち替えてプレー

### ファジーバレーボール

簡単ルールでボールも痛くない！港南区発祥のバレーボールです

### ファジーテニス

スポンジボールで行う横浜オリジナルのテニス

### ラダーゲッター

ひもがついたボールをラダー（はしご）に投げてひっかけます

### キンボール

大きなボールを相手にキャッチされないよう打って飛ばします

### シャフルボード

船の甲板で楽しんでいたスポーツ

### ペタンク

小さい木の球にボールを近づける

### 輪投げ

1回9投で点数を競います

## さわやかスポーツ用具貸出 お問い合わせ

### ☆レンタル料金は無料☆

#### ■事前予約について

スポーツセンターへ電話または窓口で、用具の空き状況をご確認いただき、以下についてお聞きします。

- (1) 氏名（団体名、担当者名）、電話番号
- (2) 希望用具とその数
- (3) 希望する貸出日と返却日

#### ■貸出・返却について

用具の数と状態をご確認後の貸出・返却となります。

※スポーツセンター開館時間内での貸出・返却となります。  
※返却時に活動報告書の提出をお願いいたします。

### レンタルに関するお問い合わせ

## 横浜市港南スポーツセンター

TEL 841-1188 / FAX 841-9417

港南スポーツセンター

さわやかスポーツに関するお問い合わせ

公益財団法人横浜市スポーツ協会 地域連携課

TEL 640-0014 / FAX 640-0024

さわやかスポーツ

## 港南区

## ヨコハマ

## さわやか

## スポーツ

いつでも どこでも だれにでも



キャプテンわん(C)ゆず華・(公財)横浜市スポーツ協会



公益財団法人

横浜市スポーツ協会

YOKOHAMA SPORT ASSOCIATION

## グラウンドゴルフ



専用のクラブ、ボール、スタートマットを使用します。ボールを打ち、できるだけ少ない回数でホールポストに入れること（入って静止した状態）を競います。通常は8ホールで行い、その合計打数がスコアになりますが、ホールインワンの際は3打数マイナスできます。

## ラダーゲッター



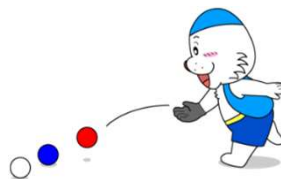
ロープでつなげた2個のゴムまりをラダー（はしご）に向かってアンダースローで投げます。1番上のラダーにひっかかると3点、2番目が2点、3番目が1点となります。ワンバウンドしてひっかかると5点と高得点となります。

## 港南区

### さわやかスポーツ普及種目のご紹介

ヨコハマさわやかスポーツとは???  
「いつでも・どこでも・だれにでも」をキャッチフレーズに、1987（昭和62）年に横浜市が地域で生涯スポーツを目的として、ニュースポーツの普及計画を考えました。ニュースポーツを取り入れたさまざまな活動を各区さわやかスポーツ普及委員会が中心になって行っています。年齢や体力、技術や興味に応じた楽しみ方ができます。体験会や交流会も実施しておりますので、お気軽にご参加ください。

## ボッチャ



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球ずつボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。障害によりボールを投げることができなくても、ランプ（勾配具）を使い、自分の意志を相手に伝えることができれば参加できます。

## ファジー バレーボール



キャプテンわん  
©1997年横浜国立大学体育会

ファジーバレーボールは、港南区発祥のスポーツです。柔らかく大きめボールを使い、ルールは従来の6人制バレーボールをアレンジしたものです。ファジー（あいまいに・臨機応変）に地域やその時の環境に応じてルールを変化させて行います。

## ファジーテニス



バウンドテニスをヒントに考案された、横浜オリジナルのテニスです。ラケットはバウンドテニスと同じグリップが短いものを使用し、コートはバドミントンのコートをそのまま利用します。ボールはスピードのないスポンジボールを使うので、テニスの経験がない人でもラリーを楽しむことができます。