ヨコハマさわやかスポーツ種目

ディスクゴルフ

ディスクを投げて飛ばしゴールに入れる

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

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

ソフトバレーボール

やわらかいボールで安心プレー

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

船の甲板で楽しまれていたスポーツ

輪投げ

1回9投で点数を競います

QRコードをスマホで読込むと
さわやかスポーツの動画が観れます

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）
（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。

※スポーツセンター営業時間内での貸出・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

横浜市緑スポーツセンター

TEL 932-0733 ／ FAX 934-7048

横浜市緑スポーツセンター　検索

さわやかスポーツに関するお問い合わせ

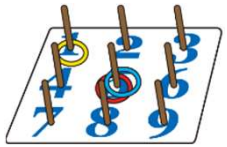
公益財団法人横浜市スポーツ協会 地域連携課

TEL 640-0014 / FAX 640-0024

さわやかスポーツ　検索

緑 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)横浜市体育協会

公益財団法人
横浜市スポーツ協会
YOKOHAMA SPORT ASSOCIATION

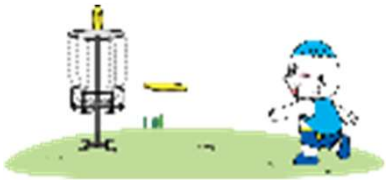
緑　区
さわやかスポーツ普及種目のご紹介

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。

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、ホールインワンのときは3打数マイナスできます。

ディスクゴルフ

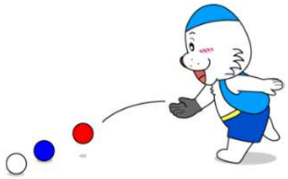


ルールはゴルフとほぼ同じです。個々のディスクを持った4人1組のパーティーで各コースをまわります。ゴールが設置された通常18ホールのコースをまわります。ディスクを投げて飛ばし、できるだけ少ない回数で全ホールの専用ゴールに入れることを競います。

ソフトバレーボール

やわらかいボールを使い、あたっても痛くないバレーボールです。バドミントンコートを使用し、4人対4人でバレーボールと同じように行います。どなたでも楽しくプレーしてもらえるように、サービスの直接ブロックやアタックが禁止されています。

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。

輪投げ

輪投げ台の固定ラインと投輪ラインの間隔は2mです。1人の投げる輪は連続9本となります。的棒の下の板に書かれている数字の合計を1回の得点とします。縦・横・斜め3つ並んだ場合は、1列につき15点の加点となります。全部の棒に入った場合は300点の加点となります。2人で投げる場合は交互に投げます。