

## ヨコハマさわやかスポーツ種目

### 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



### バウンスボール

やわらかいボールをワンバウンドさせ、手で打ち返します



### ソフトバレーボール

やわらかいボールで安心プレー



### 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



### ラダーゲッター

ロープがついたボールをラダー（はしご）に投げてひっかけます



### ドッジビー

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



### ナインゴール

目指せ、的当てパーフェクト



### 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）
- (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

## 横浜市中スポーツセンター

TEL 625-0300 / FAX 624-1969

中スポーツセンター

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中スポーツ協会 地域連携課

TEL 640-0014 / FAX 640-0024

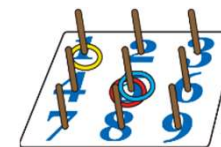
さわやかスポーツ

検索

# 中区 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)ゆず草・(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

## グラウンドゴルフ



専用のクラブ、ボール、ホールポスト、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。

## 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。

## 中区

### さわやかスポーツ普及種目のご紹介

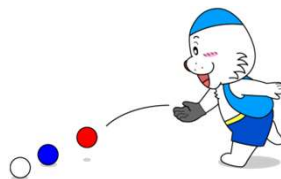
ヨコハマさわやかスポーツとは??? 「いつでも・どこでも・だれにでも」をキャッチフレーズに、1987（昭和62）年に横浜市が地域で生涯スポーツを目的として、ニュースポーツの普及計画を考えました。ニュースポーツを取り入れたさまざまな活動を各区さわやかスポーツ普及委員会が中心になって行っています。年齢や体力、技術や興味に応じた楽しみ方ができます。体験会や交流会も実施しておりますので、お気軽にご参加ください。

## ペタンク



小さい木の玉に金属製のボールを投げて近づけるスポーツです。投げる場所を定め、2つのチームがボールを投げ合います。すべてのボールを投げ終わった時点で、相手のどのボールよりも目標球に近かったボールの数がそのまま点数となります。ゲームをくり返し、先に13点に達したチームが勝ちです。

## 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、他のボールに当てる等をして、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。

## ラダーゲッター



ロープでつながれた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。