

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

シャフルボード

船の甲板で楽しんでいたスポーツ

インディアカ

羽根つき気分でバレーボール

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

バウンドテニス

狭い場所でもコートがつかれる

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

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

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ます

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

横浜市瀬谷スポーツセンター

TEL 302-3301 / FAX 301-9442

瀬谷スポーツセンター

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体育協会 地域スポーツ課

TEL 640-0015 / FAX 640-0024

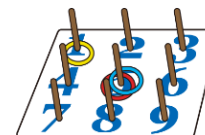
さわやかスポーツ

瀬谷区

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 横浜市体育協会
YOKOHAMA SPORTS 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。

ソフトバレーボール



柔らかいボールを使い、当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。

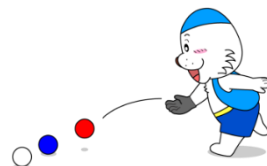
瀬谷区

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???

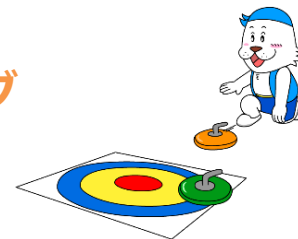
「いつでも・どこでも・だれにでも」をキャッチフレーズに、1987（昭和62）年に横浜市が地域で生涯スポーツを目的として、ニュースポーツの普及計画を考えました。ニュースポーツを取り入れたさまざまな活動を各区さわやかスポーツ普及委員会が中心になって行っています。年齢や体力、技術や興味に応じた楽しみ方ができます。体験会や交流会も実施しておりますので、お気軽にご参加ください。

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事ができなくても、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。

カローリング

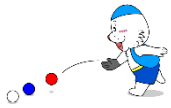


カローリングは氷上ではなく、室内でできるように考えられたスポーツです。フロアコートで1チーム3人が6個のジェットローラを、コートのポイントゾーンに向けて投げます。相手チームとジェットローラを先攻、後攻の順で交互に走行しあい、得点を競い合います。

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。



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



チュックボール

相手のじゃまをしてはいけない平和なスポーツ



ソフトバレーボール

やわらかいボールで安心プレー



バウンドテニス

狭い場所でもコートがつかれる



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



ターゲットバードゴルフ

羽根つきボールをゴルフクラブで打つミニゴルフです



カローリング

室内で楽しめるカローリング感覚のゲームです



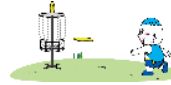
キンボール

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



ナインゴール

目指せ、的当てパーフェクト



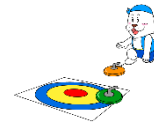
ディスクゴルフ

ディスクを投げて飛ばしゴールに入れる



バウンドテニス

狭い場所でもコートがつかれる



カローリング

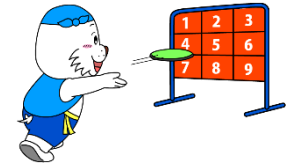
室内で楽しめるカローリングによく似たゲームです



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

ナインゴール



9つの的をめがけて、ボールや柔らかいディスク等を投げて、的を射抜くゲームです。ルールに特別な定めはなく、投げる距離や得点方法等は自由な発想で行えますので、勝ち負けを気にせずイベント等では人気がある種目です。

ペタンク



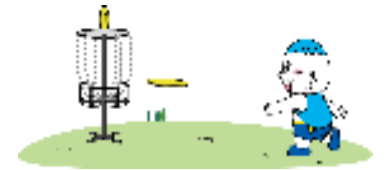
小さい木の玉に金属製のボールを投げて近づけるスポーツです。投げる場所を定め、2つのチームがボールを投げ合います。すべてのボールを投げ終わった時点で、相手のどのボールよりも目標球に近かったボールの数がそのまま点数となります。ゲームをくり返し、先に13点に達したチームが勝ちです。

インディアカ



ルールは6人制のバレーボールとほぼ同じです。4人对4人の2チームでゲームをします。じゃんけんで勝ったチームのサービスでゲームが始まり、3回以内のプレーで相手コートにインディアカを打ち返します。1セットは15点先取制で、2セット先取したチームが勝ちです。バドミントンコートで気軽にプレーができます。

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。

チュックボール



ボールの奪い合いや、相手チームのプレーの妨害は一切してはいけないボールゲームです。2チームでゲームを行い、コート両側にあるトランポリンのようなネットにボールをぶつけ、相手がそのボールをキャッチできないときに、ポイントを得ることができます。相手が邪魔をしてこないで、ボールゲームが苦手な人も楽しくゲームができます。

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。

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そのまま利用します。ボールはスピードので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。

シャフルボード



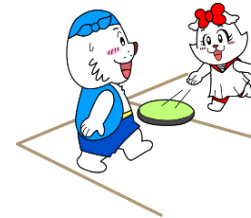
長い棒状のキューを使い、2人のプレーヤーがコート反対側にある得点エリアに向けて、交互にシュートします。得点エリアに入った場合、そこに書かれている数字が得点となります。相手のディスクを押し出すこともできます。16フレームまで行い、合計点を競い合います。

バウンドテニス



持ち運びのできる幅の狭い(3m×10m)人工芝のカーペットコートを使います。日本生まれの新しいテニスです。ルールはテニスとほぼ同じですが、サービスは1回で、腰より下の位置で、打球しなければなりません。ダブルスのラリーは、パートナーが交互に打球します。1ゲームは4点先取制で、5ゲーム取ったほうが勝ちです。

ドッチビー



柔らかいディスクを使用して行うドッジボール形式のゲームです。ディスクをあてることで、内野の人数を減らすゲームです。当てられたら、外野へ行きます。当てられたプレーヤーが相手チームをあてたら内野へ戻ることができます。内野プレーヤーが多く残ったチームが勝ちとなります。

ターゲット バードゴルフ



羽根つきボールをゴルフクラブで打つミニゴルフです。ホールは、パラソルを逆さにした形状で、羽根つきボールをふわりと打ち上げる技術が必要になります。何回でホールに入るかを競うゲームです。

ファジー バレーボール



キャプテン
©1995年/財団法人日本体育協会

ファジーバレーボールは、港南区発祥のスポーツです。柔らかく大きめのボールを使い、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。

キンボール



大きなボール(直径122cm重さ1kg)を床に落とさないよう、1チーム4名で3チームが同時にプレーするスポーツです。サーブ権を得たチームが「オムニキン」と大きな声で言い、続けて相手チームのゼッケンの色をコールしてボールを打ちます。コールされたチームは床にボールを落とさないようボールを取ります。