

## Let's Newspo いいだ

2021.2. 発行 / 飯田市スポーツ推進委員協議会 飯田市大久保町 2534 TEL.0265-22-4511(代) 編集 / 飯田市スポーツ推進委員協議会総務委員会

スボ推の活動記録

～ニュースポーツ普及体験会～

★令和2年11月22日★



▲ボッチャ



▲カローリング



▲ラダーゲッター



▲クップ

### 感染症対策で主に実施したこと

- 健康チェック表の提出(参加者・スタッフ)
- マスクの着用、アルコール消毒、感染防止資材の提供(ゴム手袋等)
- 受付・座席の間隔をあけ、密を避ける
- 掲示物で指示の見える化
- 出入り口をわけ、進行方向を一定にする
- 体験中の会場の換気・消毒
- 地区ごと時間をずらして解散



### 必見 Let's Exercise!! ～コロナに負けない身体づくり～

“週2～3回チャレンジ!”  
“時間はたったの5分!”  
“音楽かけながら～”  
“テレビを見ながら～”  
“CMの合間に～”



#### ★ウォーミングアップ(けが防止)

- ① その場で足ふみしましょう。腕を振って腿を高く!
- ② 足ふみしながら、膝を触りましょう。クロス!
- ③ 肘と膝を合わせましょう! 足を高く!
- ④ かかとでお尻タッチ!!

～上級編～

1.5～2.0Lのペットボトルを持ちながら挑戦してみよう!



座りながらでもできるよ

嶽野 研修委員長

飯田市スポーツ推進委員協議会は、感染症対策を考慮した上で『ニュースポーツ普及体験会』を開催しました。例年は、『ニュースポーツフェスティバル』を行っていましたが、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、今年度は新しい形での企画です。

各公民館に体験会を呼びかけ、二十九名の参加者がボッチャ・クップ・カローリング・ラダーゲッターの四種目を体験できました。参加者の多くから、「地区内の事業の参考にしたい。」との声を頂きました。

フェスティバル企画部の林部長からは、「体験会は短時間でしたが、ルールを覚えて頂き、皆さん楽しそうでした。我々スポーツ推進委員にも貴重な体験です。地区内でぜひ普及させ、コロナ禍でのスポーツ事業開催の参考になれば嬉しい。」とのことでした。

ニュースポーツは、年齢に関係なく幅広い世代で、一緒に楽しめるスポーツです。公民館行事や親子レクに、ぜひどうぞ。各地区のスポーツ推進委員へお気軽にご相談ください。お待ちしております。

簡単に

ルールは、各地区のスポーツ推進委員に聞いてね！

# 「ボッチャ」の紹介をします！



## ○ボッチャってなに？

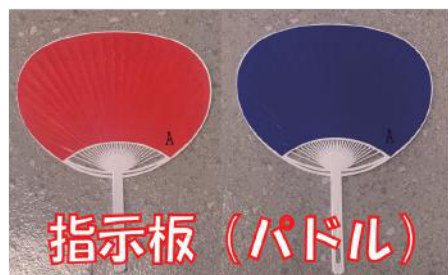
的となるジャックボール（白い球）に、**赤・青**のそれぞれ**6球**のボールをいかに近づけるか競う室内スポーツです。（ペタンクに似たスポーツ。）

パラリンピックの正式種目であり、誰もが一緒に楽しむことができます。日本は、東京パラリンピックでメダルが期待されているなど世界でも有数の強さを誇っています。

## ●必要な用具

- ・メジャー（12.5m以上）
- ・ラインテープ（例：養生テープ）

飯田市には、**5セット** あります！  
ボッチャセットの中には、指示板、計測器具、ボールが入ってます！



指示板（パドル）



計測器具  
(メジャー & コンパス)



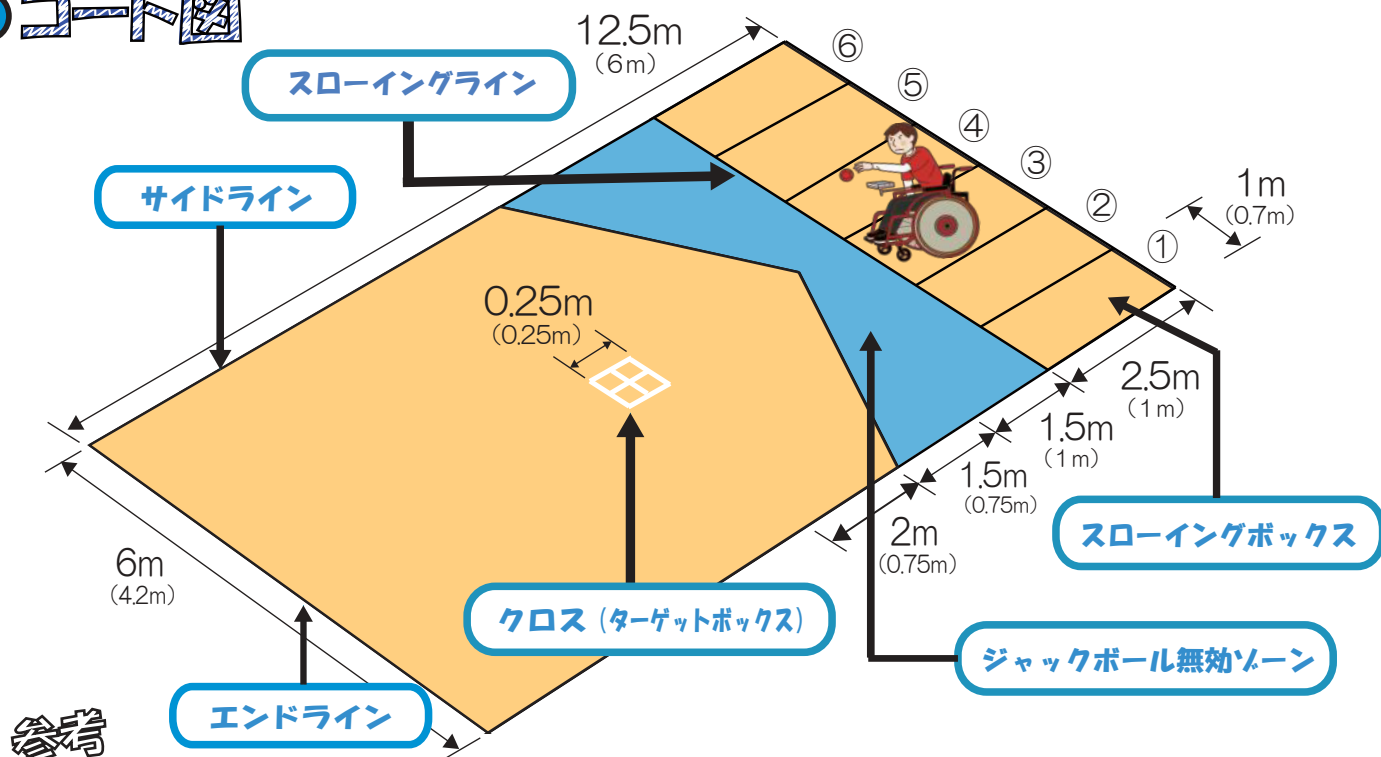
ボッチャボール

白 ○ × 1

赤 ● × 6

青 ● × 6

## ●コート



参考

### ○コートサイズ

バドミントンコートとほぼ同じサイズ。()内は、ミニコートサイズです。

### ○ボールの消毒方法（ボッチャ販売会社 ナガセケンコー(株) に確認）

布巾やタオルに消毒液を噴きかけてから、ボールを消毒する事を推奨しています。