

1. 長崎県内総合型地域スポーツクラブ活動状況

◎長崎市：東長崎総合型スポーツクラブ◎

- * 場所：東長崎コミュニティ体育館
- * 種目：貯筋運動
- * 時間：14：00～15：00



高齢者でも安全に楽しく筋力アップができる体操で、特別な器具を使わないので、いつでも、どこでも気軽にできる運動です！！

今回は5回目（12回中）の教室になりますが、毎回参加されている方によると、歩き方の姿勢もよくなり、体調も良くなったということで、参加者にとっても好評の様子でした ^^

しん結～なが

～第44号～

長崎県広域スポーツセンター

担当：野口 弥生

TEL：095-895-2784

R3.1発行

2. ニュースポーツ紹介

【参考】スピードボール公式HP : <http://www.speedball.jp/Speedball/aboutsb.html>



《スピードボール》

スピードボールはエジプトで生まれたラケット競技で、子供から高齢者まで、誰にでも楽しむことができる生涯スポーツです！

公共施設や総合型地域スポーツクラブの健康運動教室、民間フィットネスクラブやカルチャーセンターでのスクール事業、学校教育の選択科目授業などに採用され、国内各地でも愛好者が増加中！

★2つのプレースタイルで楽しみ倍増★

(1)スーパーソロ：個人で記録更新を楽しむ

1人で楽しむ競技種目をスーパーソロと呼びます。

1分間（小学生30秒間）に、何回ボールを打つことができるかを競うシンプルな競技です。

右手、左手、両手フォア、両手バックの4種目で、各々1分間に何打打ったか計測し、合計4分間の総合打数を競います！

(2)マッチゲーム：シングルやダブルスなどで対戦相手と楽しむ

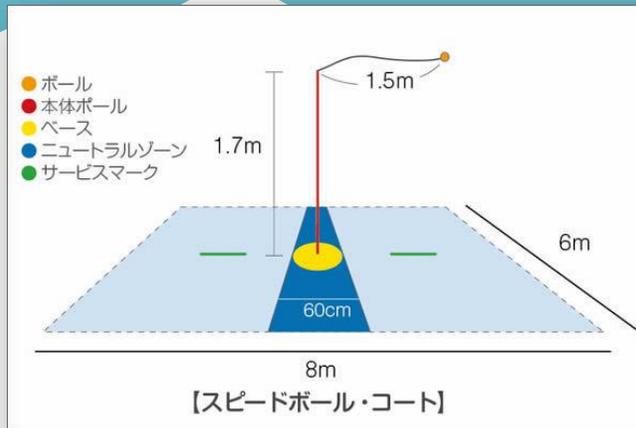
テニスや卓球のように対戦相手とのマッチゲームを楽しみます。

相手の打った球を2周以内に反対方向へ打ち返し、ラリーを続けます。

打ち返すコースに変化を持たせ、相手が返せないようなボールを狙い打ちし、相手が打ち返せないと得点となります。

ゲームのカウント方法は、10点先取のゲームを1セットとして、2セット先取すると試合の勝者になります。

★実践写真及びコート（日本スピードボール協会参照）★



★POINT★

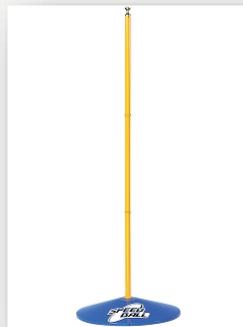
- 気軽に楽しめるスピードボールの特長は、豊富な運動量。
- 十分な準備体操とストレッチを行きましょう。
- テニスラケットより若干重いラケット重量。肩や手首など関節のほぐしを入念に行いましょう。
- 熱中症に注意して水分補給をこまめに行いましょう。

★道具（日本スピードボール協会参照）★



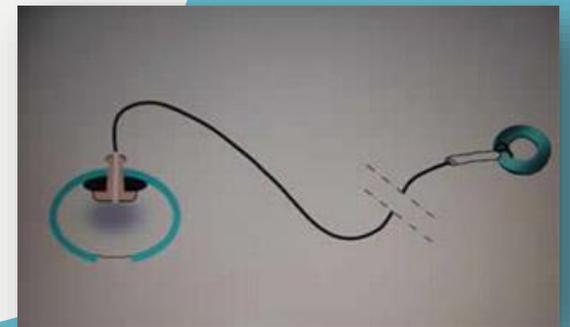
【ラケット（男女兼用）】

色：本体部グレー グリップBlue/Pink
 素材：本体/ポリプロピレン製
 グリップ/ゴム製
 重量：450g
 価格：¥4,500/本



【スタンド】

素材：スチール製
 サイズ：60cm×60cm×175cm
 価格：¥50,000



【ボール】

素材：ボール部 ゴム製
 コード部 ナイロン製
 リング部 プラスチック製
 価格：¥2,000