

25. ニュースポーツ

1. ね ら い

- ・ ニュースポーツの特徴は、1.すぐにゲームを楽しむことができる。2.年齢や性別を問わず誰でも一緒に活動できる。3.ルールに柔軟性があり、「楽しむ」ためのルールを作って行うことができる。といわれています。楽しく行いながら、親睦を深めたり、健康作りをしたりすることをねらいとします。

2. 時期・時間

- ・ 年間を通じて活動可能
- ・ 時間は別紙のとおり（人数や種目によって違いあり。変更可能。）

3. 準 備

自然の家で貸し出しできる物	利用者で準備する物
インディアカ バドミントン用ネット・支柱 ソフトバレーボール ユニカール用具一式 綱引き用綱、ヘルメット ティーボール用具一式 ヒット・だ・ターゲット台 ディスク（フライングディスク用、 ドッチビー用） ゼッケン、審判用ホイッスル クップ用具一式	運動に適した服装 時計、救急用品 タオル 水筒（飲料水）

4. 活動内容

- ・ 事前の準備 用具、コート、ルール、実施方法などを確認する。
- ・ 当日の準備 用具、コートの準備、ルールの説明、諸注意、健康チェック、準備運動
- ・ 事後のかたづけ 健康チェック、用具のかたづけ、まとめ

5. 留 意 点

- ・ ニュースポーツのねらいや方法、ルールについて、事前に十分確認して実施してください。楽しむためにルールを変更するなど、工夫をすることができます。
- ・ 勝敗にこだわらず、ミスをしりしてもとがめないなどの心構えも大切です。
- ・ 実施前に十分準備運動、ストレッチなどをおこない、参加者の健康チェックを行ってください。
- ・ 用具の破損や紛失があれば、必ず自然の家事務室に申し出てください。
- ・ お互いにルールをしっかり守り、楽しくゲームができるようにしましょう。

6. 種 目

- (1) インディアカ
- (2) ソフトバレーボール
- (3) ユニカール
- (4) 綱 引 き
- (5) ティーボール
- (6) ヒット・だ・ターゲット
- (7) ドッチビー
- (8) クップ