

令和5年度冬のスポーツレクリエーション体験会開催要項

1. 目的 健康増進と体力向上を図るとともに、相互の交流と親睦を図る。
2. 主催 二戸市教育委員会、一般社団法人二戸市体育協会
3. 参加対象 二戸市民又は市内に勤務しているもの。(年齢・性別は問わない。)
4. 参加料 **無料**
5. 日程・会場 令和6年2月10日(土) 浄法寺体育館
令和6年2月17日(土) 二戸市総合スポーツセンター
※両日とも同じ日程で開催いたします。
スポーツレクリエーション体験
受付 13:00
開会・準備運動 13:30
体験 13:40～16:10
閉会 16:10
体験種目
室内雪合戦、キックベース、ドッチボール、風船バレー
※参加人数等により実施時間および内容を変更する場合があります。
6. 競技方法 各種目ルールを説明後、実際にゲーム形式で行います。チーム分けは当日に大人と中学生以下でそれぞれくじ引きをして決定します。
7. 持ち物 室内用シューズ、防寒着、飲み物、タオル等
8. 申込方法 別紙申込書を記入の上、二戸市総合スポーツセンターへ持参、もしくはFAXにてお申し込みください。電話での受付も可能です。また、小学生以下の方が参加する場合は保護者同伴でご参加ください。なお、詳細および申込書については二戸市体育協会HPからも閲覧、ダウンロードすることが可能です。
9. 申込期限 令和6年2月2日(金)
10. 申し込み・問い合わせ先 一般社団法人二戸市体育協会 担当：竹田 歩夢
二戸市石切所字荷渡22-20 (二戸市総合スポーツセンター内)
TEL 23-7211 FAX 23-5031

競技規則

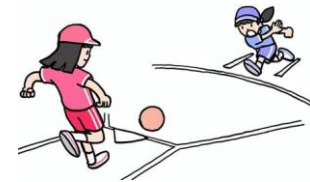
① 室内雪合戦

柔らかい素材でできた雪球を使って行います。相手チーム全員に雪球を当ててアウトにするか、相手チームのかごに雪球を入れることができたチームの勝ちとなります。また、アウトになったプレイヤーは当てられた位置で腕組みをし、動くことができません。アウトになったプレイヤーの陰に隠れながら相手を攻撃します。なお、顔から上に雪球が当たった場合はアウトにはなりません。



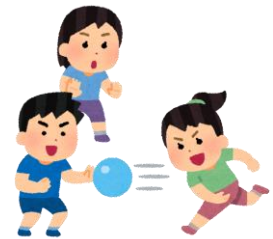
② キックベース

野球とサッカーを組み合わせたスポーツです。ピッチャーが下手投げでボールを転がし、転がってきたボールをバッターが蹴ります。バッターはボールを蹴った後、1塁ベースまで走り、ベースを踏みます。1塁、2塁、3塁と進んでいき、ホームベースを踏むと1点は入ります。また、守備をする側のチームがアウトを3つ取るとチームの攻守が入れ替わります。バッターが蹴ったボールをノーバウンドでキャッチしたり、取ったボールをランナーにタッチすることでアウトにできます。3回攻守交代を繰り返して、点数が高いチームの勝ちとなります。



③ ドッチボール

ボールを相手チームに当てられたプレイヤーは外野へ出て行かなければならず、相手チームに当てた外野のプレイヤーは内野に戻ることができます。決められた時間内で内野のプレイヤーがより多く残っていたチームの勝ちとなります。



④ 風船バレー

ボールの代わりに風船を使い、バレーボールのように2チームがネットを挟んで行います。チームのプレイヤー全員が風船に触れてから相手コートに返球します。チームのプレイヤー全員触れないうちに相手コート返球したり、相手コートに返球できなかった場合は失点となります。10点先取したチームの勝ちです。



※各種目 1 チーム 5 名で実施いたします。