

体育協会

スポーツ体験研修会

いい汗をかき、体育協会加盟団体会員の交流を深めましょう！

2年ぶりのスポーツ体験研修会です。コロナ禍で運動不足になっていませんか？

おなじみの体操ですが、運動のポイントを意識することで、より健康効果を高めることができる『ラジオ体操』。パラリンピックにて金メダルを獲得し、思わず試合に引き込まれ観戦した方も多いと思われる『ボッチャ』。冬季オリンピックではカーリングの活躍も期待できそうです。陸のカーリングと呼ばれている『ユニカール』。この3種目を体験します。

《日時》 令和4年2月5日（土） 13:30 ~ 15:40

（受付開始 13:15）

《会場》 東村山市民スポーツセンター 第1体育室

《種目》 ①ラジオ体操 ②ボッチャ（パラリンピック正式種目）

③ユニカール（陸のカーリング）

《持ち物》 室内用運動靴 ・ タオル ・ 飲み物

団体ごとに3名で
1チーム作る予定



■当日のスケジュール

受付開始 13:15

開会式 13:30~

スポーツ体験 13:35~15:30

	グループ1	グループ2
①	ラジオ体操 全員	
②	ユニカール	ボッチャ
③	ボッチャ	ユニカール

①20分 ②③ 40分ずつ

閉会 15:40

■種目について

『ラジオ体操』

90年以上の歴史があり、誰もが知っているラジオ体操。正しく出来ていますか？約3分の間に13種類の動きが組み込まれており、しっかり行えば効果もアップ。今回はラジオ体操第1を行います。

『ボッチャ』

この競技はパラリンピックの正式種目で赤と青のボールをいかに白のジャックボールに近づけられるかを競うスポーツです。



『ユニカール』

氷上スポーツのカーリングを参考に考案され、みんなのカーリング「ユニバーサル・カーリング」を略してユニカールといいます。カーペットの上をプラスチック製のストーンを滑らせ、サークルの中心に近づけることを目指します。3重円のサークル中央近くにあるチームが勝ちとなります。



参加者 ・ 加盟団体 各3名

・ 体育協会役員

指導

- ・ 東村山市ラジオ体操会連盟
- ・ 東村山市ユニカール協会
- ・ 東村山市スポーツ推進委員会

【主催】（公社）東村山市体育協会

【運営】（公社）東村山市体育協会 事業部