

◎ チャレンジ・スポーツ教室開催競技・種目紹介

No.	競技・種目	紹 介 文
1	水 球	32年ぶりのリオデジャネイロオリンピック出場しました。水の中で行う球技といえばなんでしょう!?それは「水球」です!その魅力は、プレーの迫力と水の中とは思えないダイナミックさです!パス、シュートといった基礎からミニゲームまで体験できます!
2	ボ ー ト	ボートは水上で速さを競い合う、単純なスポーツです。しかし単純だからこそ奥が深く、まさに人生を通じて楽しむことができるスポーツです。競技用のボートはスピードを追求して作られているので、実際に乗ってみると驚くほどの速さ!あなたもそのスピードを体験してみませんか?
3	セーリング (ヨット)	佐賀県ヨット連盟・セーリング:唐津の世界でも有数の優れた海で、海遊びを楽しみながら、唐津の初心者にも優しい風で、海で自転車を漕ぐように走り回ってみませんか?気分爽快、心も体もリフレッシュすること間違いなし。親子、ご近所みなさんどうぞ!!お待ちしております。
4	ホ ッ ケ ー	オリンピックの種目である【ホッケー】は、世界では3番目に人気のあるスポーツです。サッカーに似ていますが、違うのは「スティック」という棒状のもので野球ボールくらいの玉を、上手にあやつって点数を取り合うスポーツです。
5	ボクシング	ボクシングは、両手の拳で相手の顔面・上半身の前面を打撃して、ポイントを取り合う競技です。相手を倒してノックアウトもあります。競技人口も少なく、九州・全国大会に比較的出場しやすい競技です。また、最近はUJの全国大会や女子の全国大会も盛んになり、小中学生始める子ども達(男女共)が増えてきました。興味のある人は、体験しに来てください。
6	体 操	ゆかや鉄棒などの器械を使って回転、ひねり、懸垂(けんすい)、跳躍(ちょうやく)、及びバランスをとる運動を行います。そうすることで筋力や調整力・柔軟性を高めることができます。日頃行わない動きを行うことで、体の基本的な動きを身につけ、各種の運動の基礎となるよい動きができるようになります。
7	新 体 操	新体操は、リボン・フープ・ボール・クラブ・ロープの5種目の手具を使い、決められた時間内で、音楽に合わせ表現する競技です。また、新体操を通して、夢を持つ大切さ、諦めない事の大切さを学び、心豊かな女性になってほしいと願っています。
8	レスリング	二人の競技者同士が組み合い、フォール(相手の両肩をマットに付ける)を取り合う競技です。フォールがない場合は、得点の多いほうが勝ちとなります。体重により、階級が分かれ、ほぼ同じ体重の人で試合を行います。国民体育大会にも女子の種目が導入されました。また、リオオリンピックでは女子レスリングで4個の金メダルを獲得しました。女子の参加も大歓迎です。
9	自 転 車	自転車競技の魅力はスピード感です。競技場でブレーキのついていない専用自転車に乗ります。傾斜のあるカーブを体を傾けて駆け抜けます。
10	ウエイト リフティング	ウエイトリフティング競技はオリンピックでは当初体操競技の種目として行われていました。その後、ウエイトリフティング競技として行われるようになり現在2種目(スナッチ競技、クリーン&ジャーク競技)が行われています。2000年シドニーオリンピックから女子も公式種目として行われています。2012年ロンドンオリンピックでは、三宅宏美選手が日本人女子で初のメダル(銀)を獲得しました。2016年リオオリンピックでは三宅宏美選手が2大会連続でメダル(銅)を獲得する活躍をしました。2023年佐賀国スポで優勝を目指して、総合運動場で教室を開催しています。ぜひ一度体験してみてください。
11	相 撲	相撲は、テレビで見るだけでなく実際にやってみたら楽しいですよ。練習後は、おいしいちゃんこ鍋も用意しています。ぜひ皆さん私たちと一緒にやってみましょう。
12	馬 術	馬を楽しむのに、難しい理論や規則などありません。でも馬は「生き物」です。「こころ」も「感情」があります。彼らと楽しく充実した時間を過ごすには、彼らをよく知り、彼らとの約束事を守り、お互いに信頼しあうことです。
13	ライフル射撃	ライフル射撃は、性別に関係なく世界中で行われている安全な競技です。今回は国民体育大会でも使われているチームライフル、デジタルピストルを使った体験射撃を行います。
14	ラ グ ビ ー	2016年リオ・オリンピックや2017年国民体育大会において、7人制ラグビーが正式種目となりました。佐賀県でもラグビーの普及と人口増加を目指すとともに、次代の担い手である選手の発掘と強化を目的としています。多くの人にラグビーの楽しさ、すばらしさを体験してもらいます。
15	銃 剣 道	木銃を使用して突き合う競技です。心身を鍛練陶冶し、規律を守り、礼節を尊び、信義を重んずる等、社会人として必要な道徳性を高め、もって「正しく、明るく、強く、逞しい」人間形成を目指して精進するものです。
16	空 手 道	空手道競技は東京オリンピック正式種目に追加され、注目の競技となりました。競技には、攻防を展開する組手、相手を想定し演武する形の2種目があります。武道としての面では、精神力を鍛え、礼節を重んじることを学びます。
17	アーチェリー	洋弓で矢を放ち、的に当てる競技です。勝敗は的の中心が高得点となり、決められた本数でより多く中心に当て、得点が高い選手の勝者となります。2020年東京オリンピック、2023年佐賀国体出場をめざし、がんばりましょう。
18	カ ヌ ー	湖、川、海、水さえあればどこでも乗ることができます。着順やタイムを競う種目や、ボールを使う種目(カヌーポロ)があり、それぞれに、種目と専用の競技艇があります。今回は、レジャー艇といわれる、底の平たい、転覆しにくい船での乗艇になります。普段見ることのできない水面から景色をぜひ体感ください。
19	ボウリング	このボウリングは、年齢及び性別問わず、手軽にゲーム感覚で楽しく出来るスポーツ競技であります。なお、県民体育大会や国民体育大会において競技として採用されており、平成35年には佐賀県にて、第78回国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会が開催されます。皆さんも、佐賀県の代表選手として出場してみませんか、参加を待っております。
20	なぎなた	なぎなたの競技は「試合競技」と「演技競技」の2種目があります。試合競技は防具を付け、お互いに定められた部位を打突して勝負します。個人競技、団体競技があります。演技競技は、演技者2名が1組となり、優劣を競う競技です。
21	アイスホッケー	四隅をコーナーにしたアイスリンクで防具に身を固め、スティックを持った選手が硬質ゴム製のバックをパスやドリブルをして相手ゴールにを入れる競技です。(初心者の方は、最初は防具を付けずにスケート靴とスティックだけで練習します。)
22	ス キ ー	スキーは雪国のスポーツと思われがちですが、九州・佐賀県にもスキー場があり、年齢を問わず楽しめるスポーツです。スキーは大自然の中でスピードを楽しんだり、爽快感を味わったりしながら、巧緻性や敏捷性を高めることができます。自転車に乗ることと同じで、特に小学校中学年からスキーを始めると、一生滑る感覚を忘れることはありません。ぜひ、この機会にチャレンジしてみませんか?