

第 11 回 高齢者ニュースポーツ交流・初心者講座 開催要綱

1. 目 的

高齢者が日常生活に適度な運動を取り入れることは、健康の維持・増進に有効であるだけでなく、様々な人との交流や地域コミュニケーションの機会を得ることができ、社会参加の促進につながります。

特に運動やスポーツに励むことは、コロナ禍の影響で低下した免疫力や体力、筋力の向上、心に笑顔を取り戻すためにも大切な取り組みです。

そこで、誰もが気軽に楽しめる運動として、各種ニュースポーツを紹介し、普及を図るとともに親睦を深めるため、本講座を開催します。

2. 開催日及び会場

○美馬会場：令和6年10月 3日（木）県立西部防災館 屋内運動施設

○石井会場： " 11月12日（火）前山公園 体育館

○阿南会場： " 11月26日（火）しんきんサンアリーナ メインアリーナ
（阿南市スポーツ総合センター）

3. 主 催

（公財）徳島県スポーツ協会・（公財）徳島県老人クラブ連合会若手委員会

4. 競技種目・紹介

○ラダーゲッター（美馬会場）

日本レクリエーション協会が、親子三世代にわたって楽しめる三世代交流型ニュースポーツとして開発されたものです。ヒモでつながっている2個のボールをラダー（はしご）に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かると得点になります。



○スポーツウエルネス吹矢（石井会場）

スポーツウエルネス吹矢は、5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。



○公式わなげ（阿南会場）

わなげは、得点板の棒に輪を投げ入れて得点を競うゲームで、広い場所を必要とせずどこでも楽しめます。また、ルールは簡単ですが意外と奥深く、子どもから高齢者まで気軽に、より面白く楽しめるスポーツです。



5. 参加資格

60歳以上の方であればどなたでも参加でき、競技の経験の有無は問いません。

6. 募集人員

- ラダーゲッター 2名1組×28チーム 計56名
- スポーツウェルネス吹矢 60名
- 公式わなげ 60名

7. 参加費

無 料 ※会場までの交通費は各自でご負担ください。

8. 日 程 ※進行上、会場によっては日程の変更や終了時間が前後する場合があります。

- 12:00～13:00 受付
- 13:00～13:20 開会・準備体操
- 13:20～13:45 初心者講座（競技方法とルール説明）
- 13:50～15:10 試合形式によるゲーム体験（交流試合）
 - ・ラダーゲッター 21点先取・5分制限×2
 - ・スポーツウェルネス吹矢 2ラウンド（個人）
 - ・公式わなげ 2～3ゲーム（単独投輪方式）
- 15:15～15:30 閉会行事

9. 参加申込

下記期日までに徳島県老人クラブ連合会へお申し込みください（別紙様式）。

- ラダーゲッター 9月20日（金）まで
- スポーツウェルネス吹矢 11月1日（金）まで
- 公式わなげ 11月8日（金）まで

10. その他

- ・参加者は上履きをご持参ください。
- ・水分補給用の飲み物等は各自でご持参ください。
- ・本講座は得点を競うものではなく、あくまでもニュースポーツの普及と競技を通じた交流を図る目的で開催するものです。
- ・本講座は（公財）徳島県スポーツ協会の「スポーツクリエイティブ推進事業」として実施しています。

11. 問い合わせ・申込先

うずしおクラブ徳島（徳島県老人クラブ連合会）

〒770-0943 徳島市中昭和町1-2 県立総合福祉センター内
電話 088-625-0021
ファックス 088-625-0052
Eメール info@awaroren.org

参加申込書

参加希望会場 (○をつけてください)	A 10/3 (木) (美馬会場) ラダーゲッター
	B 11/12 (火) (石井会場) スポーツウェルネス吹矢
	C 11/26 (火) (阿南会場) 公式わなげ

①	ふりがな氏名 (代表者)	性別	男女	年齢	歳
連絡先	〒 電話 ()	老人クラブ 会員有無	会員 会員外	申込競技 経験有無	有 無
		総合型地域スポーツ クラブ所属有無	所属 所属無		

と一緒に参加される方の氏名 (個人で申し込みされる場合は記入不要)

②	ふりがな氏名	性別	年齢	老人クラブ 会員有無	総合型地域スポーツ クラブ所属の有無	申込競技の 経験有無	備考
②		男・女		会員・外	所属・無	経験有・無	(ラダーゲッター) ①② } 同チーム ③④ } ⑤⑥ } (スポーツウェルネス吹矢) (公式わなげ) 個人競技
③		男・女		会員・外	所属・無	経験有・無	
④		男・女		会員・外	所属・無	経験有・無	
⑤		男・女		会員・外	所属・無	経験有・無	
⑥		男・女		会員・外	所属・無	経験有・無	
⑥		男・女		会員・外	所属・無	経験有・無	

◆ 申し込み方法 ◆ ・参加ご希望の方は、上記に必要な事項をご記入の上、郵送、FAX、電子メールにより
(ラダーゲッター) 9月20日 (金), (スポーツウェルネス吹矢) 11月1日 (金), (公式わなげ) 11月8日 (金) までにお申し込みください (用紙が足りない場合はコピーをしてください)。

・参加される方は上履きをご持参ください。

■ 申し込み・問い合わせ先 ■

うずしおクラブ徳島 (公益財団法人徳島県老人クラブ連合会)

〒770-0943 徳島県徳島市中昭和町1-2 県立総合福祉センター内
TEL : 088-625-0021 / FAX : 088-625-0052 / E-mail : info@awaroren.org