

## 21 ニュースポーツ

日 時：10月6日（土） 9：30～  
会 場：しもきた克雪ドーム  
ウェルネスはらっばる

### ■ 体験コーナー

#### ◆「ニュースポーツ体験種目」

- ① インディアカ：羽根付ボールでバレーボール
- ② ディスクゴルフ：フライングディスクによるゴルフ！（個人戦）
- ③ ディスゲッター：フライングディスクでストラックアウト！
- ④ アキュラシー：フライングディスクを的に何枚シュート！
- ⑤ ラケットテニス：スポンジボールでミニテニス初心者最適！
- ⑥ ペタンク：室内用ニチレクボールで楽しく！
- ⑦ ラダーゲッター：ひも付きボールをはしごに引っかける！
- ⑧ クップ：北欧生まれ、木片を投げ入れ中央のキングを倒す！
- ⑨ ニュースポーツ紹介コーナー：カップなど新種目を紹介体験
- ⑩ 高齢者いきいき健康スポレク種目：元気にハッスル競技
- ⑪ 昔あそびコーナー：休憩広場を用意しています。

#### ◆「子ども体験遊びリンピック」種目

- ① カプラ積み上げ：1分間に何段積み上げられるか。
- ② 風船100回ラリー：うちわで風船を100回パスラリー

※ 障がいを持った方には、ボランティアスタッフがつきます。  
県民カレッジ、むつ星健康マイレージポイントとしての単位認定されます。

参加資格 どなたでも参加できます。  
当日受付で氏名・住所・年齢・連絡先を記入ください。

◆種目大会 ① インディアカ競技  
② ディスクゴルフ競技  
③ ディスタンス競技  
※ 別紙大会要項により申込みください。

参加費 無 料

## ■ ①インディアカ競技

### 【競技要項】

- 1 競技方法 日本インディアカ協会協議規則による。その他、申し合わせ事項による。
- 2 試合方法 リーグ戦またはトーナメント戦とする。  
1セット15点先取、3セットマッチ、2ゲーム先取、ラリーポイント制
- 3 審判 相互審判とする。
- 4 参加資格 5人1チームで申し込むこと。(試合は4人対4人)
- 5 表彰 1位から3位までを表彰する。
- 6 その他 傷害保険は各自加入ください。

### ＝簡単なルール解説＝

- 1 コート 広さはバドミントンコート、ネットの高さは2Mとする。
- 2 サーブ アンダーハンドで腰から下で行う。
- 3 得点 相手から来たインディアカを3回まで(レシーブ・トス・アタック)のように3回以内で肘から先で打ち返す。(ブロックのタッチは1回としない) 相手チームのコートにインディアカが落ちたら得点。  
サーブ後の第1球はアタックしない。

## ■ ②ディスクゴルフ競技

### 【競技要項】

- 1 競技方法 日本フライングディスク協会協議規則による。その他、申し合わせ事項による。
- 2 試合方法 9ホール1ラウンドで順位を決める。
- 3 参加資格 年齢別にエントリーください。参加クラスは下記の8部門となります。  
ジュニア男女(15歳以下)、一般(オープン)、レディース、マスターズ(45歳以上)、シニア男女(60歳以上)、障がい者
- 4 表彰 1位から3位までを表彰する。
- 5 簡単なルール フライングディスク(frisbee)をゴールに何投球で入れるかの合計で競う。
- 6 その他 傷害保険は各自加入ください。ディスクゴルフは、はらっぱるも使用します。

## ■ ③ディスタンス競技

### 【競技要項】 フライングディスクを3回投げて、一番遠くへ投げた距離で競う。

参加資格などは、ディスクゴルフと同様です。