

「スポーツバイキング」とは？

会場内に、いろいろなスポーツを紹介するブースを用意し、参加者のみなさんにはこれを体験してもらいます。

気軽に楽しめるレクリエーションスポーツを紹介しますので、多くのみなさんのご参加をお待ちしています。



- 親子で楽しめるスポーツを体験したい
 - 新しい趣味を探している
 - 運動が苦手でもできるスポーツが知りたい。
 - 地域や職場で活用できるレクリエーションの参考にしたい。
 - 運動不足の解消に家で出来る簡単な体操をしたい。
- これらに興味のある方はぜひご参加ください！

【主催】三朝町体育協会、三朝町教育委員会

令和4年度 三朝町 スポーツ・レクリエーション祭 スポーツバイキング開催！

と き 10月23日(日)
9時30分～12時



場 所 農林漁業者トレーニングセンター
三朝中学校体育館

- ≫ 事前申込・参加費不要。ただし、室内運動靴を持参してください。
- ≫ 参加を希望される方は、9時から9時25分までに農林漁業者トレーニングセンターにお集まりください。
- ≫ 駐車場は、三朝小学校及び三朝球場の駐車場をご利用ください。

※紹介する種目については裏面をご覧ください

【お問合せ先】

三朝町体育協会事務局（三朝町教育委員会事務局社会教育課内）

電話：43-3518 FAX：43-0647

Mail：shakaikyoku@town.misasa.tottori.jp（携帯電話からも送信できます）



スポーツバイキングで紹介するスポーツ (予定)

モルック (三朝町スポーツ推進委員)

フィンランドの伝統的なゲームを基に開発されたスポーツで、木の棒(モルック)を投げて木製のピン(スキttl)を倒し、ピンが倒れた内容で50点ピッタリになるまで得点したチームが勝ち。

【おすすめポイント】

- ・親子や地域で、少人数から大人数まで楽しめる。
- ・激しい運動が苦手な方も無理なくできる。
- ・屋外でも屋内でも楽しめる。



剣道 (三朝町剣道スポーツ少年団)

竹刀で打ち込み稽古を体験できます。まずは実際に竹刀に触れて剣道の楽しさを体感してください。

【おすすめポイント】

武道を習いたい。指導者が多く、初心者でも始めやすい。



ドッジボール (チーム三朝ファイターズ ドッジボールスポーツ少年団)

小さなお子さんでも楽しめる「転がしドッジボール」を体験できます。

町内には大人のチームもありますので、「キャッチボール」から始めてみませんか？

【おすすめポイント】

- ・運動が得意ではない方も楽しめます
- ・たくましい心と運動能力が大きく育ちます。



健康体操・ストレッチ教室

(三朝町スポーツ推進委員)

室内で出来る体操やストレッチを三朝町スポーツ推進委員が紹介します。

体操やストレッチを行うことでスポーツ活動における身体能力の向上や怪我の防止などが期待できます。

【紹介する体操・ストレッチ(予定)

脳トレ体操、リズム体操、肩こり解消ストレッチ、青竹踏みを取り入れた体操

【おすすめポイント】

- ・冬の運動不足に備えた体力維持。
- ・怪我などの予防。
- ・狭い場所でも簡単に運動ができる。



ペタンク (三朝町ペタンク協会)

南フランス発祥でヨーロッパを中心に普及しているスポーツです。目標球(ビュット)にボールを投げ合って、相手のボールより近づけることで得点を競います。

今回は、実際にボールを投げて輪の中に、どれだけボールを入れられるかというミニゲームを体験できます。

【おすすめポイント】

- ・少人数から大人数まで楽しめる。
- ・激しい運動が苦手な方も無理なくできる。



ホールインワンチャレンジ (三朝町グラウンドゴルフ協会)

室内用グラウンドゴルフでホールインワンにチャレンジ。

ホールインワン達成者には、賞品を贈呈。

【おすすめポイント】

- ・激しい運動が苦手な方も無理なくできる。
- ・初心者でも始めやすい。

