

参加
無料

～ニュースポーツを楽しもう～
わくわく♥健康教室

第6回はスーパードライブ&ドッチビー
ポールウォーキング指導もあるよ！

10/15(日)

時間：午前9時～正午頃（受付 午前8時30分～）
会場：アスパル アリーナ

右の二次元
バーコード
からも申込
可能です。



「だれもが、いつでも、どこでも、いつまでも、気軽に自由に楽しめる」ニュースポーツを通して、健康づくり、仲間づくり！！今回は、初心者でも取り組みやすいスーパードライブ(ソフト卓球)と子どもたちに大人気の「ドッチビー」をお楽しみいただきます。やったことがなくても、誰でもすぐにできます。みなさんお気軽にご参加ください。

- 対 象 小学生以上
- 内 容 アスパル体操で軽く体をほぐし、ポールウォーキングとガラッキー。
スーパードライブとドッチビーの簡単な講習・練習をした後、
みんなでプレーを楽しむ。
- 服 装 運動しやすい服装、体育館シューズ
- 持 ち 物 飲み物、タオル、ポール（お持ちの方）
- 申込期限 10月9日（月）
- 問 合 先 生涯学習課（アスパル内）TEL32-5122 FAX32-1937

参加者には
健幸ポイント
進呈

きりとりせん

「第6回わくわく健康教室（スーパードライブ・ドッチビー）」参加申込書 （提出先：生涯学習課）

氏 名	性別	年齢	住 所	電話番号	備 考

「スーパードライブ」ってどんなスポーツ？



スーパードライブ（ソフト卓球）は、高砂市のスポーツ推進委員の方が考案された競技で、ラージボール（直径 44mm のピンポン玉）を使ったダブルスの卓球です。早い打球（スマッシュ）を打つことは禁止で、ラリーが続けやすいため、初心者と経験者の差が少なく、子どもから高齢者までどなたでも気軽に楽しめる競技です。第7回わくわく健康教室（11月26日）ではスーパードライブの大会も開催しますので、一度体験してみませんか？

「ドッジビー」ってどんなスポーツ？

9m×18mのコート（バレーボールコートの大きさ）で、ソフトディスクを使用して1チーム 13 人で行うドッジボール形式のゲーム。相手チームにディスクを当てられたプレイヤーは外野に出なければならず、相手チームにディスクを当てた外野のプレイヤーは内野に入ることができます。決められた時間内に、相手チームよりも多くのプレイヤーが内野に残っていたチームが勝ちとなります。ソフトディスクを使用するため怪我が少ない一方で、短時間で運動量を確保できるため、日本中の小学校で授業やレクリエーションの教材として取り入れられています。ドッジボールと区別するため、「ドッジビー」ではなく「ドッジビー」が種目名称となっています。



※詳しいルールは、当日スポーツ推進委員が説明します。

今後の予定

時間は午前9時から正午（受付8時30分～）、場所はアスパルアリーナ

第7回 11月26日（日） スーパードライブ大会＆合間にガラッキー

※次回のスーパードライブ大会には賞品もご用意します。皆さん、気軽にご参加ください。

「健幸ポイントアプリ」をはじめよう！



Android 用



iPhone 用

左の二次元バーコードからアプリをダウンロードして、健幸アプリをはじめよう！健幸ポイントは、多可町スポーツDAY事業に参加することで貯まるほか、1日の歩数や各種イベントに参加することなどで貯まります。

貯まった健幸ポイントは、商品券等（1ポイント＝1円相当）と交換できます。