

**無料**  
わくわく♡ **健康教室** (5回シリーズ)  
**第1回 参加者募集!**

**『ニュースポーツ』を楽しもう!**

第1回は **スーパードライブ (ソフト卓球) とドッチビー**  
日時・会場: **令和4年6月26日(日) アスパルアリーナ**

午前9時~正午頃 (受付 午前8時30分~)  
(気象警報発令時等は中止)



対象: 小学生以上

内容: アスパル体操で軽く体をほぐし、スーパードライブ (ソフト卓球) とドッチビーの簡単な講習・練習をしたあと、みんなで試合をして楽しむ。

申込み: 下欄申込書に記入し、**6月19日(日)午後5時まで**に下記いずれかへ。(TEL・FAX可)

・生涯学習課(アスパル内)・加美プラザ・八千代プラザ ※いずれの施設も 8:30~22:00 まで開館

参加費: **無料** ※教室中の事故等は、町加入保険の範囲内での補償となります。(熱中症対象外)

持ち物: 体育館シューズ、水分補給用飲み物、タオル、マスクなど。(運動のできる服装で)

その他: 当教室は“多可町スポーツDAY”健幸ポイント対象事業です。(健幸ポイントが貯まります)  
(健幸ポイントを貯めるには「加西・多可健幸アプリ」をダウンロードしてください)

「多可町 運動施設の使用にかかる新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン」に基づき実施します。  
コロナの感染予防を各自していただき ご参加いただきますようお願いいたします。

(裏面もご覧ください)



【協力】

多可町体育協会

多可町スポーツクラブ 21 連絡協議会

**【主催・問合せ先】多可町スポーツ推進委員会**

事務局/〒679-1114 多可町中区岸上 281-51 生涯学習課(アスパル内)

TEL(0795)32-5122 FAX(0795)32-1937



『わくわく♡健康教室 第1回(ソフト卓球・ドッチビー)』参加申込書 令和4年 月 日

お名前	性別	年齢	ご住所(番地まで)	連絡先電話番号
	男・女	才		
	男・女	才		
	男・女	才		

チェック 個人で参加 試合時このメンバーで希望 緊急時連絡先電話番号

※ご記入いただく個人情報は厳正に管理し、当事業関係以外には使用いたしません。

# スーパードライブ（ソフト卓球）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44ミリメートルのピンポン玉）を使ったダブルスの卓球です。

早い打球（スマッシュ）を打つことは禁止されており、ラリーが続けやすいので、初心者と経験者の差が少なく、子どもから高齢者まで誰でも気軽に楽しめる競技です。

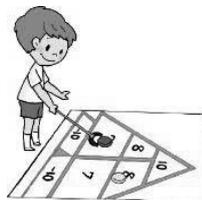
# ドッジビーってどんなスポーツ？

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です。

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。尚、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~~ボ~~ビー」が種目名称となっています。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種目であるため、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。

※詳しいルールは 当日に説明します。

## 予告



毎回（第1回～第4回）スーパードライブ（ソフト卓球）ともう1種目を実施します。

第5回は スーパードライブ（ソフト卓球）の大会を実施予定です。

会場は 第2回・第4回は北アリーナ、第3回・第5回はアスパルアリーナ

時間は 午前9時～正午頃（受付 午前8時30分～）

【第2回】 7月24日（日）ボッチャ

【第3回】 8月28日（日）シャフルボード

【第4回】 9月25日（日）ファミリーバドミントン

【第5回】 10月30日（日）スーパードライブ（ソフト卓球）の大会（合間にガラッキー）



## 加西・多可健幸アプリ



## 《申込書以外の申込み方法》



左記のQRコードを読み取っていただくか下記URLより、申込みいただくことができます。

<https://www.town.taka.lg.jp/wakuwaku/>

アップルQR グーグルプレイQR