

ハッスルパーク

10月

Adachi general sports center free paper



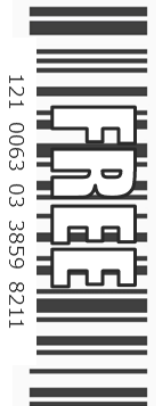
総合スポーツセンター
ミニミニ紙

THE 14 RULES

コーフボールってなに？

コーフボールの魅力をご紹介
スペシャルクライフコート
イベント開催決定情報！！

adachi
general
sports center
Established in
1979



121 0063 03 3859 8211

What's...

コーフボール

パラリンピックの競技種目にもなっているコーフボールですが皆さんはご存知ですか？今回はコーフボールの魅力やルールについて紹介していきます。

コーフボールとは

コーフボールとは世界で唯一の男女混合のみが正式ルールである、オランダ発祥のボールスポーツです。バスケットボールに似たような競技ですが、コーフボールはドリブルが禁止でパス主体の競技になります。また、オリンピック公開競技としての実績もあり、だれでも楽しめるインクルーシブスポーツです。

日本ではまだまだマイナースポーツですが世界では69か国で行われており、日本でもクラブが存在しています。2019年の世界ランキングで日本は16位となりました。



コーフボールの「コーフ」ってなに？

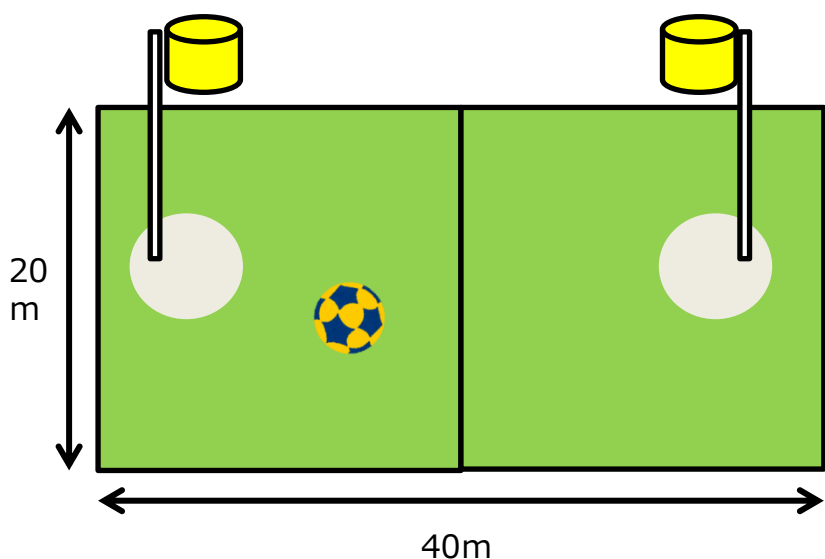
コーフボールの「コーフ」とはオランダ語でバスケットという意味です。少年と少女が混合で楽しめる屋外スポーツとしてバスケットボールのルールを元に考案されたそうです。

コーフ = バスケット



バスケットとは
バスケットゴールの網の部分

How to play korfbal?



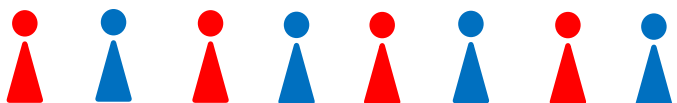
【用具】

- ・ゴールポスト
高さ3.5m、直径40cmのプラスチック製リング
- ・ボール
直径22cmで国際コーフボール連盟公式の5号球

【簡単なルール】

- ・男女それぞれ4人ずつで計8人で1チーム
- ・シュートは360度どこからでも打つことができ、どこから打っても得点は1ポイント
- ・ドリブルは禁止（パス主体のゲーム展開）
- ・ボールをもって動けるのは2歩まで
- ・試合は男女混合で行うが異性をマークすることは禁止
- ・接触プレー禁止
- ・ディフェンスが至近距離にいるときにシュートを打つとオフenseは「ディフェンド」という反則になる。至近距離の判断は、ディフェンスが伸ばした手がオフenseの胸元に届くほどの距離。

1チーム



Let's join!!

パラスポーツ体験会

足立区総合スポーツセンターでは2020年11月1日にオープンした、スペシャルクライフコートで定期的にパラスポーツの体験会を開催しています。東京2020パラリンピックで大活躍をしていた競技である「ボッチャ」の体験や今回ご紹介した「コーフボール」の体験などが行えます。

インクルーシブスポーツ

スペシャルクライフコートでは年齢・性別、国籍、障がいのある・ないにかかわらず、だれでも楽しめるスポーツを行うことができます。



ボッチャ体験会



ブラインドサッカー体験会



10月の体験会のスケジュール

場所：スペシャルクライフコート 料金：無料 対象：誰でもOK！

ボッチャ体験会 日程：10/10（日） 時間：13:00～14:30 定員：30名	コーフボール体験会 日程：10/24（日） 時間：13:00～14:30 定員：30名
--	--

ブラインドサッカー体験会 日程：10/2（土） 時間：13:30～15:30 定員：35名	ウォーキングフットボール体験会 日程：10/30（土） 時間：13:30～15:30 定員：35名
--	--

受付方法：9/26～開催前日まで
総合スポーツセンターへ電話頂くか、
窓口・WEBでお申込みできます。

受付方法：当日受付の先着順
※障がい者手帳をお持ちの方は事前申し込みが可能です。事前申し込みについてや事業の詳細については足立区のホームページをご確認お願い致します。

ご不明点等ございましたらお気軽に足立区総合スポーツセンターまでお問合せ下さい。

10月スケジュール / Monthly Schedule

日付	内容
10/1 (金)	無料公開日 (区民の日)
10/11 (月)	休館日
10/23 (土)	無料公開日
10/27 (水)	利用者懇談会

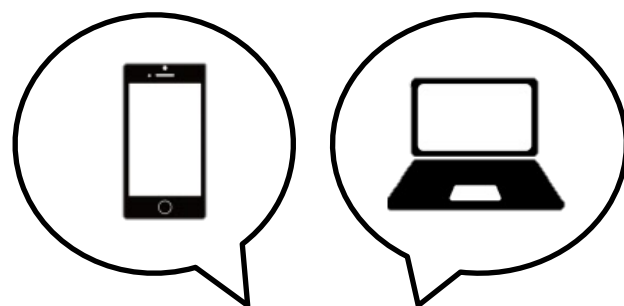
日付	主催	内容
10/3 (日)	サッカー協会	第一ブロックリーグ戦
10/10 (日)	バスケットボール連盟	ミニバスクリニック
10/24 (日)	卓球連盟	秋季団体戦
10/30 (土)	中体連	秋季卓球大会
10/31 (日)	バドミントン協会	足立区民大会 (一般ダブルス)

日付	内容
10/1 (金)	屋内施設12月分一般受付開始
10/1 (金)	屋外施設11月分抽選申込用紙受付開始
10/7 (木)	屋外施設11月分抽選申込用紙受付締切
10/11 (月)	屋外施設11月分当選者受付開始 (~19日)
10/23 (土)	テニスコート11月分一般受付開始
10/24 (日)	野球・運動場11月分一般受付開始
10/25 (月)	屋外施設11月分電話受付開始
10/26 (火)	講座受付開始

スケジュールは変更となる場合がございます。予めご了承ください。

ハッスルパークバックナンバー / Back Number

ハッスルパークバックナンバー
総合スポーツセンター内で配布中!



HPよりPC・スマートフォン等で電子版をご覧ください。

教室情報 / School Information

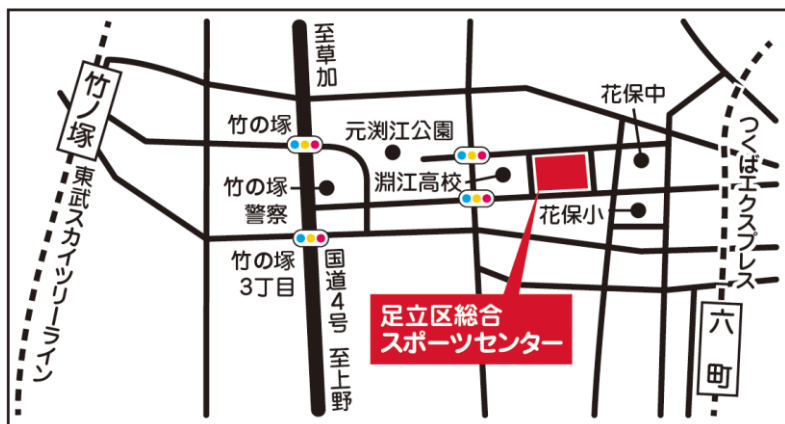
10/22(金) 新イベント開催決定

アロマと呼吸体操&ストレッチ



「アイチ」と呼ばれる体操とアロマ作成を行い、アロマの基礎知識も付く体操教室です。クラフト体験と運動の両方を盛り込んだ新しい教室となっています。皆さんのご参加お待ちしております!

開催日 : 10/22 (金)
 時間 : 15:30~16:30
 会場 : 千住スポーツ公園
 料金 : ¥920 (保険料・教材費込み)
 定員 : 19名 (先着順)
 受付 : 9/26~電話・窓口・WEB



アクセス / Access

- 東武スカイツリーライン 竹ノ塚駅東口から
 - ① 六町駅行き 足立総合スポーツセンター下車
 - ② 綾瀬駅行き 南花畑下車
- つくばエクスプレス 六町駅から
竹ノ塚駅東口行き 足立総合スポーツセンター下車

企画・発行・印刷 / 足立区総合スポーツセンター
指定管理者 あだちの未来協創グループ

〒121-0063 足立区東保木間2-27-1

TEL:03-3859-8211 FAX:03-3858-4497

ミズノ 足立区総合スポーツセンター



HP : <https://www.mizuno.jp/facility/tokyo/adachi.aspx>

