

ハッスルパーク 1月

Adachi general sports center free paper

Play at Special Cryff Court



スペシャルクライフコートで
あそべるスポーツ！

ポッチャ
フライングディスク
ラダーゲッター

adachi
general
sports center
Established in
1979



121 0063 03 3859 8211

Let's Sports! in Special Cryff Court



2020年11月1日にオープンした、アジア初のスペシャルクライフコート。
このコートは、スポーツを通して共生社会の実現を目指す場として活用されています。



またスペシャルクライフコートでは「障がい者スポーツ」を体験することができます。

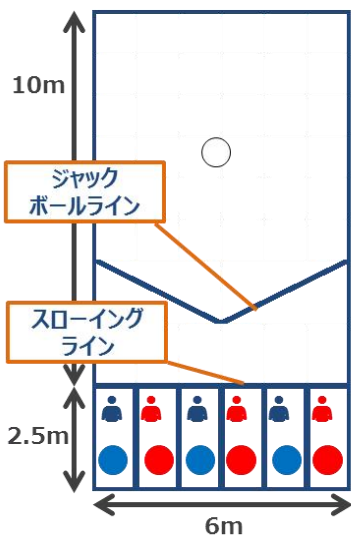
今回はスペシャルクライフコートで出来る障がい者スポーツ&レクリエーションの詳しいあそびかたをご紹介します！ いろんなスポーツを知って、スペシャルクライフコートで楽しくあそびましょう！



パラスポーツ Paralympic Sports in スペシャルクライフコート

ボッチャ

ボッチャとは、ヨーロッパ発祥の重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案された、パラリンピック正式種目です。



【団体戦公式ルール】(一部抜粋) 使用ボール：白×1(ジャック) 赤×6 青×6

【順序】

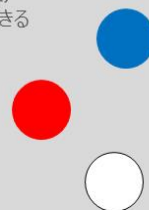
- ① 一番左の青チームの人がジャックボール(白球)を投げる
- ② 1投目 ジャックボールを投じた青チームの人が球を投げる
- ③ 2投目 赤チームの人が球を投げる
- ④ 3投目以降は、ジャックボールから遠いチームが投げる(連続でもOK)
もし、どちらかのチームが全て投げ終わったら、残りのチームも球を全て投げきる

【その他ルール】

- ・ジャックボールはジャックボールラインより奥に投げる
- ・全てのボールはスローイングラインより手前から投げる
- ・相手の球、味方の球、ジャックボールに当てることはOK

【得点について】

- ・ジャックボールが一番近い球のチームが勝ち。
- ・負けたチームの一番近い球とジャックボールを半径として1周したときにその円の中にある勝ったチームの球の個数が得点になる。



スペシャルクライフコートの場合

使うもの



ボッチャボールセット



まっすぐプレート

あそびかたは
あそび人によって
変えたり工夫してもOK

あそびかた

- ・青チームと赤チームに分かれる(1チーム1人~3人)
- ・全員がまっすぐプレートからボールを投げる
- ・初めに投げる白いジャックボールを的に、赤・青それぞれ6球ずつのボールを、投げたり転がしたりして、どちらのチームの球がジャックボールに近づけるかを競う

ランプ
(勾配具)



ランプと呼ばれる勾配具を使うと、
投げる動作が出来ない方でも、仲間に声で
傾きや方向を伝え、ボールを投げずに押すだけで、
転がして一緒に楽しむ事が出来ます！

Point!

フライングディスク

フライングディスクは全国障がい者スポーツ大会競技種目です。実際の大会で使う用具「アキュラシーゴール」は今後導入予定です。

あそびかたは
あそぶ人によって
変えたり工夫してもOK

スペシャルクライフコートの場合



使うもの



フライングディスク



ディスクゲッター



まっすぐプレート



ディスクゴルフ

あそびかた

- ・ディスクゲッターかディスクゴルフから5mまたは7m地点に、スローインライン(まっすぐプレート)を置き、全員が同じ場所からディスクを投げる。
- ・投げ方は自由。
- ・ディスクゲッターかディスクゴルフに向かって 同じ人が10回連続で投げる。

ディスクゲッター

できるだけ多くの的にディスクを当てて、落ちた的の数を競ってあそびます

ディスクゴルフ

できるだけ多くのディスクをカゴの中に入れて、その数を競ってあそびます



レクリエーション *Recreation* in スペシャルクライフコート

ラダーゲッター

スペシャルクライフコートの場合

使うもの



ラダーゲッター
(はしご)



ラダーゲッターボール
(2つのボールがひもでつながっているもの)



まっすぐプレート

あそびかた

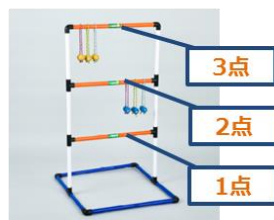
- ・ラダーゲッターから5mまたは7m地点に、スローインライン(まっすぐプレート)を置き、全員が同じ場所からラダーゲッターボールをラダー(はしご)に向かって投げ、オレンジ色の横棒にひっかかると場所に依りて得点が入る。
- ・直接ひっかかると右下のような得点。地面にバウンドしてからひっかかると、どの場所でも5点!

あそびかたは
あそぶ人によって
変えたり工夫してもOK

★投げ方のコツ★

片方のボールを手に持ち、もう片方のボールを下に垂らしてゆっくり前後にスウィングし、ボールが後方回転しながら飛んでいくように、下から投げます。

Point!



1月スケジュール / Monthly Schedule

	日付	内容
総入ボ	1/12 (火)	休館日
	1/16 (土)	無料公開日
	1/27 (水)	利用者懇談会

	日付	内容
受付	1/4 (月)	屋内施設3月分一般受付開始
	1/4 (月)	屋外施設2月分抽選申込用紙受付開始
	1/7 (木)	屋外施設2月分抽選申込用紙受付締切
	1/11(月)	屋外施設2月当選者受付開始 (~19日)
	1/23(土)	テニスコート2月分一般受付開始
	1/24(日)	野球・運動場2月分一般受付開始
	1/25(月)	屋外施設2月分電話受付開始

	日付	主催	内容
大会 イベント	1/9 (土)	【サッカー協会】	鹿沼市交流会・少年
	1/10 (日)	【新体操連盟】	新体操演技発表会
	1/10 (日)	【サッカー協会】	八千代市・墨田区選抜交流会・少年
	1/10 (日)	【テニス協会】	チャレンジカップ ダブルステニス大会
	1/11(月祝)	【中体連・卓球】	新人卓球大会 (団体)
	1/11(月祝)	【足立つくしクラブ】	チャンピオン大会
	1/17 (日)	【卓球連盟】	オープン個人戦
	1/17 (日)	【テニス協会】	チャレンジカップ 予備日
	1/19 (火)	【高齢福祉課】	東老連城東ブロックレクダンス大会
	1/23 (土)	【千住ウエスト】	千住ウエスト杯バレーボール大会
	1/24 (日)	【ビーチボールバレー 連盟】	学校対抗ファミリー大会
	1/30 (土)		小学生サッカー大会
	1/31 (日)	【ダンススポーツ連盟】	足立区民ダンススポーツ大会

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。

1月イベント情報 / Event Information

\\ \\ パラスポーツ体験会 // //

Let's join!

スペシャルクライフコート完成を記念して、毎月体験会を行っています。ぜひご予約・ご参加ください！

1月はフライングディスク・ディスクゲッターの体験会です

開催日時 : 1/10(日) 13:00~14:30

1/16(土) 13:00~14:30

場所 : スペシャルクライフコート ※雨天中止

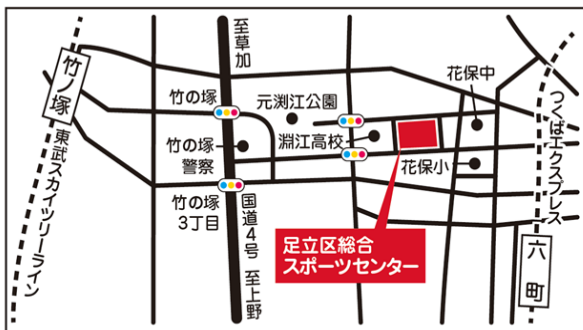
定員・対象 : 30名 ・ どなたでも 年齢制限等なし！

予約方法 : 電話 (03-3859-8211)

インターネット : 「足立区講座予約」で検索！

12月末時点での開催予定です。今後予定が変更される場合がございます。

開催に関してはお電話いただくか、総合スポーツセンターミズノのホームページをご覧ください。



- 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

