

第7回阿蘇市民スポレクフェア

ウォーキング・ふらばーるバレーボール・ペタンク

- 目的** 市民の健康・体力づくりを日常生活の中に積極的に取り入れ、だれでも参加できるスポーツの普及を図り、健康で明るいスポーツライフをめざす。
- 主催** 阿蘇市・阿蘇市教育委員会
- 主管** 阿蘇市体育指導委員会・火の山スポーツクラブ
- 日時** 平成24年2月19日(日) 午前8時30分受付 午前9時開会(同時開会)
※雨天の場合、屋外競技は室内での開催となります。(雨天時の周知は致しません)
- 場所** 阿蘇市阿蘇体育館・武道場及び周辺ウォーキングコース
- 参加資格** 阿蘇市在住の方 ※子どもから高齢者の方まで誰でも可
職場や家族、地域の方々での参加也大歓迎です。
- 大会内容** 裏面に内容を記載しています。
- 参加料** 各種目 **無料**
- 申込方法** 下記申込書に記入の上、提出願います。(内牧支所及び、波野支所でも可)
電話・FAXでも受付しております。
※ペタンクは3人一組で申込みください。
ふらばーるバレーボールは、5人1組で申込みください。(小学高学年以上)
ペタンク、ふらばーるバレーボールどちらも個人参加申込も受け付けます。
- 申込締切日** 平成24年2月13日(月)まで
※申込締切りまでについては傷害保険対応(当日参加については、各自で保険加入願います。)
- 申込先** 阿蘇市一の宮町宮地504-1 阿蘇市役所3F
阿蘇市教育委員会 社会体育係
TEL 22-3229 FAX 22-5205
(切り取り線)

第7回 阿蘇市民スポレクフェア申込書

参加種目に○を付けて下さい。	ウォーキング (4km ・ 8km) ふらばーるバレーボール ・ ペタンク		
氏名			性別 男 ・ 女
電話番号			年齢
ふらばーるバレーボール ・ペタンクのみ記入	チーム名		氏名
	氏名	氏名	氏名

ウォーキングの部

家族・友人・参加者と一緒に楽しく歩きながら健康・体力づくりを目的に、時間計測・制限なしで、参加者個人でペース配分を行い、無理せずにゆっくり歩いて下さい。誰でも気軽に参加できます。

1. コース

阿蘇市阿蘇体育館をスタート・ゴール地点とし、周辺を散策する4km、8kmの2コース。

2. 準備物

水筒(ペットボトルなど)、タオル・帽子・雨具

3. 募集人数

人数制限なし



ペタンクの部

1、競技内容 ペタンクは、主に公園や空き地、学校のグラウンドなど傾斜のない地面でプレイをする競技。

試合形式は1チーム選手3人の3人对3人で、各自2球ずつの合計12個の球(ブル)持ち、目標球(ビュット)に球(ブル)投げて勝負を競う。

「じゃんけん」での勝者がサークルの中に立ちビュットを投げる。ビュットを投げたチームから最初のブルを投球し、相手チームが続けて投げる。最初の1投ずつに限り、両チームが交代でブルを投げる事になる。ビュットからブルの位置が遠いチームが、次の投球を行い、よりビュットへ近い位置へ逆転ができるかどうか、勝者と敗者を決める。両チームがブルを投げ終わった時点でその試合は終了となる。お互いの得点を数え、両チームで確認をする。相手チームのブルよりもビュットに近いブルの数が獲得した得点になる。この時点で1試合が終了。

2、表彰 上位3チームまで表彰

3、募集人数45名程度(3人一組で申込)

(15チーム程度)年齢制限なし

※3人揃わなくても申込できます。

4、持参品 水筒、タオル等

(各自必要なもの)



ふらばーるバレーボールの部

1、競技内容 変形したボールを使う、バレーボール型スポーツです。

・コートはバドミントンのダブルスコートとし、ネットの高さは2mとする。

・15点の3セットマッチ(2セット先取したチームの勝ち)とします。

・コートへは1チーム5人が入ります。6人以上のメンバーもローテーションの対象とし、コートの脇で待機してローテーションのときに、中の選手一人が出て、待機していた選手一人が中へ入ります。

・サーブはコートの中央からアンダーハンドで相手コートへ入れます。サービス球のみ、ノーバウンドでタッチし、相手チームから来たボールは、それぞれ違う3人の手を経て、3回目に返す(3回目にボールがネットに触れた場合は、あと1回のプレーが許される。それは5人のうち誰でもよい。)以後、相手コートから返ったボールは必ずワンバウンド後レーンして3タッチ以内で返します。サーブ権が相手に移るまでサーブを続ける。セットごとコートチェンジを行う。その他詳細は、審判に従う。

2、表彰 上位3チームまで表彰

3、募集人数 90名程度(5人一組で申込)

(18チーム程度)

※年齢制限:小学高学年以上

※5人揃わなくても申込できます。

4、持参品 水筒、タオル等(各自必要なもの)

