

グラウンド・ゴルフ

グラウンド・ゴルフは、子どもから高齢者まで、誰もが気軽に楽しめるスポーツで、愛好者は全国で150万人以上といわれています。

専用のクラブとボールを使い、ホールポスト（鉄製の輪の中）にボールを入れ、トータル打数で競技を行うものですが、ホールインワンをする、1回につき3打数を引くという特典があります。

競技は8ホールを使用し、2回（16ホール）又は3回（24ホール）競技を行います。各ホールの距離は、グラウンドの広さを勘案して決めます。



ビーチボール

普段、スポーツの機会に恵まれない女性や、高齢者の方に勧めるスポーツとして、富山県朝日町で考案された競技です。

ボールのスピードが遅く、適当に変化してくるので意外性に富み、どこまでも追いかけるので、運動量も多くなります。



ルールも分かりやすく、いつでも！どこでも！だれでも！すぐにプレーを楽しむことができます。今は全国に普及し、ジュニアからシニアまで幅広い年代の愛好者に親しまれています。やってみると、とにかく楽しいスポーツです。

インドアペタंक

インドアペタंकはカーリングに似た競技で、基本的には、1チーム3人の2チームで行い、それぞれのチームが赤か青の色のボールを1人2個ずつ計6個持ちます。競技は、セットごとに決めた位置から、ピュットと呼ばれる黄色い小さなボールを目標として投げ、ピュットにできるだけ近づくように自チームの色のボールを投げるものです。

例えば、Aチームのボールがピュットの近くへ止まったとします。Bチーム、それよりさらに近づくと自分に自分のボールを投げなければなりません。

相手のボールの位置より、もっと近くに投げる余地があるか、相手のボールに当たってピュットから離し自分のボールを近づけるか、いろいろな作戦が考えられます。

インドアペタंकは、状況に応じた適切な対処で勝利するかを競うもので、奥の深い競技といえます。

平成23年度上半期の主な活動

- 5月 第116回歩け歩け運動（よこやまの道）
親子ふれあいスポーツデー（武蔵野小）
- 6月 スポーツ教室委員会研修
（ス平ッセンター）
- 7月 親子ふれあいスポーツデー（桂三小）
歩け歩け運動委員会研修（倉岳山）
都体指協第8ブロック実技研修会
（武蔵村山市）
- 8月 ニュースポーツ教室（ス平ッセンター）
都体指協実務研修会（江戸川区）
- 9月 市民体育大会開会式
都体指協第8ブロック研修会
（昭島市）
- いきいき健康フェスティバル
第4回インドアペタंक祭り

.....

企画運営 役員等協力
参加
都体指協 東京都体育指導委員協議会

編集後記

猛暑が続く、待ちに待った涼しい季節がやってきました。秋といえばスポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、皆さんも体を動かして気持ち良い汗を流してみませんか!!

編集委員 和田・川口・鈴木・中島・宮本