

ニュースポーツ用具を貸し出しています

砂沼荘では、高齢者の健康づくりや仲間づくりのために、茨城わくわくセンター（茨城県社協）の支援によりニュースポーツ用具の貸し出しを行っています。（一部、館内でご利用可能です。）グループやサークルでの集まり・イベントの際には是非ご活用ください。

※ニュースポーツとは、競技者の年齢や体力、競技環境に合せ、勝敗にこだわらず、レクリエーションとして楽しく運動できることを目指したスポーツです。

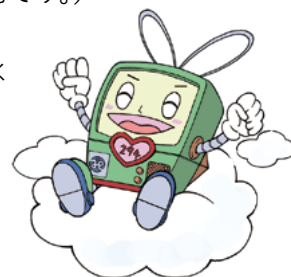
※ユニカールやシャフルボードなど、砂沼荘で使用する事が出来ない用具もあります。

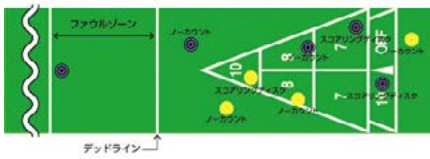
①利用対象者：高齢者の団体・グループ・サークル（一部に高齢者が参加する行事も可能です）

②利 用 料：無料

③貸 出 方 法：貸出希望の方は砂沼荘（44-5577）へ電話でご予約ください。

④用具の種類



NO	用 具	数量	概 要	NO	用 具	数量	概 要
1	ユニカール	2	 冬季オリンピック種目のカーリングを屋内で手軽に楽しめるようにと、1979年にスウェーデンで考案されたのがユニカールです。氷の代わりに滑りやすい専用カーペットの上で、天然石の代わりに取っ手のついた合成樹脂製のストーンを使用してゲームを行います。	5	輪投げ	2	 競技は、投げ込み・シングル・ダブルの3種類。「投げ込み」は輪が入ったピンに数字の合計が得点となります。「シングル」はピンに数字の合計が得点となるが、一つのピンに2本の輪が入ってしまうと失格となります。そのため9本全部を投げずに、途中でやめることもできます。
2	シャフルボード	2	 カーリングゲームのように、2チームで得点を競います。マットの得点を狙って、キュー（押し出し棒）で丸いディスクを押し出し、得点を競います。高得点をあげるための戦略やチームワーク、一歩踏み込んで正確にディスクを押し出す動作が、足腰の筋力を強くします。	6	ラダーゲッター	1	 ヒモでつないだ2個のボールをラダー（はしご）に向かって投げ、ひっかけるスポーツ。3本のラダーは、下から上に行くほど、ポイントが高くなります。チーム対抗戦で総合得点を競い合うと、最後の一投まで楽しく盛り上がるはず！
3	ローンボウルズ	2	 芝生の上で、合成樹脂でできた偏心球をころがしてジャック（目標球）に近づくことを競うゲームです。スピードが遅くなるにつれ、大きなカーブを描きながら転がります。ボウルが描くカーブと芝の状態を予測しながら、できるだけジャックに近づけて停止させる、難しさと面白さがあります。	7	オーバルボール	1	 卵形の楕円ボールを得点ゾーンに転がしていくゲーム。ルールも判定もカンタンなので、幅広い層の方が楽しめます。4チーム対抗のセットでは、2名から16名まで参加できます。投げ方をアドバイスし合ったり、コミュニケーションを取りながら、和気あいあいと行うことで、脳が活性化します。
4	バグゴ	1	 お手玉のようなビーンバッグを傾斜のついたボードに投げ、穴に入れば3点。ボードにのれば1点。シンプルなルールなので、誰でも楽しめます。下手投げなので、肩に負担がかかりません。ヒザを屈伸させたり、足腰の筋肉を使うのが投げる時のポイントです。	8	グラウンド・ゴルフ（砂沼荘常設）	1	 子どもから大人まで、誰でも気軽にプレーできるスポーツです。専用のクラブでボールを打ち、スタートからホールイン（トマリ）するまでの打数を競います。8ホール回った合計打数で、少ない人が勝ちという、いたってシンプルで分かりやすいスポーツです。

お問い合わせ

☎44-5577 福祉センター砂沼荘（下妻市下木戸 493-6）