

1/17(金)ユニバーサルスポーツフェスティバル in 上石神井 種目のご案内

卓球バレー

・卓球の台のまわりに6人~12人で、いすに座ったり、車いすのまま囲んで位置に付きます。

・転がってきたボールを、卓球ラケット、段ボール、牛乳パックなどで受けます。

・ボールを台から落とさないように転がしパスをして相手コートに数回で返します。(3回・又は全員タッチなど変更可)



ボッチャ

・パラリンピック正式種目のボッチャ。日本チームはリオ大会で銀メダル獲得。東京大会は金メダルの期待大。

・赤・青チームに分かれて、6球を投げ合います。(コロコロころがすのもOKです)

・目標の白球(ジャックボール)にいちばん近い色のチームに得点が入ります。



ふうせんバレー



・ゴムの風船を床に落ちないように打ち上げます。

・正式ルールでは6人×6人コート内全員がタッチしてから、10回以内で相手に返します。

・対戦型のほか、雪合戦形式でたくさんの風船を相手コートにワンタッチ・ダイレクトに返すなど誰でも気軽に楽しめます。

10:00~12:00 待機場所・リトミック

13:00~14:30 健康体操



ふれあいひろば 10時~12時



・わなげ 2台 : 輪を目標に向かって投げて楽しめます。

・まとあて: 動物の絵のボードにボールを当てて外します⇒⇒⇒

・バランス棒でおとっとと: かまぼこ型のウレタン棒18本バランスをとったり、車いすではガタガタでこぼこ道を乗り越えるなど、楽しみ方もいろいろあります

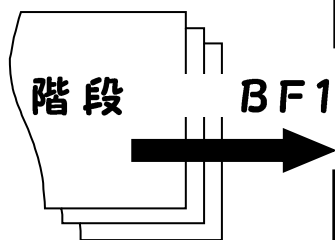
・ボール: 柔らかくつかみやすいボール、布製のボール、ラグビーボール大・中・小・色々な種類があるので、さわってみてください。

・スポーツちゃんばら: 当たっても痛くない小太刀で、エイヤー!バシッ!



アリーナ入口

外靴おきば
受付



だれでもトイレ W・C

自販機

・ロビーでは
東京2020オリンピック・パラリンピック
パネル展示(予定)

・1階にも
誰でもトイレが
あります。

エレベーターBF1

