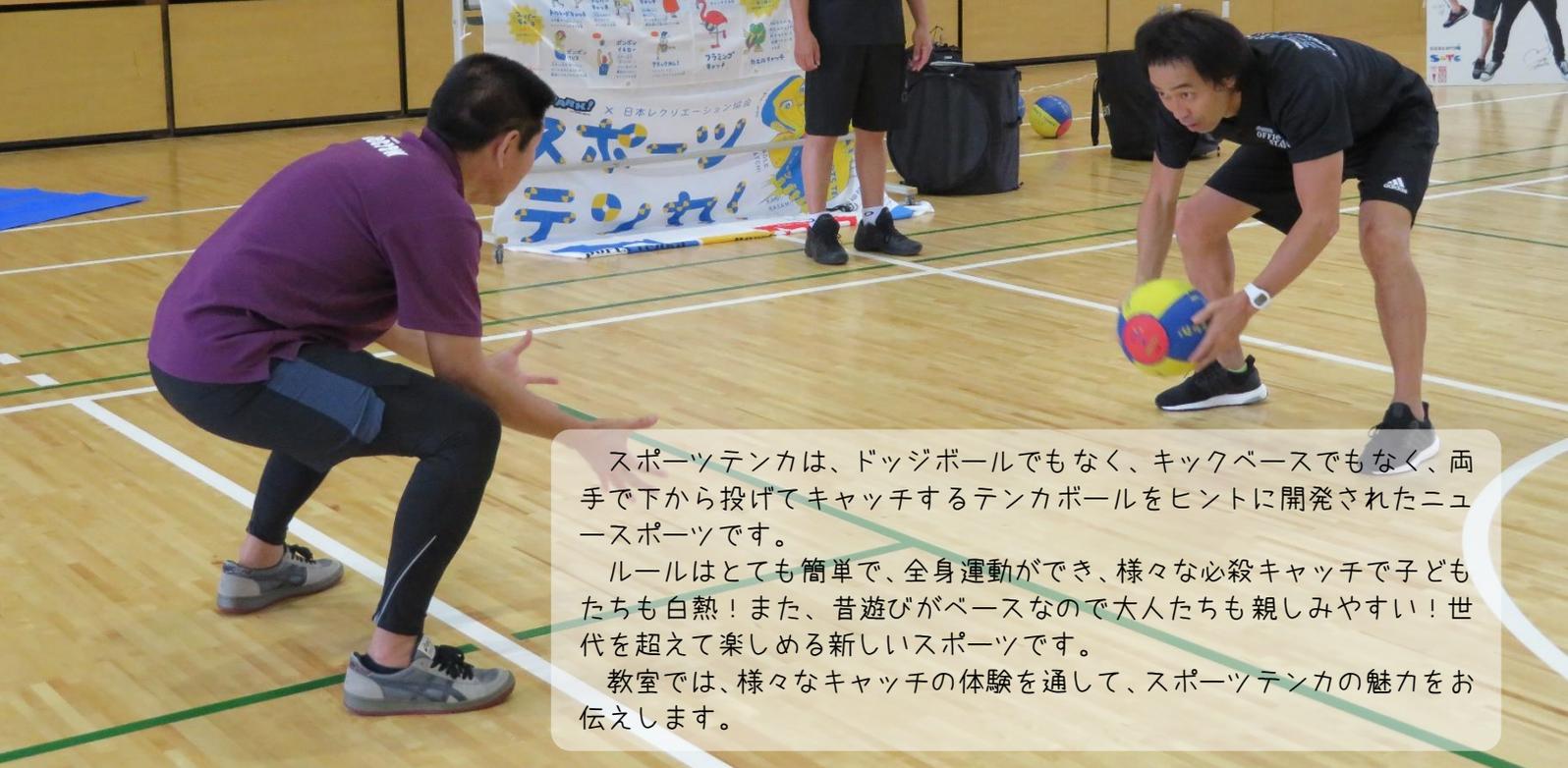


スポーツ・イン・ライフを推進する「元気アップ・プログラム」

スポーツテンカ教室

＜元気アップ・リーダー(スポーツテンカ普及審判員)養成
& スポーツテンカ普及審判員フォローアップ研修＞



スポーツテンカは、ドッジボールでもなく、キックベースでもなく、両手で下から投げてキャッチするテンカボールをヒントに開発されたニュースポーツです。

ルールはとても簡単で、全身運動ができ、様々な必殺キャッチで子どもたちも白熱！また、昔遊びがベースなので大人たちも親しみやすい！世代を超えて楽しめる新しいスポーツです。

教室では、様々なキャッチの体験を通して、スポーツテンカの魅力をお伝えします。

日時

2023年 **11** 月 **23** 日 **木祝** 9:30~12:30 (受付9:20~)

会場

下松スポーツ公園 トラックワンアリーナ

(下松市大字河内字恋路10140)

スポーツテンカの概要

～スポーツテンカの特徴・魅力

スポーツテンカの実演・体験

～基本ルール・必殺キャッチ練習
～審判法の理解

活躍の場

～元気アップ・リーダーについて
～スポーツテンカ普及審判員について

定員 先着 30名 (18歳以上の方)

参加費 一般 3,000円

レク指導者または賛助会員の方 2,500円

レク指導者で賛助会員の方 2,000円

スポーツテンカ普及審判員 1,500円

※ガイドブックが必要な方は別途550円が必要です。

持参物

体育館シューズ タオル 水分補給品

筆記具 携帯電話 (お持ちの方のみ)

保険証 (各自で保管) 学習履修カード

または活動実績カード (お持ちの方のみ)

主催

一般社団法人山口県レクリエーション協会

後援 山口県 下松市 下松市教育委員会 山口県スポーツ推進委員協議会 (社福)山口県社会福祉協議会



みんなで目指そう、必殺キャッチ!

体につけての、かたてキャッチ

1歩前に出て投球できる



クロスキャッチ、かたてキャッチ

2歩前に出て投球できる



レジェンド
キャッチは
一発で勝ち!

カニバサミ

両足でボールをはさみ
キャッチする技



カエルキャッチ

両足をひらき、両足のうしろから両手をまわした状態でキャッチする技

スーパーキャッチ
2ポイント



イーグルキャッチ

ポンまたはポンポンとボールをはじき、首のうしろでボールをとめる技

※ポンポンは1~2回以内で行う



イチローキャッチ

背中、腰のあたりに両手をまわしボールをキャッチする技

スポーツテンカ! ルール

試合前に

握手をして「よろしくお願いします」と元気よくあいさつをします。



ジャンケンで攻守を決めます。



位置について自分の立ち位置を決めます。

*ここからは基本的に足を動かしてはいけません。両手を広げてキャッチできる範囲を示します。



審判の「テンカ開始!」のコールで試合開始

①両手で下から投げます。



②相手がボールをとれなかったら1ポイント。

③とれるかとれないか微妙な投球は「ビミョー」と審判が申告し、もう一度投げます。



④ポイントをとった方が投げます。

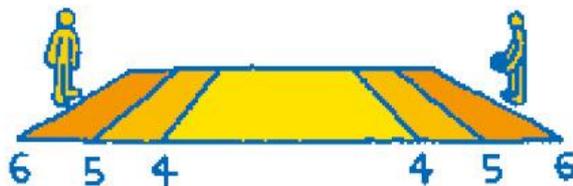
⑤先に5ポイントとった方が勝ちになります。

試合終了

握手をして「ありがとうございました」と元気よくあいさつをします。

コート

1~3年生は4m、4~6年生は5m、大人は6m



【申込み・問合せ先】

参加希望の方は、①氏名(ふりがな)、②郵便番号・住所、③性別、④生年月日、⑤電話番号(緊急連絡先)、⑥レク指導者資格の有無 ⑦ガイドブックの要・不要を記入の上、FAX、メールで山口県レク協会事務局へお申込みください。

TEL/FAX 083-934-5510 (当日の連絡先 090-3744-6678)

Eメール yamareku@oregano.ocn.ne.jp

WEBからのお申込みはこちら→

※事業中に撮影した写真等につきまして、当協会広報等に使用させていただくことがあります。あらかじめご了承ください。

