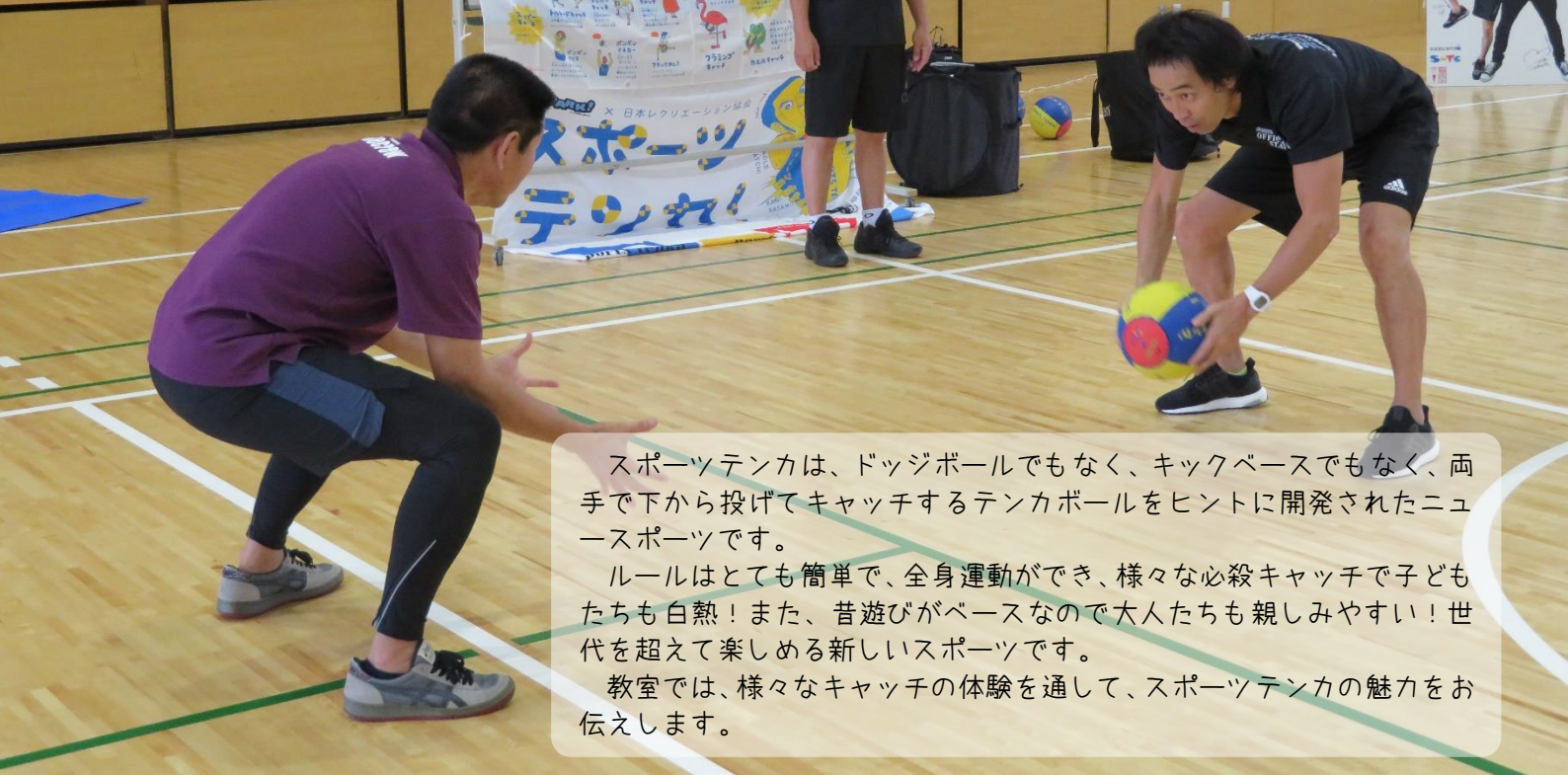


スポーツ・イン・ライフを推進する「元気アップ・プログラム」

# 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



ポンポンクロス

右手→左手(逆でも可)とボールをはじき(ポンポン)、最後にクロスキャッチする技



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

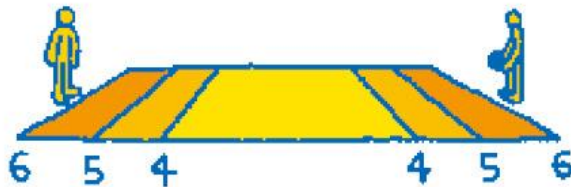


イチローキャッチ

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

コート

1~3年生は4m、4~6年生は5m、大人は6m



## 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。

### 【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。

