



ふれあい広場

温水  
プール、多目的  
ホール、トレーニング  
ルーム、会議室、和室、  
屋外・屋内コートが  
あります。

愛知県北設楽郡設楽町田口字後口 4-4  
〒441-2301 TEL 0536-62-1043



■ 奥三河総合センター

〒441-2301  
愛知県北設楽郡設楽町田口  
字向木屋 2-10  
TEL 0536-62-0100



■ 名倉体育館

〒441-2432  
愛知県北設楽郡設楽町東納  
庫字ヲトシ山 1 番地 68  
TEL 0536-65-0001  
(名倉窓口センター)



■ 名倉スポーツ広場

〒441-2432  
愛知県北設楽郡設楽町東納  
庫字ヲトシ山 3 番地 2  
TEL 0536-65-0001  
(名倉窓口センター)



■ つぐグリーンプラザ

〒441-2601  
愛知県北設楽郡設楽町津具  
字下川原 6 番地 1  
TEL 0536-83-2291



■ 津具スポーツ広場

〒441-2601  
愛知県北設楽郡設楽町津具  
字中大名地 18 番地 6  
TEL 0536-83-2301  
(津具総合支所管理課)



■ 洲山運動広場

〒441-2601  
愛知県北設楽郡設楽町津具  
字洲山 1 番地 1  
TEL 0536-83-2301  
(津具総合支所管理課)



■ 名倉水泳プール

〒441-2432  
設楽町東納庫字ヲトシ山 2  
番地 1  
TEL 0536-62-0531  
(設楽町教育委員会)



# 生涯スポーツを 楽しもう!

スポーツ備品  
**無料出  
貸**

設楽町教育委員会

# 生涯スポーツを 楽しもう！

## CONTENTS

P.1 スポーツの効果

P.2 種目一覧

P.5 用具、施設の利用

P.6 施設の紹介

## スポーツの 効果って？

「生涯スポーツ」って何だろう。  
スポーツをすると、どんな良いことがあるのかな。

### スポーツを楽しむと...

- 協同の精神等を育み、心身の健全な発達を促します
- 健康・体力の保持増進に役立ちます
- 精神が充足し、日々の充実や生きがいを得られます
- 他者との交流を促進し、地域の一体感を醸成します
- 見る人に夢や感動を与えます

スポーツを生涯にわたり暮らしの中に取り入れることが、「生涯スポーツ」の考え方です。

生涯スポーツとは、生涯を通じて、誰もがスポーツに親しむことをいいます。  
一人一人がいろいろな形でスポーツに関わりをもつことで、先述のような、スポーツのもつ意義と役割を暮らしの中に取り入れることを目指しています。

次のページからは、生涯スポーツの種目を紹介します。健康・体力の保持増進のため、日々の充実のため、または仲間とのふれあいのため。  
ぜひ楽しく続けられる生涯スポーツを見つけてください。



# 設楽町で楽しもう！ 生涯スポーツ種目一覧

必要な用品を、設楽町で一部または全て貸し出している種目をまとめました。友達と、家族と、いつでもプレーしてみてくださいね。 ※アイコンの情報は目安です。

アイコンの見方

最小人数

プレー環境

## 01 ティーボール

*Teeball*

野球の入門用に考案された競技で、投手のいないソフトボールです。ティーの上に置いたボールを打ってプレーをします。

参加する子供の発達段階や、人数に合わせて、様々なプレースタイルがあります。

2名～

屋外

## 02 グラウンドゴルフ

*Ground Golf*

高齢者向けに考案されたスポーツです。ゴルフに似た競技ですが、ホールポストの数や距離を自由に設定でき、ルールも比較的簡単です。

2名～

屋外

## 04 スポーツ吹矢

*Sport Fukiya*

5～10m離れた的に向けて矢を吹き、得点を競うスポーツです。

腹式呼吸による健康の維持や、精神力・集中力の向上に役立ち、ゲーム感覚で健康になれる競技です。

2名～

屋内

## 06 スカイクロス

*Skycross*

輪投げとゴルフをミックスさせた競技です。コースを回りながらリングをコーンに向けて投げ入れる、ゴルフのような楽しみ方ができます。狭いスペースさえあれば、どこでも手軽に楽しめます。

2名～

屋内/屋外

## 03 タスポニー

*Taspony*

誰もが健康づくりに役立てられるよう、リハビリ用ボールをスポーツに応用して生まれたスポーツです。

安全なスポンジボールを手で打ちあう、テニスのような競技です。

2名～

屋内

## 05 ユニホック

*Floorball*

プラスチック製のスティックとボールで安全性を高めた屋内ホッケーです。キーパーはなく、プレーヤーは顔と腕以外を使ってボールを止めます。運動量・競技性・意外性が楽しめます。

12名～

屋内

## 07 ドッジビー

*Dodgebee*

ボールの代わりにソフトディスクを使用する、ドッジボール形式の競技です。

ボールと比べて怪我が少なく、短時間で運動量を確保できるため、学校でも取り入れられています。

2名～

屋内/屋外

## 08 バドミントン

*Badminton*

ネットを挟み、羽根の付いたシャトルを打ち合う競技です。シャトルの速さの緩急が激しく、力の入れ具合で変化させることができるため、簡単に戦略性の高いゲームが楽しめます。

2名～

屋内

## 09 ペタンク

*Pétanque*

目標に向けてボールを投げあい、相手より近づけることで得点を競います。味方のボールを相手のボールに当てて弾くなど、シンプルながら奥深い戦略性が楽しめます。筋力も問わず、着座のプレーも可能です。

2名～

屋内

## 10 インディアカ

*Indiaca*

羽根の付いた特殊なボールを手で打ち合うバレーボールタイプのスポーツです。

手で打つため、軌道やスピードをコントロールしやすいのが特徴です。レクリエーションから高度なゲームまで、幅広い楽しみ方ができます。

8名～

屋内

## 11 カローリング *Carolling*

氷上でなく、屋内でカーリングが手軽にプレーできるよう考案された競技です。

底面にローラーが付いた球をポイントゾーンに向けて滑らせてプレーします。

頭脳と技術、チームワークが試される競技です。

2名～

屋内

## 12 キンボール *Kin-Ball*

アドバルーンのような巨大なボールを床に落とさないよう、チームで協力しあう競技です。

競い合うのではなく、感動の共有や協調性を高めることを大切にしている競技です。

12名～

屋内

## 13 長縄跳び *Jump rope*

長縄を回して集団で潜り抜ける、複数人で行う縄跳びです。団結力を生んだり、一体感を楽しむことができる競技で、学校の運動会等でも広く採用されています。

3名～

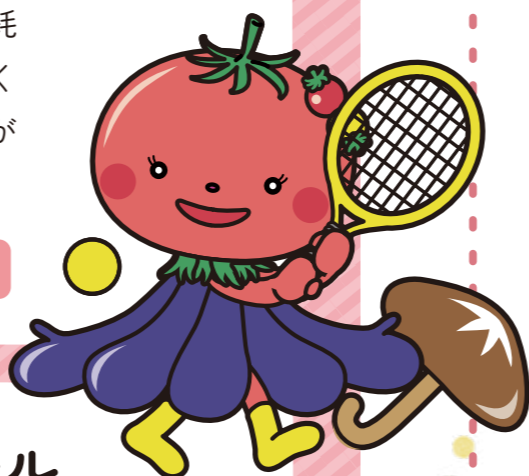
屋内/屋外

## 14 ショートテニス *Shorttennis*

スポンジ製の大きめで軽いボールを使うテニスです。小さなバドミントンのコートを利用するので体力的消耗が比較的少なく、無理なく健康促進に役立てることができます。

2名～

屋内



## 15 ソフトボール *Softball*

ルールは野球とほぼ同じですが、野球よりもベース間の距離が狭く、安全性の高い柔らかいボールを使用します。

ベース間の距離が狭いため、迫力とスピード感を楽しむことができます。

18名～

屋外

## 16 ストラックアウト *Struck out*

投球のコントロールを競う、的当て競技です。9つの数字が書かれた的を目標けてボールを投げ、正確に当てられるかを競います。着座しながらのプレーも可能です。

2名～

屋内/屋外

## スポーツ用品の貸出について

- ① 必要な様式を、町ホームページ又は教育委員会窓口にて入手してください。
- ② 様式に必要事項を記入し、教育委員会まで電子メール、持参等で提出してください。  
※物品の受け渡し日時をお伝えください。  
※既に予約が入っている場合は、予約の受付はできません。
- ③ ご指定の日時に、教育委員会までお越しください。物品をお渡しします。
- ④ 使用後は、教育委員会まで物品を返却してください。



## 社会体育施設の利用について

- ① 必要な様式を、町ホームページ又は教育委員会窓口にて入手してください。
- ② 様式に必要事項を記入し、教育委員会まで電子メール等で提出してください（既に予約が入っている場合は、予約の受付はできません）。
- ③ 許可証を発行いたします。お手元に届きましたら、保管をお願いいたします。
- ④ ご指定の期日に、施設をご利用ください。  
使用料が発生する場合は、期日までに使用料をお支払いください。

