

体育センター通信

増刊号
No.35

当館では、令和6年3月23日
土曜日午後から、
自主事業・体育センター
まつりを開催いたします。

体育センター通信・
令和5年度自主事業・体育センターまつりプログラム
・スポーツ紹介特集号

時間	体育センターまつり・プログラム内容
13:00~13:30	受付(受付前に時間があれば、希望者にストラックアウト、輪投げ、フライングディスク等を楽しんで頂く。)
13:30~13:45	開会の挨拶・自主事業の説明
13:45~14:10	MSFCの皆様による精神障害に関する発表
14:10~14:20	開会式の際に並べた椅子の片付け
14:20~14:40	手をつなぐ育成会様のダンスパフォーマンス
14:40~15:00	ボッチャ・フライングディスク講師によるルールの説明
15:00~15:50	ボッチャ・フライングディスク・ストラックアウト・輪投げを楽しんで頂く。
15:50~16:30	片付け・解散

センターの活動、障害者スポーツ・イベント情報などお届けします！



【開館日】

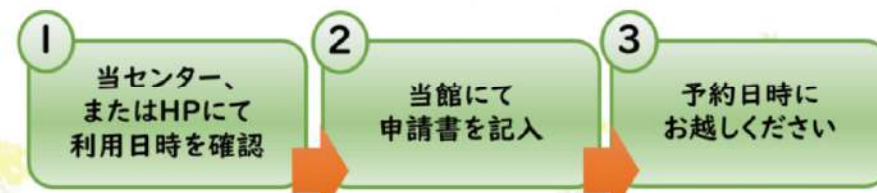
水～土曜日 13時～21時
日曜日 9時～17時
月曜日 13時～17時

【休館日】

毎週火曜日、「国民の祝日」及び
「年末年始(12月29日～1月3日まで)」

利用方法

障害者(個人・団体)は使用料無料です。それ以外の方もご利用いただけます。



※HPとは四日市市障害者体育センターのホームページのことです

バスケットボールは、只今休止中です。

当センターでできるスポーツ

卓球・卓球バレー・バレーボール・バスケットボール
テニス・バドミントン・ボッチャ・フットサル
アーチェリー・スポーツ吹矢・フライングディスク・体操

アクセス

電車でお越しの場合

四日市あすなろう鉄道
「西日野駅」下車 約0.5km

バスでお越しの場合

三重交通バス
「笹川中学校前」下車 約0.3km

※駐車場(約30台)あり
自動車でもお越しいただけます



お問い合わせ先

〒510-0943 四日市市西日野町4070番地1

・TEL&FAX 059-322-1784

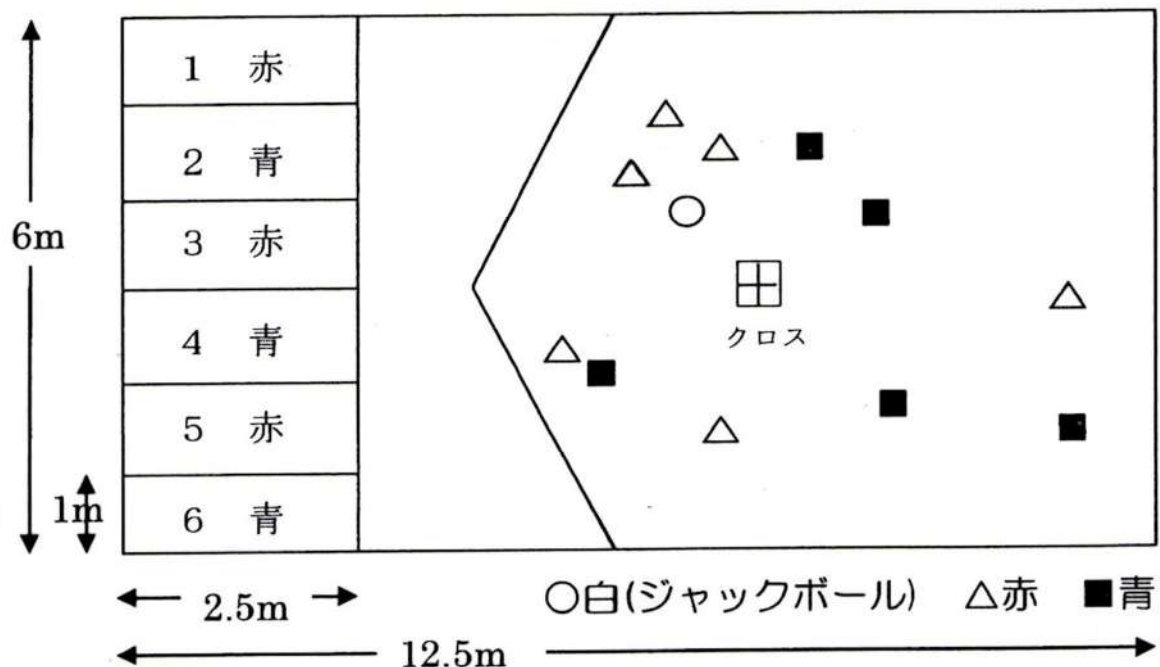
・ホームページ 右のQRコードをスマホ等で読み込むとアクセスできます!

・メールアドレス stc26@m2.cty-net.ne.jp



<https://www.stc-yokkaichi.com/>

ボッチャ



ルール説明

赤、青の球を投げ、白い球（ジャックボール）に近い方が勝ちとなります。

1対1（シングル）、2対2（ペア）、3対3（団体）の試合形式があります。

- ①じゃんけんを行い、先攻（赤）後攻（青）を決めます。
- ②両チームコートに並び、先攻が白い球を投げます。
- ③続けて、先攻が赤球を投げます。
- ④後攻が青球を投げます。
- ⑤ジャックボールに近い側が投げ続け、近づく度に投球の順番を変えます。これを繰り返します。
- ⑥両チーム共に投げる球が無くなり次第試合終了です。

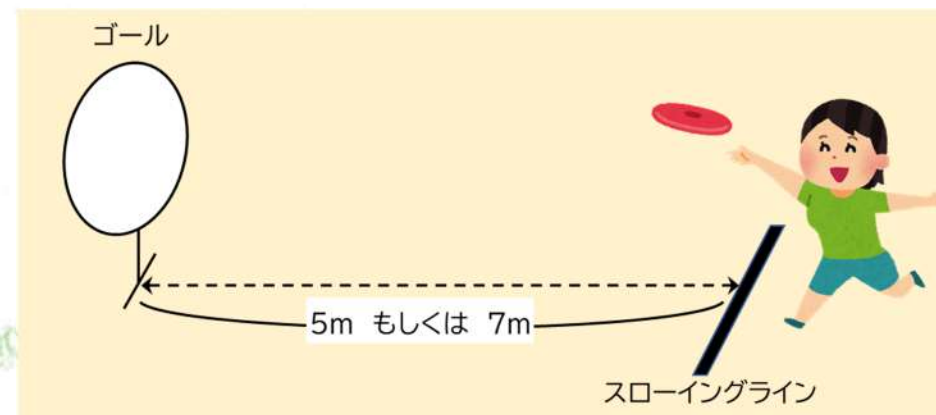
得点計算の例



青が近いので1点、赤は0点

赤が2球とも近いので2点、青0点

フライングディスク（アキュラシー）



ルール説明

①投げ方

親指をフライングディスクのトップ(上部)に置き、人差し指をリム(外側のふち)にまっすぐ沿わせて、中指、薬指、小指の3本はディスクの裏面に添えます。

フライングディスクは「アキュラシー（正確性）」と「ディスタンス（飛距離）」の2種目があります。今回は「アキュラシー」について説明します。

②アキュラシーについて

ディスリート・ファイブ(5m)とディスリート・セブン(7m)の二種目に分かります。スローイングラインから5mあるいは7m離れたゴールに連続して10回投げ、ゴールを通過した回数を競います。

1投1点とカウントします。

体育センターまつりの参加申込書は、四日市市障害者体育センターホームページからダウンロードして、メールで当館に送ることも可能です。
 (申込締切:令和6年3月15日金曜日)
[URL:https://www.stc-yokkaichi.com/](https://www.stc-yokkaichi.com/)
 MAIL:stc26@m2.cty-net.ne.jp