

<市主催講座> 卓球バレーにチャレンジ

～ユニバーサルスポーツを一緒に楽しもう～

「卓球バレーにチャレンジ～ユニバーサルスポーツを一緒に楽しもう～」5回シリーズの講座の第2回を2月7日（土）に行いました。日本福祉大学ユニスポ推進部のみなさんを講師に迎え、卓球バレーを楽しみました。



本講座では受講者の皆さん一人一人が段ボールで手作りのラケットを使います



卓球バレーのラケット
公式のものは木製です
大きさはこんな感じ



2人でのプレーは卓球っぽい



ネットの下を通す

12人でのプレーはバレーボール風

イスにすわって、6人対6人で鈴の入ったピンポン玉をラケットで打って転がし、ネットの下をくぐらせて相手コートに返します。バレーボールと似たルールです。

1対1や2対2など、少ない人数でも楽しめます。

本講座はどなたでも受講していただけます。これから、

2月14日（土）【視聴覚室】チームで楽しもう

2月21日（土）【視聴覚室】ゲームを楽しもう

2月28日（土）【中村区役所】ユニバーサルスポーツフェスタに参加しよう

の3回の講座を開催します。時間は14・21日が10時～11時30分、28日が13時～14時30分です。まだお席に若干余裕がありますので、受講ご希望の方は本センター事務室までお知らせください。受講は無料です。