

# 「スポーツひろば」って どんなことしてるの？

## ◎「健康トレーニング」



**実施日時** 毎週水曜日/18:30～21:00



**開催場所** 有馬小学校 体育館



**目的** 運動不足解消・運動習慣化のため、体を動かしたい方のため



**実施内容** 18:30～ 各自自由に準備運動。ウォーキング、バランスボール、ウォーミングアップ等  
19:00～19:30 ストレッチ、ストレッチポール、ゴムボール等使用  
19:30～20:15頃 筋トレ、ピラティス、中国式18練功、サーキット、ジョギング、ゴムバンド使用等  
(指導者によりメニューは異なります)  
20:15頃から 後片付け、解散



**参加状況** 参加人数→平均16～18名程度  
男女比率→男性2:女性8  
参加者年齢→20代～80代くらい  
リピート率→6割程



## ◎「ソフトバレーボール」



**実施時間** 18:30～21:00



**開催場所** 毎週火曜日 日本橋小学校 体育館(中央区ローカルルール)  
毎週金曜日 月島第三小学校 体育館(公式ルール)



**目的** 健康の保持・増進、レクリエーションのため



### ソフトバレーボールについて

1チーム4人、コートのはさはバドミントンコートと同じ、ネットの高さは2メートル。誰でも気軽に参加できるスポーツです。  
ボールは、ゴム製の柔らかい物を使用。  
特徴として、6人制バレーボールとは異なり、相手コート側にオーバーネットすることはNGです。ブロックやアタック(スパイク)する時は注意が必要です。

※中央区ローカルルールとは…

- ・3回で相手コートに返す
- ・アタックラインより前でジャンプして相手に返さない
- ・サーブは、アンダーサーブのみ

◇お知らせ 9月3日午後1時～ローカルルールの大会が開催されます。  
詳細は8月中旬以降、中央区体育協会HPに掲載の予定です。



**参加状況** 参加人数→平均12～18名程度  
男女比率→男性4:女性6  
参加者年齢→20代～80代くらい  
リピート率→8割程



※他にもいろいろな種目のひろばを開催しています。  
詳細は、次ページの「自由に参加できるスポーツ事業のご案内」に掲載しております。