

(23)各種スポーツ

実施形態	自主活動			自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	なし							★★★
必要経費	一部時間によっては照明使用料あり							
概要 (セールスポイント)	各種スポーツ活動で利用することができます。ケガや事故に気を付けてください。							
諸条件	場 所	体育館 武道場 グラウンド 等			対 象			
	所用時間				人 数			
	時 期	通年			天 候	外での活動は雷雨時に中止する。		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物				団体で準備する物			
	※貸し出し可能な物品については、ご相談ください。				各種スポーツに必要な用具			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考	
		準備・事前指導 安全指導	【団体】 ・必要物品の借用					
		活動	【団体】 ・安全面に留意した活動をお願いします。 ・適宜休養と水分補給を行ってください。					
		後片付け	【団体】 ・後片付け ・使用した場所は原状復帰をお願いします。					

各種スポーツの様子



ラグビー

芝生のグラウンドでおもいきり活動ができます。ゴールポストも貸し出し可能です。(ナイター使用可)



フットサル・テニス

テニスコートが3面あります。フットサルコートとしても活用できます。(ナイター使用可)



草すべり

阿蘇の山々を背景に、大自然を満喫しながら草すべりができます。小学生以下の方はそのの使用が可能です。



クロスカントリー

敷地内にあるクロスカントリーコースは、ランニングの練習をはじめ、ウォーキングやナイトハイクも楽しめます。



サッカー

目的や対象に合わせてコート設定を行いながら活動ができます。ゴールポストは1組あります。(ナイター使用可)



ゴルフ練習場には、打席が6カ所あります。クラブやボールの貸し出しも可能です。



レスリング

長期休業中などを利用してレスリングの合宿も可能です。マット等は持ち込みになります。



トレーニングルーム

グラウンド横にあるトレーニングルームには、腹筋や背筋をはじめさまざまな部位を鍛える用具が設置してあります。



柔道

体育館や武道場で柔道ができます。公式試合に対応できる畳を敷くことができ、広さでは熊本県内最大級です。



各種武道

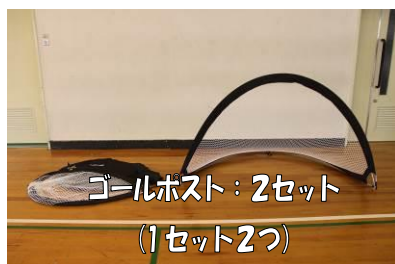
武道場では、テコンドー、空手、合気道、剣道などの武道ができます。合宿でのご利用も可能です。

119 フロアホッケー

1 フロアホッケーとは…

スティックを用いて、専用のパックを相手ゴールへ入れて得点をあげる室内スポーツです。

2 道具・用具 (ルールガイドブック有り)



1 チーム 6 名程度 (うちゴールキーパー1 名) ・始める前に準備運動を行う。

【ルール】

※正式なルールとは少々変えてあります。団体に応じて、楽しく活動できるように工夫してもよいです。

- ・試合は (1ピリオド 9 分間×3ピリオド) で行います。
- ・プレーは、フェイスオフ (右写真の状態) によって始めます。

<主なファール>

- ・ハイスティックング (スティックを肩の高さより上に上げてはならない。)
- ・フックキング (スティックで相手をひっかけてはならない。)
- ・ラフティング (肘などの体の一部を使って相手にぶつかってはならない。)
- ・スラッシング (パックをコントロールする相手プレイヤーのスティックを上からたたいてはならない。)

グラウンドゴルフ

1 グラウンドゴルフとは…

ボールをクラブで打ち、ホールポストにホールイン(入って静止した状態)するまでの打数を競うスポーツです。

2 道具・用具



【ルール】

- ・1 グループ 5～6 人
- ・人数が多い場合は、グループで出発ホールを変えて一斉にスタートします。
- ・ボールとクラブは同じ色のものを使います。
- ・最初のホールの第1打 (ティショット) の順番はじゃんけんで、2ホール目以降は前ホールのスコアの良い者から順番に打席に入ります。
- ・ボールを決められた場所から決められた打順で、ホールポストに向かって打ちます。(ティショット以外はホールポストから遠いボールから順番にプレーします。)
- ・打球がホールポスト内に静止した状態を「トマリ」といい、そのホールはその状態で「あがり」となります。
- ・順位は、「あがり」の打数を合計し、その打数により決定します。(打数の少ない方が良いスコアとなります。ホールインワンの場合は、合計打数から3打引きます。)
- ・ゲーム中の判定は、同伴の競技者が公平に行います。