

楽しく、仲良く、健康で

体を動かすことが健康によいとわかっていても、スポーツの一般的なイメージでは、「苦しい、きつい、厳しい」という先入観のため、敬遠してしまう方が多いと思います。

もう若くないからと、スポーツを敬遠してしまう世代の方のために、スポーツをより身近に感じ、気軽に取り組めるよう、アメリカ合衆国で20世紀後半以降に考案・紹介されたのが、ニュースポーツです。

◆豊富なニュースポーツの種類

ニュースポーツは、1種類ではありません。

スポーツを「楽しく、仲良く、健康に」取り組めるように考えられたのがニュースポーツで、ゴルフをアレンジして出来た「グラウンド・ゴルフ」や卵型の楯円球を投げて終了時に得点板上の球の得点を競う「オーバルボール」、腹式呼吸で精神集中とストレス軽減の効果が期待される「スポーツ吹き矢」などがあります。

ニュースポーツの種類

アルティメット
インディアカ
インラインホッケー
オーバルボール(写真①)
カーリング
キンボール
グラウンド・ゴルフ
ゲートボール
シャフルボード
スカッドボール(写真②)
スナッグゴルフ
スノーホッケー
スピードボール
スピードミントン
スポーツチャンバラ
スポーツ吹き矢
ソフトバレーボール
タスポニー
ダーツ
タムビーチ
タンブレリ
タンブレロ
ディスクゴルフ
ティーボール
ヌンチャクフリースタイル
バトポン
ピックルボール
吹矢レクリエーション

フリーラインスケート
フットゴルフ
ペタンク(写真③)
マレットゴルフ
ユニカール
ユニホック
ラダーゲッター
ラート など



ゲートボール



インディアカ



キンボール



ティーボール

①オーバルボール



②スカッドボール



③室内ペタンク

