

[スポーツメニュー]

河内長野市スポーツ推進委員会

ガラッキー

ロシアの民族スポーツ、ガラトキーを安全に誰でも楽しめるよう考案されたのがガラッキーです。

ガラッキーは対戦型の陣取りゲームで、ダーマと呼ばれる円錐形で中空のボールを2～8m先にあるコート(直径3.6mのサークル)へ交互に投げ入れ、コート内の自ダーマの数と、計測ロープで囲んだ相手ダーマの数で得点を競います。



キンボール

1チーム4名、3チームでプレーするユニークなスポーツで、直径122cm、約1kgのビッグなボールを使って「ヒット」「レシーブ」を繰り返して得点を競います。

また、競技型ゲーム以外にも、段階的にキンボールに親しむプログラムがあります。



チュックボール

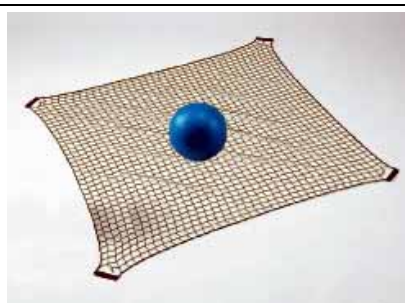
今までのボールゲームの発想を変えたスポーツで、パスを妨害したり、奪ったりすることはできません。ネットにシュートして跳ね返ったボールを相手チームがキャッチできるかどうかポイント。キャッチできればゲームは継続、ミスすれば相手チームの得点になります。



ネット・ネットゲーム

ネット・ネットゲームは、2人が意気を合わせることで楽しむボールゲームです。2人1組でネットの両端を持ち、ネットの中にレジボールを1個入れ、このボールを2人が1.2.3のかけ声で頭上に上げたり、飛ばしたり、協調して操ります。

また、複数組でのボール送りゲームやネットをラケットがわりにプレーする競技型ゲームもあります。



体力測定

握力、上体起こし、長座体前屈等のテスト項目を実施し、項目別得点表により記録を採点します。