

あじさい大学コース（相模原市民限定）

【対面開催】健康スポーツ：ペタンク～フランス生まれのおしゃれなスポーツ！～

★会場：淵野辺公園 所在地：相模原市中央区弥栄3-1

※小田急線 相模大野駅北口より大野台経由相模原駅南口行バス「淵野辺公園」下車すぐ

※JR横浜線 淵野辺駅南口より青葉循環バス「淵野辺公園」下車すぐ

※JR横浜線 相模原駅南口より大野台経由相模大野駅北口行バス「淵野辺公園」下車すぐ

ペタンクはフランス発祥の球技で、子どもから高齢者の方までハンディキャップなしで楽しむことが出来るスポーツです。

スポーツ経験の有無はペタンクの上達にさほど関係がないと言われておりますので、運動が苦手なスポーツに親しむ機会が少なかった方にも是非参加していただきたいです。当講座で基本を楽しく・正しく身に付けていただき、コミュニケーションツールとして活用したり、技を磨き、ねんりんピックを目指したりするのも素晴らしいと思います。

【受講料】 1,900円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- 13:30～15:30
- 淵野辺公園 中央広場
- 定員30名

【その他】

- ペタンクを見たことがない方、ボールに触ったことがない方でもお気軽にご参加ください。
- 帽子、動きやすい服装、運動靴でお越しください（サンダル等は不可）。
- 持ち物：水筒・汗拭きタオル
- 台風を除き、雨天時も会議室等で開講します。
- 雨天開講時は、予定していた講義内容が変更になる場合があります。
- 台風等で中止した場合には、予備日を設けています。

【講師】 相模原市ペタンク協会 指導部長 小山 英一

【開講日と内容】（全6回）

- ① 10月 6日（木） ペタンクの歴史、ペタンクの基本、基本投球法（ルーレット）
 - ② 10月 11日（火） 基本投球法（ドゥミポルテ・ポルテ）
 - ③ 10月 13日（木） 基本投球法（ティール）、おさらい
 - ④ 10月 18日（火） ルール・マナー、役割分担・チームワーク
 - ⑤ 10月 20日（木） 試合形式で作戦を考える・計測
 - ⑥ 10月 25日（火） 大会
- ※ 10月 27日（木） 予備日