

# 2024 年度阪南市生涯スポーツ指導者研修会

## HASPAL 実技研修会要項

1. 目的 近年高度化し、多様化する市民のスポーツに対応し、生涯スポーツの正しい理解と有効かつ安全で楽しいスポーツの実践、継続を推進するため、すでに認定登録されている指導者の資質向上を目的とする。
2. 主催 HASPAL（阪南市生涯スポーツ指導者クラブ）
3. 場所 阪南市立総合体育館又は中央運動広場
4. 内容 実技

月 日	種 目	内 容
6月1日(土)	サウンドテーブルテニス	サウンドテーブルテニス 全国障害者スポーツ大会の競技のひとつで、視覚障害者が行う卓球です。球の中に金属の球が4つ入っていて、その音を頼りにプレーします。
7月6日(土)	シャッフルボード	細長いコートの上でディスク（円盤）を押し出し、「ダイアグラム」と呼ばれる得点盤上に到達させてその得点を競うニュースポーツ
8月3日(土)	モルック	フィンランドで生まれた木製のピンを投げて得点を競う競技で、子どもから高齢者まで楽しめるスポーツ
9月7日(土)	ピラティス	身体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整える体幹トレーニング
10月5日(土)	ディスコン	木製の円盤を投げて、目標位置の円盤（ポイント）に近づけるスポーツ
11月9日(土)	ハイキング	街歩き（名称・旧跡を巡り）ウォーク 開催時間 10:00～15:00
12月7日(土)	ボッチャ	パラリンピック競技です。ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。
1月11日(土)	ラージボール卓球	ボールサイズを大きく、軽くし、ボールのスピードを出にくいものとしたため、ボールの変化が少なく、ラリーが続き、初心者から高齢者まで楽しむことができる卓球です。
2月1日(土)	ファミリーバドミントン	バドミントンの羽根にスポンジボールをつけたシャトルをシャフトの短いラケットを使い、3人対3人で打ち合います。手のひら感覚でシャトルが打てて、ラリーが続きます。

※総合体育館にて毎月第1土曜日（午後5時から7時まで）実施します。

5. 参加費 保険料500円（初回参加時に徴収します） ※HASPAL 会員は無料。
6. 対象 HASPAL 会員・生涯スポーツ認定登録指導者・一般市民
7. 定員 40名（定員になり次第締め切ります）
8. 申込 各回の前日の午後1時までに下記電話・SMSで申込みください。または、生涯学習推進室 FAX（473-3504）まで。
9. 更新条件
  - ・この研修会は、阪南市生涯スポーツ指導者認定登録更新講習会を兼ねています。ただし、認定登録更新条件は、3回以上の参加が必要です。
10. 準備
  - ・スポーツウエア、体育館シューズ、認定登録証、水分補給（お茶等）
11. 問合せ先 HASPAL（阪南市生涯スポーツ指導者クラブ）  
西村吉弘 TEL 090-4763-2980  
E-mail nishimuray@rinku.zaq.ne.jp