

# 2026 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6日(土)	ショートテニス	やや大きめなスポンジボールと軽いラケットに、バドミントンコートを利用して行う。スポンジボールは通常のテニスボールより大きく、また軽い為、ラケットに当てやすく初心者、老若男女、楽しくラリーが続くのが特徴。
7月4日(土)	ディスクン	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。青と赤のチーム（1～6人）に分かれ、それぞれ6枚の円盤を投げ合い、ポイントに最も近い円盤を投げたチームが勝ちとなる。1997年（平成9）に日本で発祥。
8月1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、子どもら高齢者まで楽しめるスポーツ
9月5日(土)	ガラッキー	ロシアに古くから伝わる民族スポーツのガラトキーから生まれ、ダーマと呼ばれる円すい形で中空のボールを、2メートルから8メートル先にある直径3.6メートルのサークルへ交互に投げていきます。自分のダーマで相手のダーマをいかに多く囲むかを競います。
10月3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
11月7日(土)	卓球バレー	重い障がいがある人でもスポーツを楽しむために、卓球台をコートにバレーボールのルールを基に、転がすと音が出るボールをネットの下を転がして相手コートに返球する大阪の筋ジストロフィー児が学ぶ養護学校で始められた日本発祥の団体スポーツです。現在は誰でも簡単にプレーすることができる競技特性からユニバーサルスポーツです。
12月5日(土)	チュックボール	傾斜させた弾力性のあるネット（1辺が95～100センチの正方形）に、一方のチームがボールを投げつけて、跳ね返ってくるボールを相手のチームがノーバウンドでキャッチするゲーム
1月16日(土)	ピックルボール	プラスチック製で中空のボールに多数の穴があいたものを、木製などの固いパドル（ラケット）で打ち合う競技あるいはスポーツ。卓球・テニス・バドミントンを元に考えられた競技で、ルールや戦略などはテニスに準ずる。
2月6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2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。

6. 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。
7. 対象 HASPAL 会員・生涯スポーツ認定登録指導者・一般市民
8. 定員 20名（定員になり次第締め切ります）
9. 申込 開催日2日前までに下記の HASPAL 事務局まで申してください。
10. 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。
11. 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)
12. 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