

スポーツを通じてつながる、広がる

誰でもできる 生涯スポーツ



障害じゃなくて、生涯スポーツね。

卓球

サンアビリティでやっていた卓球はとても簡単なので、初めての人でも楽しくできます。ルールも簡単で覚えやすいです。皆さんもぜひ生涯スポーツクラブに入ってみてください！

クイズ

問1) 生涯スポーツは高齢者の方しか利用することができない。

か×か (答えは下にあります。)

問2) 高齢者に人気のあるゲートボール 当初のメインターゲットはどの年齢層でしょう？

- 1, 子ども
- 2, 30 ~ 50 代のサラリーマン
- 3, 高齢者

問3) 卓球のラケットのサイズの規定はどのように定められているでしょう？

答え

問1) = × 問2) = 1 問3) = 規定はない

バレーボール

バレーでは、皆さんが丁寧にバレーについて教えてくださいました。バレーも卓球同様、初心者でも簡単にできるので皆さんもぜひ挑戦してみてください。コロナ禍での運動不足にも役立つと思いますよ！

問4) 柔道で一番上の段位の人が締めることができる帯は何色でしょうか。(選択制)

- 1, 赤
- 2, 金
- 3, 青

問5) バレーボールは1チーム6人で行うスポーツですが、日本に伝わってきた当初は違いました。1チームの人数は何人だったでしょう？

問6) バドミントンはあるものが世界一ということでギネスブックに載っています。それは何でしょうか。

問7) トライアスロンの3つの種目を行う順番として正しいのは何でしょうか。(水泳、長距離走、自転車があります。)

問4) 赤 問5) 16人 問6) 打球の初速(493km)

問7) 水泳・自転車・長距離走

プロジェクトJ6 サンアビリティ

PRリーフレット NO.6
大館市立城南小学校 6年生

みなさんは生涯スポーツを知っていますか？
生涯スポーツとは誰もがいつでもどこでも気軽に
参加できるスポーツのことです。



卓球



バレーボール

⋮

⋮