

スポーツ活動

概要・教育的効果

各種競技スポーツで技術や体力の向上を目指したり、レクリエーションの一つとして軽運動を楽しんだりすることにより、活動者間のふれあいを深めることができます。

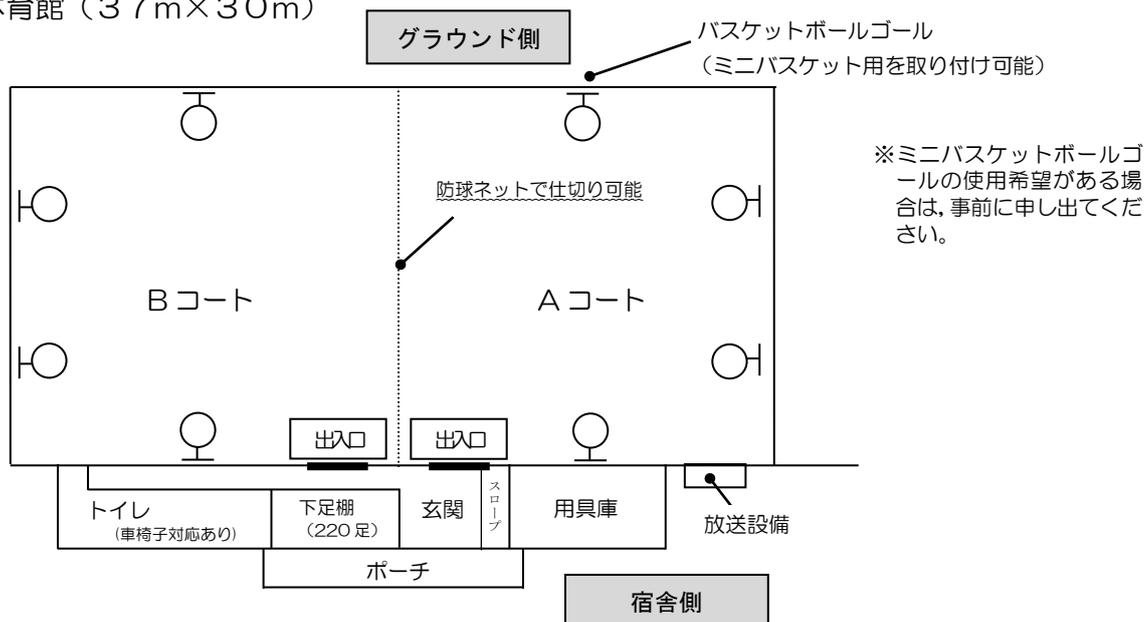


1 活動計画立案にあたって

期間等	通年
指導形態	自主活動 ※職員が引率者へ事前説明
実施場所	体育館, グラウンド, テニスコート
所要時間	—
経費	無料
当施設が貸し出すもの	次ページ参照
各団体で持参するもの	体育館を使用する場合は、 体育館用シューズ

2 設備

(1) 体育館 (37m×30m)



(2) グラウンド (120m×95m)

(3) テニスコート (ハードコート2面)

3 実施上の留意点

- (1) 体育館で活動する際には、必ず体育館用のシューズ (黒ゴム底不可) に体育館入口で履き替えてください。内履きシューズを本館で履いた場合には、体育館用として使用できません。
- (2) 暖房設備としてジェットヒーター (4機, タンク容量40L) がありますので、借用希望の方は事前に申し出てください。なお、**灯油は各団体で持参**してください。
- (3) 体育館の電灯を使用する際は、節電にご協力ください。

●実施できる主な活動及び貸出物品

	種 目	面	物 品 名
体育館	バスケットボール	2面	ミニバスケットボール用の付け替えゴール2
	バレーボール	2面（6人制コート）	ネット，ボール
	バドミントン	6面	ラケット18，ネット，ボール
	ハンドボール	1面（35m×20m）	ゴール，マット
	卓球*		卓球台7台（うち2台は講堂にあり）
	フットサル	2面	ゴール，ボール5個
	インディアカ	6面	バドミントンネット，ボール インディアカボール19個
	ソフトバレーボール	2面または6面	ソフトバレーボール11個
	ディスクドッジ*	2面または6面	ディスク10枚
	綱引き		綱2本（36m，30m）
	大(長)縄跳び*		大（長）縄13本 25m：3本，10m：10本
	キャッチ・ザ・スティック*		スティック16本×3セット
	ストラックアウト*		4台（グラウンドと兼用）
	テニス（要相談） ソフトテニス	1面または練習用2面	ネット ラケット（テニス用5，ソフトテニス用13） ボール
	ペタンク*		3セット
キンボール*		2セット	
ダンス*		全身鏡4台	
グラウンド	野球	1面	ベース（1面分） ライン引き5（ラインパウダーは各団体に持参） グラウンドならし9
	サッカー	少年用2面・一般用1面	ゴール3組（少年用2，一般用1） ライン引き5（ラインパウダーは各団体に持参） ボール5，コーナーフラッグ8
	ストラックアウト		4台（グラウンドと兼用） ボール（軟式テニス用）
コート テニス	テニス ソフトテニス	2面	審判台2，ドライワイパー1，ネット2 ラケット（テニス用5，ソフトテニス用13） ボール

※体育館には、多機能デジタルタイマー・得点板・審判台等もあります。

※ラケットやボール等は、数に限りがありますので、原則、団体に準備してください。

※「種目」に*がついている活動は、講堂でも実施できます。

※貸出用具を破損・紛失した場合は、事務室へ必ず連絡ください。

水泳・水遊び

概要・教育的効果

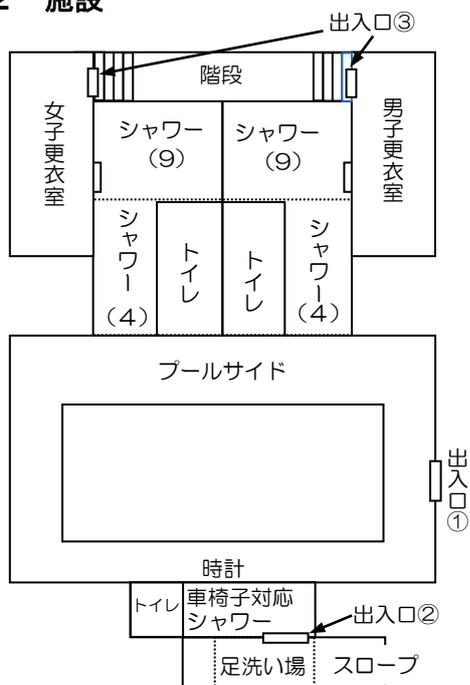
室内プールで、水泳や水遊び等の活動を行うことができます。いろいろな活動を通して、水に親しむとともに活動者間のふれあいを深めることができます。



1 活動計画立案にあたって

期 間 等	5月～9月 ※7, 8月は雨天時の代替プログラムとしても実施可		
指 導 形 態	自主活動 ※職員が引率者へ事前説明	引率者数	プールサイドからの監視は2名以上
対象・人数 班 編 成 等	①安全に活動ができる泳力または身長がある人, もしくは介助者がいる人 ②10～70名		
実 施 場 所	長さ: 16.7m, 幅: 13m, 水深: 最浅1.2m～最深1.4m 水温: 約27℃ (夏季は水温調整なし)		
所 要 時 間	準備, 後片付けの時間を含めて3時間程度		
経 費	無料		
当施設が貸し出すもの	ビート板 (30枚), ボール (大4個, 小5個), ライフジャケット, ハンディマイク		
各団体で持参するもの	水泳キャップ, 水着, 必要に応じてゴーグル, 浮輪, ボール等		

2 施設



3 使用上の留意点

- (1) 使用前に職員が引率者へプール使用上の注意について説明します。
- (2) 引率者の指導のもとで活動し、プールサイドからの監視を行う等安全管理に努めてください。
- (3) 水泳用キャップを必ず着用してください。
- (4) 飛び込み等の危険行為はしないでください。
- (5) カヌー・パドルは使用しないでください。
- (6) 春季は、水面をブルーシートでおおい、保温しています。使用後は必ずブルーシートを元の状態に戻してください。その際、水がシートの上に入り込んで残らないよう注意してください。
- (7) プールサイドにあるホースやバケツ, デッキブラシ等を使って、プールサイド・手洗い台・足洗い場・シャワー室・トイレ・更衣室を清掃してください。