

# 室内スポーツ

## プログラムの概要・ねらい

プレイホールでは、様々な室内スポーツを楽しむことができる。

集団活動として工夫をし、計画的にスポーツを行うことで、協力、公正などの社会性を育むことができる。

場所	プレイホール (半面での貸出)		
時間			
値段	無料		
季節	年間	人数	
準備物	【利用者】 体育館履き、活動に適した服装、救急用品など 【自然の家】 各スポーツ器具・用具一式		

## ①準備

用具を使用する場合は、サービスセンター受付でプレイホールの倉庫の鍵と必要な道具を受け取る。  
 プレイホールの倉庫から使用するスポーツの器具、用具を出し設置する。  
 ※バレーボールを行う場合は、サービスセンター受付でクランクを受け取る。

## ②スポーツの種類

- バレーボール 2面・・・プレイホール半面で1コート使用  
ドッジボールのコートとしても使用可能 (ドッジボール専用のボールはない)
- ミニバスケットボール 2面・・・プレイホール半面で1コート使用
- バスケットボール 1面・・・プレイホール全面で1コート使用 } ゴールの高さの調整が可能。
- バドミントン 2面・・・プレイホール全面で2コート使用
- 卓球 5台・・・プレイホール半面または全面で5台まで使用
- フットサル 1面・・・プレイホール半面または全面で1コート使用
- 硬式テニス 1面・・・プレイホール全面で1コート使用
- 長縄 3本
- 綱引き 2本
- クライミングウォール・・・人工壁を3m、6m、9mに添って登る。  
(別紙「クライミングウォール」参照)
- アヒルホッケー 2面・・・プレイホール半面で1コート使用 (別紙「アヒルホッケー」参照)
- ドッジビー 2面・・・プレイホール半面で1コート使用 (別紙「ドッジビー」参照)
- バルバレー (風船バレー) 2面・・・プレイホール半面で1コート使用 (別紙「バルバレー」参照)
- シッティングバレーボール 2面・・・プレイホール半面で1コート使用 (別紙「シッティングバレーボール」参照)
- ブラインドラインサッカー 2面・・・プレイホール半面で1コート使用 (別紙「ブラインドラインサッカー」参照)
- ペタンカリング (簡易ポッチャ/簡易ペタンク)・・・プレイホール半面で3コート程度可能  
(別紙「ペタンカリング (簡易ポッチャ/簡易ペタンク)」参照)
- ネットでパス・・・バドミントンコート1コートで4ペア実施可能 (別紙「ネットでパス」参照)
- ポッチャ (ユニバーサルポッチャ)・・・用具3セットまで使用可能  
(別紙「ポッチャ (ユニバーサルポッチャ) 参照」)



※安全には十分に気を付け、けがのないように留意する。

## ③後片付け

備え付けの掃除用具で、プレイホールの床をモップがけする。  
 使用した機具や用具を倉庫の元の場所へ片付ける。  
 倉庫の鍵とサービスセンターから借りた道具をサービスセンター受付に返却する。  
 器具や用具に破損や故障があった場合は、サービスセンター受付へ申し出る。