

# 中部スポーツ教室だより



第5号

発行日	平成23年7月25日
発行	鳥取県立倉吉体育文化会館 鳥取県障がい者スポーツ協会

梅雨も明け、強い日差しが毎日顔を出し始め、外に出るとじりじりと焼けるように暑い季節となり“夏本番到来!”といった感じですね。暑いとついつい冷たいものがほしくなりますが、食事もしっかりと取って、夏バテしないようにしましょう。室内でも気温が高くなると、熱中症になりやすくなります。運動中はもちろん、日常を通してしっかり水分補給もおこなっていききたいものですね。こまめに水分を取りながら、中部スポーツも楽しく元気に動いて暑さを乗り切りましょう☆

7月4日

## 玉転がし・シャッフルボード

玉転がしでは、「1・2・3回」とみなさんが大きな声を出して行ったので、協力プレーがとても多かったです。

シャッフルボードでは、ディスクを思うように滑らすことができず、悪戦苦闘していましたが、徐々にコツをつかみ全員で教えあう姿が印象的でした。



それイケ!  
3回目だ!

狙い通りだ!

ぶつけないで!

いいところにいった!



そのまま!  
そのまま!

よ〜し、うまく  
いったぞ!

赤の方が近い  
かあ!

7月11日

## ディスクゲッター・ペタンク

ディスクが的に当たると、拍手と歓声が上がっていました。参加された方が「狙ったところに投げるのが難しいけど、投げられたときはすごく嬉しい」と言っておられました。

ペタンクでは、ゲームを始める前にコツとして手首のスナップを利かせる投げ方を練習しました。その成果がでて、ハイレベルなゲームを行うことができました。

【問い合わせ先】

鳥取県立倉吉体育文化会館 TEL 0858-26-4441

鳥取県障がい者スポーツ協会 TEL 0857-50-1071