

令和 5 年 12 月 17 日(日)西区スポーツセンター中体育室において、西区スポーツ推進委員協議会「軽スポーツ研修会(バウンスボール)」を開催しました。

最初に研修部がルールの説明、デモンストレーションを行い、チームに分かれてゲーム形式で実践研修を行いました。全員が初めて体験するスポーツで、ルールは簡単ですが、軽くて柔らかい専用のボールなので、思わぬ方向にバウンドし、予測不能なボールの軌道に、次の日の筋肉痛を心配しながらも、笑いあいの楽しい研修となりました。

バウンスボールに興味のある方は、各学区のスポーツ推進委員または西区スポーツセンターにお問い合わせください!!

バウンスボールは、鳥取県発祥のスポーツで、年齢や性別を問わず楽しめる生涯スポーツとして考案されました。バドミントンコートとネットを使用し、3 人 1 組を基本として、ワンバウンドし柔らかいボールを 1 回で相手コートに手のひらで打ち返すスポーツです。

