

フォークダンス

健康のために、世界の踊りを楽しみませんか？東京都フォークダンス連盟では色々な場面で楽しめる沢山の踊りを皆様にご紹介しています。



ディスクゲッター

ディスクを使い、手軽に遊ぶ抜きゲームが楽しめます。ディスクの種類を変えたり、投げ距離を調節するなど楽しみ方は多彩です。



ターゲット・バードゴルフ

羽がついた硬質のプラスチック製のボールをアイアンのゴルフクラブで打ち、傘をさかさまにした形のホールに入れ、打数を競います。



スカットボール

スティックを使って、的の穴にボールを入れるスポーツです。得点穴の特殊なカーブがハラハラドキドキのゲームを演出します。



ラダーゲッター

ロープの両端にゴムまりをつけた紐を、特製のラダー（はしご）に向かってアメートの距離から投げます。横木に絡めば得点です。※対象・運動能力にあわせて距離を短縮する場合もございます。

インディアカ

4人対4人の2チームで、バドミントンの羽根を大きくしたようなボールをネットを挟んで素手で打ち合います。すぐにゲームが楽しめます。

モルック

フィンランド生まれのアウトドアゲームで、モルック（木製の棒）を投げて、スキットル（木製のピン）を倒して、ポウリングのように遊びます。

スポーツチャンバラ

柔らかい小太刀や長剣などで打ち合います。中が空気のエアソフト剣は、打たれた時の衝撃が少ないので、年少者でも楽しめます。

グラウンド・ゴルフ

ホールポストと呼ぶ輪の中に、クラブでボールを打ち入れ、トマリまでの打数の少なさを競います。平成27年から国体の公開競技として実施するようになりました。



オリエンテーリング

コンパスと特別製の地図を使って大自然の中を巡りながらできるだけ短時間でチェックポイントを回ることを競うスポーツです。

ドッジボール

公式ルールで行うと迫力が倍増します。攻撃の作戦や守備のフォーメーションなど、チームワークや戦略が重要なスポーツです。



ネオホッケー

室内で行うホッケーです。6人制で、プラスチックの穴のあいたボールとプラスチックまたはカーボン製のスティックを使います。※当日は屋外で実施します。

ウォーキング

身体全体を使った正しいウォーキングフォーム指導を行います。基本になる4つのポイントをおさえ、体幹を意識してウォーキングをすると、歩幅の変化を感じることができます。

スポーツ吹矢

5～10m先の円形的のに向かって、腹式呼吸で矢を飛ばし得点を競います。腹式呼吸により健康効果やストレス解消が期待できます。



ペタンク

ピュットと呼ぶ小さい目標球に向かって、金属製の玉を投げ合い、より近づけることによって得点を競います。

綱引

1本の綱を二組に分かれ引き合い、相手を4メートル引き込んだ方が勝ちとなる競技です。その昔は、オリンピックの競技種目でもありました。



フライングディスク

プラスチック製の直径20～30cm程度のディスク（円盤）を回転させて投げて、遠投力や正確度などの技術を競います。



パウンドテニス

「限られたスペース」という意味の、「Boundary」を語源として名付けられた「パウンドテニス」。持ち運び可能な人工芝のコート（3m×10m）を使用するテニス型スポーツです。

手のひら健康パレー

1チーム6人でネットを挟んで3人ずつが椅子に座り、ラリーの続く回数を競います。ボールは30gと軽量なので、障害のある方も楽しめます。



クツプ

スウェーデン生まれで木製の道具だけを使うスポーツです。1チーム6人対抗で、カストピンナ（丸棒）を投げて、相手コートのクツプを全部倒すと中央にあるキングを倒せば勝ちです。

オーストラリアンフットボール

オーストラリアでは非常に人気が高く、プロリーグもあります。楕円球を使ってプレーする、素早いゲーム展開が特徴のスポーツです。

ダーツ

2.37m離れた位置のダーツボード（的）に矢を放つダーツは、誰もが気軽に楽しめるため、幅広い年齢層に人気があります。



カバディ

鬼ごっことドッジボールを足したようなスポーツです。攻撃中はカバディカバディ…と声を出しながら動くユニークな点も。ぜひ一緒に遊んで運動する楽しさを知ってください！

ダブルダッチ

大縄跳びが進化した新感覚の縄跳び。2本のロープを内側に交互に回し、その中でリズムカルに飛びながらアクロパティックな技を披露します。



ゲートボール

ボールをスティックで打ち、3つのゲートを通わせ、ゴールボールに早く当たることを競うスポーツです。1チーム5人全員が早く上がった方が勝ちです。



カーレット

テーブル上で行う「カーリング」です。世代を問わず、頭を使い、会話が生まれ、緩やかな全身スポーツ。東京生まれ。子ども対お年寄りの対決は必見です。

ガーデンゴルフ

ピリヤードの球を使って、自然の地形のままの場所で行うパワーゴルフで、いかに少ない打数でカップに入れていくかを競います。



ラインクツプ

1メートル間隔に置かれたクツプ（新）を順に倒し、指定された点数を競います。1チーム6人対抗で、木製の道具を使った幼児から高齢者まで楽しめるスポーツです。

ミニテニス

短いテニスラケットで、手のひらサイズのボールを使うニュースポーツ。サービスからレシーブまでワンバウンドのボールを打つ、立川市発祥の生涯スポーツです。

スポーツクライミング

人工壁に設置されたルートを、手と足だけを使って登ります。コースは初心者用～上級者用まであるので、親子でチャレンジしてください。



パラ・パワーリフティング

上半身の力だけでバーベルを持ち上げるスポーツでパラリンピックの種目でもあります。アシスタントがしっかりとサポートするので小さなお子様でも安心してチャレンジできます。

太極柔力球

特製のラケットとボールを使い、身体を柔らかく、伸びやかに動かすことが特徴の中国生まれのニュースポーツです。



ボディビル

ステージ

ボディビルは、トレーニング、栄養、休養の組み合わせによって得た肉体を、ポーズによって表現する競技です。筋肉を鍛えることは、健康増進の目的としても有効です。

3B体操

ステージ

ボール、ベル、ベルターという3つの用具を使いながら音楽に合わせて体を動かします。筋力向上や健康維持など全ての年齢層で楽しめる体操です。



スタンプラリーで
景品Get!

体験プログラムに参加して
スタンプを集めよう!

美味しい
**グルメも
盛りだくさん!!**

