

# ニュースポーツを紹介！

## フットサル

室内サッカーとして生まれましたが、ルールや選手人数など、サッカーとは似て非なるスポーツです。

コートは狭いですが、その分走り続ける時間も長いので、かなりの運動量になります。

スポーツクラブではその時々によって臨機応変にルールを変えて行うこともあります。



## ノルディックウォーキング

ヨーロッパを中心に流行している、ポールを持って歩くフィットネスウォーキングです。

下半身だけでなく腕や上半身の筋肉を使う全身有酸素運動です。運動効果は大きいのに通常の歩行より膝や腰への負担が軽いので、ダイエットはもちろん、お年寄りの体力維持など目的に合わせた運動ができる、注目のウォーキングです。

## ファミリーバドミントン

京都長岡京市で開発されたニュースポーツです。

バドミントンに比べラケットが短く、シャトルにスポンジがついているのが大きな特徴です。

誰でもラリーが楽しめるように考案されています。



## ソフトバレーボール

バレーボールをもっと手軽に、たくさんの方が楽しめるように、コートや器具、ルールなどに工夫がされています。柔らかいボールを使用しますので、痛みもありません。



## スポレック

プラスチックのラケットとスポンジのボールを使用するテニス系スポーツです。ラケットが軽く、ボールもスポンジのためテニスにくらべて安全性が高いです。

## ドッチビー

小学校などでも行われている、ドッジボールのようなスポーツです。当たっても痛くないスポンジ製のディスクを使用するため、大人も子どもと一緒に楽しむことができます。



サタスポではニュースポーツの他に卓球やバドミントンなどの定番スポーツも楽しむことができます！