

ニュースポーツを紹介！

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。

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比べて安全性が高いです。





バウンドテニス

幅3mの小さな人工芝のコートを使う、日本生まれのテニス系スポーツです。

他のテニス軽スポーツに比べ、コートもラケットも小さいため足腰の負担が少なく、体力や年齢に応じた楽しみ方ができます。

ワンバウンドふらぼ〜る

変形したボールを使う、バレーボール型スポーツです。サーブ以外の相手コートから返ったボールは、必ずワンバウンドさせてから拾わなくてはなりません。ワンバウンドしてからプレーが始まる、ボールの方向が読めないなど、バレーボールが得意な人が必ずしも優位になれるわけではない、みんなで楽しめるニュースポーツです



サタテースポーツではこれらのニュースポーツの他にレクリエーション競技や、卓球・バドミントン・ソフトバレーなどの定番スポーツも楽しむことができます！

予約の必要はありません。家族、友人との参加はもちろん、お一人での参加も大歓迎です！
道具はすべて貸出しています！