



▲講師：豊田市スポーツ推進委員の皆さん

とよたシニアアカデミー はじめの一步講座

「楽しく挑戦！ポッチャ体験」

日時：2月19日、26日(土) 10:30～12:00

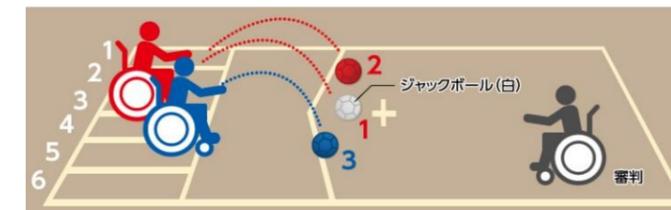
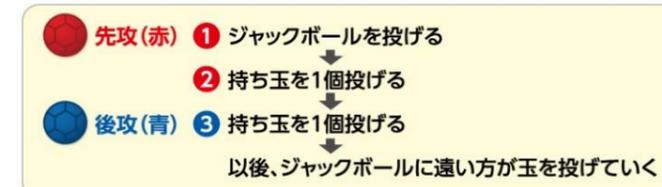
会場：活動センター ホール

講師：豊田市スポーツ推進委員の方5人

参加者：15人



▲ポッチャのボール
色は3色（白色、赤色、青色）
※白色は「ジャックボール」



▲ポッチャのルール（一部抜粋）



▲始めに頭と身体を使うコグニサイズでジャンケンをしました。なかなか難しく、自分の手足なのに言うことを聞かず笑ってしまいました。できなくても脳トレになると言われたので楽しんで準備運動ができました。身体も心もポカポカです。



▲ポッチャはホールの大きさに合わせてミニコートにて体験しました。6チームに分かれてゲームをおこない、勝ち負けはジャックボール（白色）との距離を測ります。結果はどちらかな？ 投げる前はチームで作戦を練って投げたり、ボールが思わぬ方向にいき笑い合ってゲームを楽しみました。また時には素晴らしい投球も見られ皆が拍手を送ったりして、チーム戦も盛り上がりしました。

◎ 受講者の感想 ◎

- ・もっと簡単だと思ったけれど頭も体力も使っている運動になりました。(70代女)
- ・ルールが細かいこともあり、わかれば楽しいと思います。(70代男)
- ・前から興味があったポッチャを体験することができて嬉しく思います。運動の苦手な私でも楽しむことができました。(70代女)
- ・けっこう集中力がいらいます。高齢者でも動きが少ないので楽しめます。障がい者でも楽しめることが分かりました。(60代女)
- ・初めての体験、楽しいの一言です。奥が深い、頭と手がバラバラに動くのにビックリ。(70代女)
- ・そんなに力を入れない方が良い球を投げられるみたいです。ルールが簡単なようで難しい所もあるかな。地元でもあるなら参加してみたいと思いました。(60代女)