

(スポーツ・屋内研修)
<一般的なスポーツ1> バレーボール

バレーボールは、ネット越しにボールを打ち合うチームスポーツである。コートにボールを落とさないように、3回以内で相手コートに返球しあうことで点数を競う。

対 象	小学生～
場 所	体育館 ※使用料が掛かる。
経 費	無料
準備物	各団体・・・バレーボール 自然の家・・・支柱、ネット、アンテナ、得点板

(スポーツ・屋内研修)
<一般的なスポーツ2> 卓球

卓球は球技の一種である。2人(あるいは2組のペア)のプレーヤーがテーブルをはさんで向かい合い、対戦相手のコートへとプラスチック製のボールをラケットで打ち合って、得点を競う。

対 象	小学生～
場 所	体育館 ※使用料が掛かる。
経 費	無料
準備物	各団体・・・ラケット ※貸出することができる 自然の家・・・卓球台、ネット、サポートネット、卓球フェンス、得点板

(スポーツ・屋内研修)
<一般的なスポーツ3> バスケットボール

5人対5人の2チームが、一つのボールを手で扱い、長方形のコート上の両端に設置されたリング状のバスケットにボールを上方から通すこと(ゴール)で得点を競う球技である。

対 象	中学生～
場 所	体育館 ※使用料が掛かる。
経 費	無料
準備物	各団体・・・バスケットボール 自然の家・・・バスケットゴール(3.05m)、得点板

(スポーツ・屋内研修)
<一般的なスポーツ4> その他のスポーツ

ソフトテニス、バドミントン、ドッジボール等。

対 象	小学生～
場 所	グラウンドまたは体育館 ※使用料が掛かる。
経 費	無料
準備物	ソフトテニス 各団体・・・ラケット、テニスボール バドミントン 各団体・・・ラケット、シャトル ドッジボール 各団体・・・ドッジボール いずれも自然の家・・・支柱、ネット、得点板 ※その他の活動については問い合わせください。