

# インターナショナルエクササイズ (日帰り)

2020年12月13日(日) 13:30 ~ 16:00 ふるる函館

みなさん、こんにちは。すっかり雪が積もって、一面見渡す限り冬景色となりましたね。免疫力を高く維持するにはバランスの良い食事と適度な運動と睡眠です。生活リズムをしっかりと整えて、体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう！

去る12月13日(日)に、ふるる函館自主事業インターナショナルカフェ『インターナショナルエクササイズ』を実施しました。参加者数は3名と、少数精鋭でしたが、ふるるスタッフも一緒に混ざり海外発祥のニュースポーツに挑戦しました！



1つ目は、ドイツ発祥の『インディアカ』です。羽のついた特殊なボールを、手で打ち合うバレーボールに似た種目です。ブラジルで盛んだった「ペテカ」というスポーツを、ドイツ人体育教師が自国に持ち帰ったことが起源とされています。実際にネットをはさんで試合を行いました。ラリーが続いたり、ファインプレーがあったり、白熱した試合展開となりました！



2つ目は『フリーテニス』です。こちらはアメリカ発祥で、ネットが低いことが特徴です。ラケットも硬式テニスとは違い「パドル」という板状のラケットを使用します。力加減が難しく、思った所になかなかコントロールできません。悪戦苦闘しながらも、参加者全員で楽しむことができました。



3つ目の種目は『ニチレクボール』に挑戦しました。フランス発祥の『ペタンク』という屋外で行う投てき種目を、室内でもできるように改良したのがこの種目となります。絶妙な力加減で、ビュットをめがけて投げます。よりビュットに近づいたチームの勝ちとなります。投げ方のコツをつかんで、コントロールを定めて投げるのが、徐々にできるようになりました！

最後に海外スポーツの紹介をしました。スポーツをプレーすることに言葉は必要ありません。今回は少ない参加者でしたが、一緒に汗をかき、全員で楽しむことができました！！