

# 体育室 個人利用のご案内(5月)



個人利用は、競技別・事前予約制となります。



午前 … 9:00～11:00 午後①…13:00～15:00  
午後②…15:15～17:15 夜間 …18:15～20:15

《利用可能な競技》

バスケットボール/車いすバスケットボール、バドミントン/バレーボール、フライングディスク/ダンス・体操等、卓球、ホッチャ ※各競技の詳細は裏面をご覧ください。

日程	時間枠	競技	日程	時間枠	競技	日程	時間枠	競技
5月1日(日)	午後①	バドミントン/バレーボール	5月13日(金)	午前	バスケットボール/ 車いすバスケットボール	5月23日(月)	午後①	卓球
5月2日(月)	午後②	バスケットボール/ 車いすバスケットボール	5月16日(月)	午前	卓球	5月27日(金)	午前	ホッチャ
5月8日(日)	夜間	フライングディスク/ ダンス・体操等	5月18日(水)	午後②	ホッチャ	5月28日(土)	夜間	バドミントン/バレーボール
5月9日(月)	午後②	卓球	5月19日(木)	午後①	バドミントン/バレーボール	5月29日(日)	午後①	フライングディスク/ ダンス・体操等
5月12日(木)	午後①	ホッチャ	5月20日(金)	午前	フライングディスク/ ダンス・体操等	5月30日(月)	午後②	バスケットボール/ 車いすバスケットボール

## 【申込方法】

- ① 上記の表から、ご希望の競技の日程をご確認ください。
- ② 下記記載の申込み先に直接お越しいただくか、お電話またはFAXでご予約ください。  
※ご予約は先着順となります。  
※トレーニング室、プールと併用してのご予約はいただけません。  
いずれか1件のみとなります。
- ③ 利用終了後に次回のご予約が可能となります。

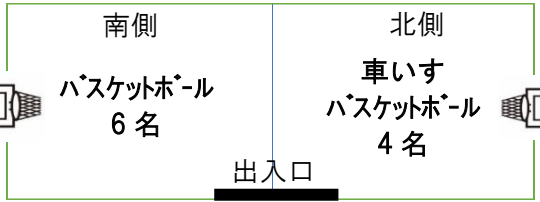
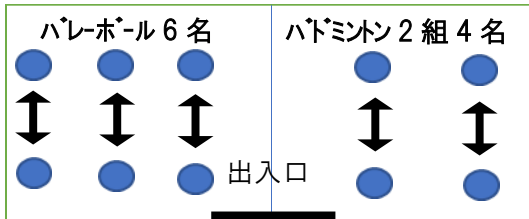
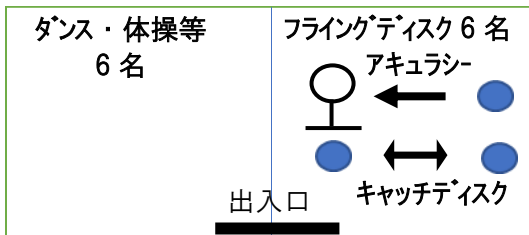
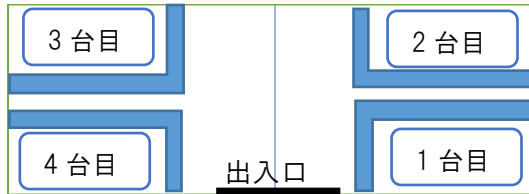
## 【注意事項】

- ・ 運動ができる服装(スカート、ジーンズは禁止)と室内用シューズが必要です。忘れた場合はご利用いただけません。
- ・ 館内を移動される際、運動中以外はマスクの着用をお願いします。その他、スポーツセンターの感染対策にご協力ください。
- ・ 利用時は、場所を譲りあってご利用ください。
- ・ 利用終了後は、備品用の消毒液を用意しておりますので各自、使用された備品の消毒をお願いします。
- ・ 詳しくは、スポーツセンターのホームページをご確認いただくか、スポーツセンターまでお問合せください。

【申込み先】堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター  
〒590-0808 堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号  
電話:072-275-5029 FAX:072-243-4545



各競技ルールについて（※各競技の定員は、見守りの介護者・保護者を除きます。）

<p>○バスケットボール(半面)6名/車いすバスケットボール(半面)4名</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・予約は原則、本人が行ってください。</li> <li>・シュート、ドリブル、パス練習のみ可能です。試合形式（3対3）等、接触を伴うプレーは禁止です。</li> <li>・壁にボールを当てて練習することは禁止です。</li> </ul>	<p>【利用配置】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・車いすバスケットボールは北側、バスケットボールは南側を使用させていただきます。</li> <li>・センターネットを張ります。</li> </ul> 
<p>○バドミントン(半面)2組4名/バレーボール(半面)6名</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>両競技、ネットは張れません。また、壁に当てて練習することは禁止です。</u></li> <li>・スポーツセンターのスタッフが練習相手になることはできませんが、1人でも練習可能です。予約は本人または、練習相手がいる場合は代表者が行ってください。</li> <li>・センターネットと並行で練習をしてください。</li> </ul>	<p>【利用配置】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バドミントンは北側、バレーボールは南側を使用させていただきます。</li> <li>・センターネットを張ります。</li> </ul> 
<p>○ダンス・体操等(半面)6名/フライングディスク(半面)6名</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フライングディスクはアキュラシーとキャッチディスクができます。</li> <li>・<u>ディスタンスはできません。</u></li> <li>・アキュラシーを行う場合、出すことができるゴールは2台です。</li> <li>・壁にディスクを当てて練習することは禁止です。</li> <li>・ダンス、体操等の利用で音楽を流すことはできませんので、<b>音楽が必要な場合はご自身でイヤホンをご用意ください。</b></li> </ul>	<p>【利用配置】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アキュラシーはセンターネットに向けて投球してください。</li> <li>・キャッチディスクはアキュラシーと並行に行ってください。</li> <li>・センターネットを張ります。</li> </ul> 
<p>○卓球(全面)1台4名×4台 最大定員16名</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・予約は各台の代表者が行ってください。</li> <li>・卓球台や防球フェンスは、<b>利用される方に準備していただきます。</b></li> <li>・配置方法の詳細はマニュアルをお渡ししますので、そちらをご確認ください。</li> </ul>	<p>【利用配置】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・閉じた状態で卓球台を置いているので、その場で開いてください。</li> <li>・防球フェンスは体育室の角の壁から横4枚、縦6枚置いてください。</li> </ul> 
<p>○ホッチャ(全面)12名</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・予約は原則、本人が行ってください。</li> <li>・個人利用でご使用いただくホッチャセットは3セットです。当日、他の方と利用していただく場合がございます。</li> </ul>	<p>【利用配置】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご利用が3グループに分かれる場合は、バドミントンコートの大きさを目安にプレーしていただきます。</li> </ul> 