

Q. 初心者でもできますか？

A. もちろん大丈夫です！ニュースポーツはみんなで楽しめることをコンセプトにしているため、競技スポーツに比べて、球を大きくしてスピードが出ないようにしたり、ラケットを短くして扱いやすくしています。そのため、運動が苦手な方、障害がある方、子どもや高齢者の方でも、無理なくご参加いただけます。実際のニュースポーツ大会でも、小さなお子様から90歳以上の方までご参加いただいております。

Q. 体験した方の反応は？

A. 地域健康スポーツ教室（倉敷市、倉敷市スポーツ推進委員協議会主催）や小学校の児童クラブ、地域の老人クラブなどで体験会を行っていますが、皆さん、「おもしろい」、「またやりたい」、「お父さんに勝ったよ」など、楽しい体験ができたと喜ばれています。適度な運動量なので、気持ちよく体を動かすことができます。運動はしたいけど、何をしたらいいか迷われている方は、ぜひ一度地域健康スポーツ教室や市民イベントに参加して、ニュースポーツを体験し、交流を広げてみてはいかがでしょうか。

Q. 時間がないけど大丈夫？

A. 問題ありません！ニュースポーツは短時間で楽しめる競技も多いので、忙しい方にもピッタリです。

Q. 実際にニュースポーツを行いたいのですが、どうすればいいですか？

A. 無料の用具の貸出しがあります。また、ルールについても、倉敷市スポーツ推進委員が無料で指導を行います！現在も実際に囲碁ボール、モルック、ボッチャ、グラウンド・ゴルフなどのニュースポーツを指導しています。