

まほらいな市民大学の様子

令和8年6月16日（火）

『 運動講座 ボッチャ 』

講師 伊那市健康福祉部スポーツ課 伊那市スポーツ推進委員の皆さん



昨年に引き続いての運動教室「ボッチャ」でした。市のスポーツ推進委員からのルール説明の後、さっそく8つのチームで班対抗のゲームを行いました。最初は思ったところにボールがいなくて苦労していましたが、だんだんと上手になり、作戦を立てながら技を使ってボールを投げていました。一喜一憂しながら、みんなでボッチャを楽しみました。

学生からは「初めてのボッチャでしたが、すごく楽しかったです。チームの連携が一層深まりました。誰でもできるスポーツというのがいいです。」「適度な運動量で、年齢に関係なく、体の弱い方も運動神経に関係なく楽しめるボッチャの魅力に惹かれそうです。」「まぐれでもいいところにボールが行くと大喜びしてしまいました。」「車いすで参加しました。右手投げ、左手投げ、投球板を使ってなどいろいろ教えてもらえて楽しかったです。」「といった感想がありました。