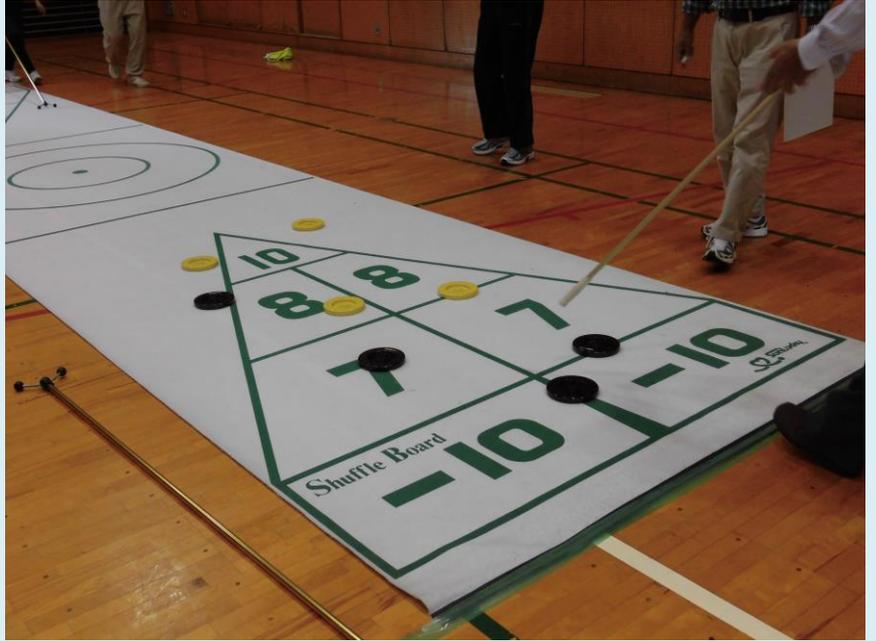


# 軽スポーツはだれでも簡単に楽しめるスポーツです

## ★シャフルボード★

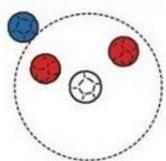
シャフルボードは、細長い杖（キュー）で円盤（ディスク）をコート上に押し出し、コート内に描かれたスコアリングダイアグラム（得点区域）にディスクを多く留めることで得点を競うスポーツです。競技スタイルは、わかりやすく表現すると、「キューを用いたカーリングのようなもの」で、適度な運動量が得られ頭脳プレーが大きく勝敗を左右することから、男女差がなく世代を超えて楽しめる生涯スポーツです。



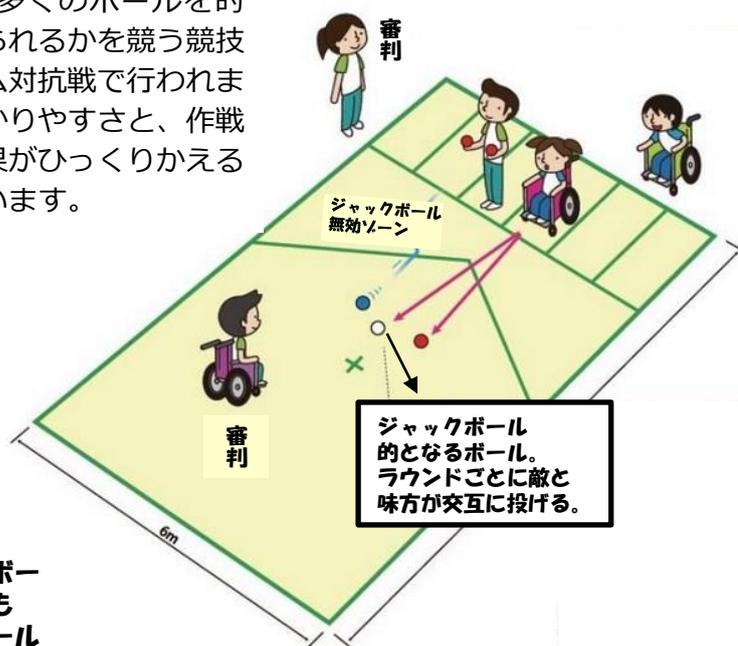
## ポッチャ

ポッチャは、どれだけ多くのボールを的（ジャック）に近づけられるかを競う競技です。3人ずつのチーム対抗戦で行われます。誰もが楽しめるわかりやすさと、作戦しだいでそれまでの結果がひっくりかえる面白さを合わせて持っています。

### 得点の決め方



負けたチームのジャックボールに一番近いボールよりもジャックボールに近いボールがそれぞれ1点となる。（上の場合は赤が2点）



**ポッチャ**は、年齢・性別・障がいのあ  
るなしに関わらず、すべての人がいっ  
しょに競い合える**スポーツ**です。