

rainbow 通信 vol.12

平成27年6月5日 発行

梅雨入りまで間もなくですが、蒸し暑い時期にも体を動かして汗をかくとスッキリと気持ち良いですね。

今回は、rainbow の裏メニュー？月1キンボールのご案内です。ハードな運動に思われがちなキンボールですが、特別ルールも取り入れながら行いますので初心者も大歓迎です♪是非一度、ボールに触れる体感を味わってみませんか？ 子どもも大人も友達を誘ってLet's オムニキン!! スタッフ一同、お待ちしております。



基本的なゲームの流れ

- ①※「オムニキン・色」をコール。
※頭を下げ、全員ボールに触れる。
※1人がヒット・床と水平以上の角度に1.8m以上に飛ばす。同じ人が連続でヒットできない。
- ②※床に落ちる前にジャンプ。全身どこを使ってもOK!
※両足がコート外に出たら失敗。
- ③※失敗したチームがその場所からヒットしてゲーム再開。
前半・後半ともに10分 1ペリオドとする。

【日時】

月1回金曜日 19:00~21:00まで

次回は、6月26日(金)です。

【場所】 宮津小学校 体育館

【持ち物】

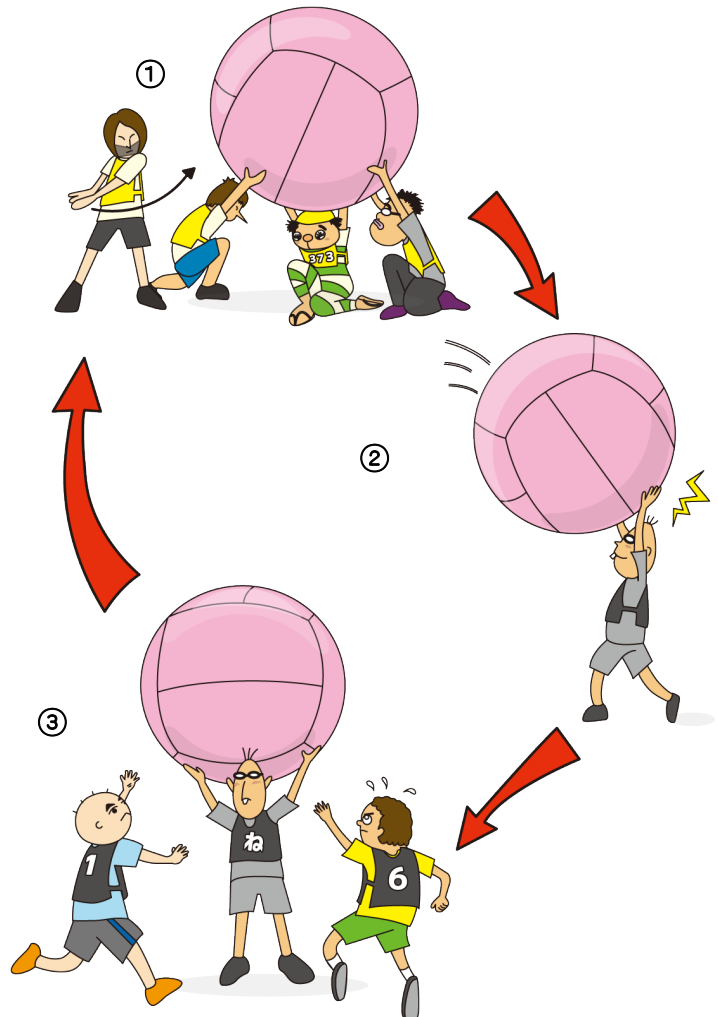
タオル・体育館シューズ・水筒

必要に応じ、サポーター等ご用意下さい。

※十分な準備体操・ストレッチを行った上で、怪我の無いプレーを心掛けて楽しんでいます。

【参加料】

500円<初回見学のみは無料です。>



お問合せは、rainbow 事務局まで。 TEL&FAX 0772-22-2607