

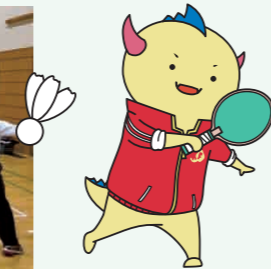
少林寺拳法【福井市】



自信と勇気と行動力そして慈悲心を持った人を育てるスポーツ『人づくりの行』として生まれました。少林寺拳法の技術は、護身術として構成され、技術の優劣はもとより、礼儀作法、協調性など体と心の両面も採点対象となります。

団体：福井県少林寺拳法連盟

エスキーテニス【福井市】



羽根の付いたボールを木のラケットでテニスと同じように打ち合う日本生まれのスポーツです。さまざまなテクニックや戦術を駆使でき、身体能力以上に頭脳プレーが有効な点から、文科系スポーツと評されることもあります。

団体：福井県エスキーテニス連盟

カヌーポロ【あわら市】



1人乗りのカヤックに乗って行う、ハンドボールとバスケットボールを融合したような水上スポーツです。ボールはパスでつなぐか、ドリブル（ボールを体から1m以上離れたあと再び触る。）をしてつなげ、得点を競います。

団体：福井県カヌー協会

バウンドテニス【坂井市】



テニスコートの約1/6のコートで、ソフトテニスのボールよりも小さく硬い球を使います。シングルス、ダブルスに加え、1分間に何回ラリーが続くかを競う、6人で楽しめるチーム対抗の「BTラリー戦」という種目もあります。

団体：福井県バウンドテニス協会

スティックリング【福井市】



円形のポイントゾーンに向けて、スティックでパックを打ち、得点を競い合うスポーツです。スティックがパックの芯に当たると好音が響き、「シュー、ピタッ」と止まり、とても爽快です。2006年に福井運動公園事務所で誕生しました。

団体：福井県スティックリング協会

ミニバスケットボール【永平寺町】



一般のバスケットボールに比べてボールは小さく、リングの高さは低くなっており、日本では12歳以下の小学生により行われます。攻防切り替えを早く要求され、接触プレーも多くあるため、スピードとフィジカルを頑強に鍛えることが必要とされます。

団体：福井県ミニバスケットボール連盟

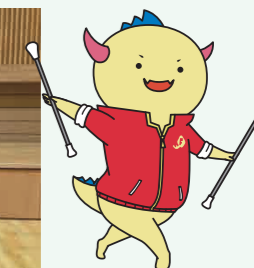
エアロビック【坂井市】



音楽にのせていろいろなステップを踏み、スピード感のある動きで個々の表現が求められます。音楽（ビート）にのって、心を解放させて自由な動きをするときの一体感は、エアロビックならではの楽しさです。

団体：福井県エアロビック連盟

バトン【坂井市】



バトンを回したり、空中に投げたりする芸術（アート）スポーツです。コンタクトマテリアル（体の近くで回したり、投げたりする動き）、ロール（体の一部にのせて転がす動き）、エリアル（投げ上げる動き）の3モードを組み合わせて表現します。

団体：福井県バトン協会

3B体操【あわら市】



ボール・バル・バルターという3種類の用具を使って、音楽に合わせて行う健康体操です。

音声コード



用具を使うことで遊びの要素を取り入れながら、誰でも気軽に、体に無理なく楽しむことができます。

団体：(公社)日本3B体操協会 福井県支部

オリエンテーリング【あわら市】



山野や公園に設置したいくつかの地点を地図やコンパスを使用し、各自の体力や能力に合わせてルートを考えて、可能な限り短時間で走破するスポーツです。「頭とからだ、こころのスポーツ」で、冷静に判断する力、体力、強い意志が大切です。

団体：福井県オリエンテーリング協会

ディスクゴルフ【坂井市】



フライングディスクを使用し、バスケット型のゴールに何投で投げ入れることができるかを競うスポーツです。地形や目の前の障害物、自然条件などに合わせて飛行性能の異なるディスクを使い分けます。

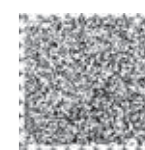
団体：福井県ディスクゴルフ協会

ドッジビー【坂井市】



ドッジボールとほぼ同様のルールで、柔らかいディスクを使い、安全で手軽に楽しめるスポーツです。ボールではなくディスクを使用するため、腕力や体格の差が出にくく、年齢性別を問わず楽しめます。

音声コード



団体：福井県フライングディスク協会

インディアカ【鯖江市】

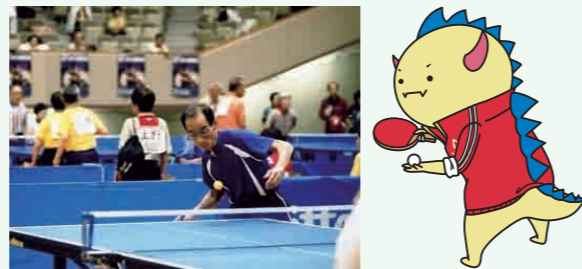


羽根のついた専用ボールを素手で打ち合うバレーボールタイプのスポーツです。

ボールは素手で打っても突き指やケガなどの心配がなく、赤い4枚の大きな羽根がスピードを緩和するため、誰でも簡単にプレーすることができます。

団体：福井県インディアカ協会

ラージボール卓球【鯖江市】



ボールのサイズは直径44mm、重さ2.4gのオレンジボールで、普通の卓球よりも大きく、軽いボールを使います。

そのため、ボールのスピードは遅く、回転がかかりにくいので、初心者でもラリーが続きます。

団体：福井県ラージボール卓球協会

還暦軟式野球【南越前町】

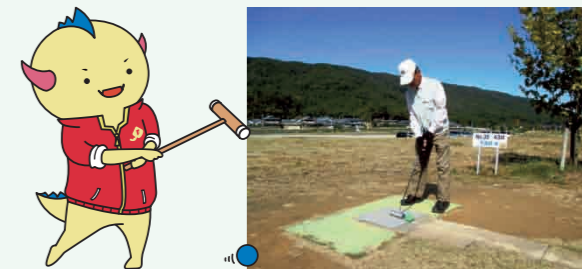


還暦になった方を対象とした軟式野球で、軟式高校野球と比べると、ボールの直径は2mm小さく、重さは1g軽いです。

また、塁と塁の間や、投手とホームベースの距離も少し短くなっています。

団体：福井県還暦軟式野球連盟

マレットゴルフ【南越前町】



専用のスティックとボールを使って、決められた打ち出し地点から、できるだけ少ない打数でホールに入れることを競うスポーツです。

1977年に福井運動公園事務所で誕生しました。

団体：福井県マレットゴルフ協会

スポーツ吹矢【鯖江市】



5~10m先の的(中心より6・12・18・21cmの円)をめがけて、5本の吹矢を吹くスポーツです。

胸式呼吸と腹式呼吸の両方を使うと同時に、射的競技としてのスポーツ性も持たせたことで、楽しみながら心身を鍛えることができます。

団体：福井県スポーツ吹矢協会

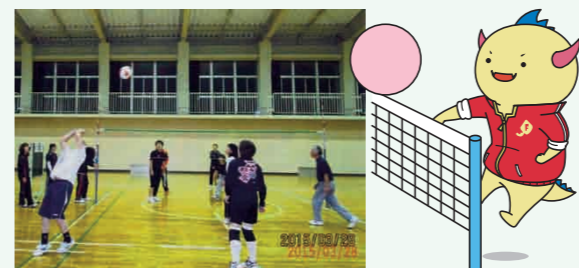
一般体操【鯖江市】



順位を競うのではなく、健康や楽しみのために体を動かす体操です。たとえば、リズムカルな健康体操、凜とした演武、国際色豊かなダンス、華やかな演舞、楽器や手具を使った体操、ペアダンスや会場いっぱいのマスゲームなどがあります。

団体：福井県体操協会

ソフトバレーボール【南越前町】



やわらかいボールを使用したバレーボールで、1チーム4人で行われ、試合は3セットマッチ15点先取のラリーポイント制です。年齢に応じて部門が分かれており、幅広い年代で楽しむことができます。

福井県小浜市で誕生しました。

団体：福井県ソフトバレーボール連盟

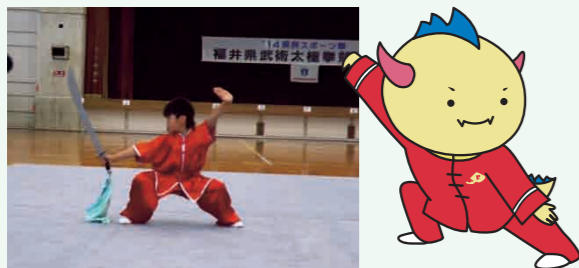
6人制ホッケー【越前町】



ホッケーの正式競技は11人で行われますが、デモンストレーションスポーツにおいては、小中学生やマスターズを対象に、6人で行うホッケーを実施する予定です。

団体：福井県ホッケー協会

武術太極拳【越前市】



人間の強い気持ちを全身の円運動により表現し、動きの中に静けさを求めます。

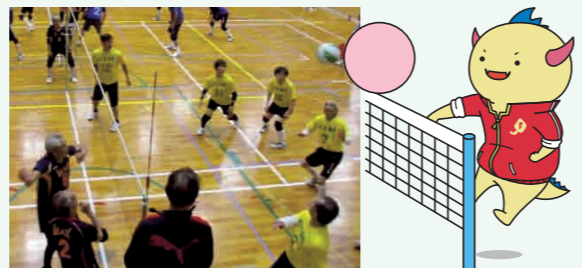
音声コード



ゆっくりとした動きで、身体への負担がかからず、心身をリラックスさせることができます。

団体：福井県武術太極拳連盟

シルバーソフトバレーボール【越前市】



60歳以上で行うソフトバレーボールです。競技は4人制と6人制があり、男女混合のシルバー、ゴールド、プラチナ部門、またはレディース部門があり、プラチナ部門では80歳以上の選手も和気あいあいとした熱戦を繰り広げます。

団体：福井県シルバーソフトバレーボール連盟

ペタンク【越前町】

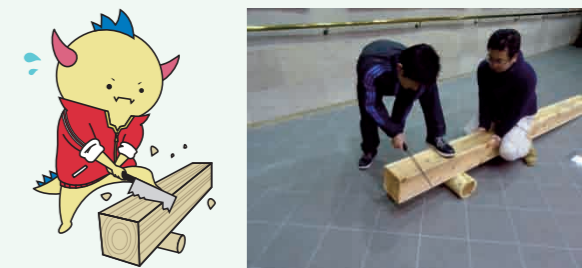


木でできた目標球(ビュット)に金属製のボールを投げ合って、相手のボールより近づけて得点を競い、13点先取した方が勝ちになります。

チームが様々な作戦を考えなくてはならないことも魅力の一つです。

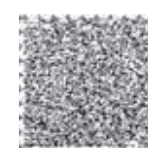
団体：福井県ペタンク協会

ウッズポーツ【池田町】



ウッズポーツ「モッター」は、間伐材を活用した新たなスポーツです。1チーム4人のうち3人がリレー方式によって角材を切り、早さを競います。種別があるため、幅広い年代で木と触れ合うことができます。

音声コード



団体：池田町体育協会

サイクリング【大野市】



自転車に乗って、走行を楽しむサイクリングは、自分の力でどこまでも行けることが魅力です。自動車では気づかない景色なども発見できます。気軽なサイクリングを通して、サイクリスト同士の交流もできます。

団体：福井県サイクリング協会

ウォーキング【敦賀市】 【勝山市】



身体に負担がかかりにくく、スポーツが苦手という方もすぐに楽しめるという利点があります。歩きながら景色を見ると、四季の微妙な移り変わりに気づくことができ、健康やダイエットにも効果的です。

団体：NPO法人福井県ウォーキング協会

スポーツチャンバラ【小浜市】



日本の「チャンバラごっこ」と小太刀護身道を基に生まれたスポーツです。アクリル製の面をつけ、空気が入ったエアースoft剣で打ち合います。

団体：福井県スポーツチャンバラ協会

グラウンド・ゴルフ【若狭町】



専用のクラブ、ボール、スタートマットを使用してボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数の少なさを競うスポーツです。高度な技術を必要とせず、ルールも簡単で、いつでも、どこでもできるスポーツです。

団体：福井県グラウンド・ゴルフ協会

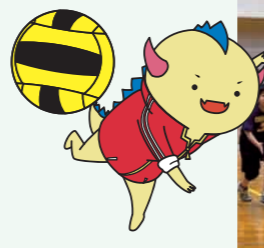
パラグライダー【勝山市】



大空を鳥のように飛ぶスカイスポーツです。自由飛行ができるようになると、レースにも出るすることができます。空で行われるレースでは、指定地点を順番に回り、ゴールへの到達タイムで順位が決まります。

団体：福井県フライヤー連盟

ドッジボール【敦賀市】



2つのチームに分かれて、相手にボールをぶつけるスポーツです。内野と外野にチーム員を配置し、相手の内野にいる人に向かってボールを投げて、ボールを当てられた人はアウトになります。そして、相手の陣地に人がいなくなったら勝ちです。

団体：福井県ドッジボール協会

ゲートボール【若狭町】



T字型のスティックでボールを打ち、3つのゲートを通り、コート中央のゴールポールに早く当てて上ることを競うスポーツです。戦略性に富み、常に頭を使うスポーツなので、精神面での若さを維持、向上することができます。

団体：福井県ゲートボール協会

ママさんバレー【おおい町】



試合は9人制で行われています。年齢を重ねても続けられる女性の生涯スポーツとして、多くの人に認められ、親しまれています。

団体：福井県ママさんバレーボール連盟

ボート(ローイングエルゴメーター)【美浜町】



正式競技ボートの陸上トレーニングマシンです。最近では、体力づくりや健康増進にも用いられています。自分の漕いだ距離がリアルタイムで表示されるので、ゲーム感覚で気軽に楽しく体験することができます。

音声コード



団体：福井県ボート協会

真向法【小浜市】



いつでも、どこでも、だれでも、何の器具も用いずに簡単にできる健康体操です。老若男女を問わず、短時間(3分間でも可能)で非常に効果があります。福井県出身の長井津さんによって考案されました。

団体：(公財)真向法協会認定若狭真向会

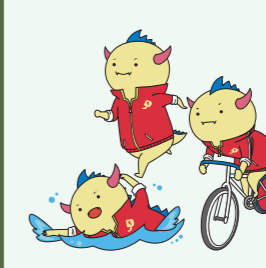
ビーチラグビー【高浜町】



ラグビーとアメリカンフットボールをミックスしたようなスポーツです。砂の上で行い、タックルの代わりに相手の体にタッチすれば良いことから、選手同士がぶつかることが少なく、どなたでも楽しめるスポーツです。

団体：高浜ビーチスポーツクラブ

キッズトライアスロン【高浜町】



3つの種目を1で行う、子どもたちによる「鉄人レース」です。大人に比べて距離は短いものの、小学校高学年でスイム200m・バイク4km・ラン2kmを1で行います。※距離は、各大会で異なります。

音声コード



団体：福井県トライアスロン協会