

ふれあい・いきいきサロン

R6.5.20

筋力を上げる軽い運動をした後、ポッチャをして楽しみました。



ポッチャという競技は、年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツで、上から投げて下から投げて、あるいは蹴ってもいいのです。

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

パラリンピックの正式種目にもなっています。

（日本ポッチャ協会のホームページから引用）
写真左は赤玉のチームが完全勝利です。