

*****/ チャレンジしてみよう!

スポーツ体験

スケートボード、BMX、スポーツクライミングなど、東京オリンピック 2020で注目された新競技。自由なストリート文化を感じさせるイマドキ スポーツが、県内の施設でも楽しめますよ。



自用でダイナミックを設

BMX(ビーエムエックス)

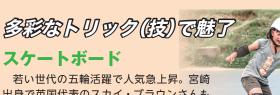
頑丈でシンプルな構造の競技専用自転車 で、スピードや技を競うBMX。コースで着 順を争うレースと、技の難易度を競うフリー スタイルがあり、後者は東京五輪の新種目 として注目されました。ジャンプやスピン など技の華麗さとダイナミックさが魅力。



スピード原物品がある

3 × 3 (スリーバイスリー)

3 人制のバスケットボール。体育館など 大きな施設がなくても、また屋外でも楽し めます。基本的なルールは通常のバスケと あまり変わりませんが、独自ルールもあり、 スピード感あふれる展開が魅力です。



出身で英国代表のスカイ・ブラウンさんも 注目を浴びました。ボードに乗るだけでも 気持ちいいですが、ジャンプなどのトリッ ク(技)を覚えると一気に楽しくなります。





网络公园圈@Z玩一ツ

スポーツクライミング

自然の岩場を登るフリークライミングか ら派生し、より競技性を高めたスポーツ。 リード、ボルダリング、スピードの3種目 があり、ボルダリングは一般のジムなどに も増えています。全身を使うとともにコー スを読むなど頭脳も使うスポーツです。

県内体験スポット



0

祇園スポーツパーク

0

ピラミッドやハーフボウルなどさまざ まなセクションを配置。初心者から上級 者まで楽しめる。

スケボー インライン BMX

宮崎市祇園1-49 ☎0985-42-8996 厨9:00~21:00 图 小中学生100円、高校生以上200円



宮崎県体育館

宮崎市

屋内の人工登はん壁はマットもあって 初心者でも安心。屋外壁は講習会受講で 利用可能。

ボルダリング ロープクライミング

宮崎市宮崎駅東2-4-1 20985-24-3975 厨9:00~22:00(日曜は17:00まで)*第3火曜休館 屋内・屋外:児童生徒100円・その他190円(1時間)



川原自然公園

木城町

ボルダリングは屋内施設でレベルに合 わせたコースが設定されていて、初心者 から上級者まで楽しめる。

ボルダリング MTB

木城町大字川原476 ☎0983-32-4122 **國 9:00~16:30(火・金曜18:00~21:00)** 圏 ボルダリング4時間500円、MTB2時間1000円



川の駅スケートパーク(都城市)

自然の地形を生かしたリバーサイド パーク。広々した空間でスケボーなど楽 しめる。ヘルメットやMTBの貸出あり。

スケボー インライン 3on3 クライミング

都城市都島町82 ☎0986-26-5517(川の駅公園事務所)

圏無料(おもしろ自転車、MTBレンタルは1時間110円)

Sante &



(公財) 宮崎県健康づくり協会

〒880-0032

宮崎市霧島1丁目1番地2(総合保健センター内) TEL:0985-38-5512(代表) FAX:0985-38-5014

E-mail soumu@miyakenkou.or.jp ホームページ https://www.miyakenkou.or.jp 表紙写真:w/b/PIXTA(ビクスタ)





(宮交バス市内線:平和台⑧花殿町バス停下車 徒歩5分)

都城事業所 都城保健所內 〒885-0012 都城市 上川東3-14-3 TEL 0986-21-0880 FAX 0986-21-6731 日南駐在 〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 TEL 0987-21-1350 FAX 0987-21-1351

小林駐在 小林保健所内 〒886-0003 小林市堤3020-13 TEL 0984-23-7398 FAX 0984-23-8070

高鍋駐在 〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 TEL 0983-22-5767 FAX 0983-23-5139 高鍋保健所内

〒882-0803 延岡市大貫町1-2840 延岡事業所 延岡保健所内 TEL 0982-35-0126 FAX 0982-35-0208 〒883-0041 日向市北町2-16

日向駐在 日向保健所内 TEL 0982-53-6082 FAX 0982-53-6286 高千穂駐在 〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 TEL 0982-72-3253 FAX 0982-72-4786