

5月23日（水） 実践コース 実技「健康づくりのための運動」

レクリエーションスポーツ ユニカール

講師：深山 元良 先生



平昌オリンピックで一躍有名になったカーリング。そのカーリングが陸上でできるユニカールという競技に挑戦しました。3キロほどのストーンを滑らすように投げ、同じチームのストーンを守るためブロックしたり、相手チームのストーンをはじき出したり。

新しいスポーツで楽しく運動できました。