

# 부산시 연제구 장애인 생활체육교실



- 주최 : 연제구장애인체육회
- 주관 : 찾아가는생활체육서비스팀
- 장소 : 연제국민체육센터 / 사직론블링장
- 일자 : 2022. 4. 6(수) ~ 11. 30(수)

**부산광역시연제구장애인체육회**  
**Busan yeonje Sports Association for the Disabled**

# ‘부산시 장애인 시민과 함께하는’ 생활체육교실 보급사업

## 1. 목 적

- 종목에 맞는 장애인들의 생활체육활동 참여기회 제공
- 장애인생활체육 체험으로 신체적 기능향상과 생활체육 활성화
- 전국체전 및 학생체전 종목에 맞춰 선수 발굴 및 생활체육 저변확대

## 2. 추진방침

- 부산시 거주 장애인 참가자 모집
- 부산시 초·중·고등특수학급 및 장애인기관청소년 참가자 모집
- 종합장애인체육 종목으로 흥미유발과 어울림 프로그램
- 장애인체육회와 지속적인 유대 관계와 협조로 생활체육서비스 지원

## 3. 개 요

- 기 간 : 2022년 04월 06일(수) ~ 11월 30일(수)
- 시 간 : 매주 수 13:00~16:00(생활체육교실)  
매주 수 10:00~12:00(론볼교실)  
매주 목 10:00~12:00(탁구교실)
- 장 소 : 연제구국민체육센터(생활체육교실, 탁구교실)/ 사직론볼링장(론볼교실)
- 대 상 : 부산시 주소지를 둔 장애인 및 특수학급, 장애인시설기관 청소년
- 주 최 : 연제구장애인체육회
- 주 관 : 찾아가는생활체육서비스팀

## 4. 프로그램

- 생활체육교실: 좌식배드민턴농구, 댄스, 뉴스포츠(보치아/플로어볼/디스크골프 등)
- 탁구교실
- 론볼교실

5. 세부운영계획

○ 구성 및 내용

프로그램	내용	담당
체육회 홍보	야외 홍보물품 등 (배부 및 전시)	서비스팀
연제구청 홈페이지		
찾아가는 서비스팀 홍보		
뉴스포츠 체험	뉴스포츠를 이용한 신체활동	서비스팀
체조 및 스트레칭	종목별	서비스팀
종목 특성화 프로그램 (생활체육교실)	좌식배드민턴농구, 댄스, 뉴스포츠, 축구, 플로어볼, 디스크골프, 술런	서비스팀
탁구교실	기초 탁구	신현대
론볼교실	기초 론볼	김동열

○ 생활체육교실 운영계획

내용	시간	종목
종목 특성화 프로그램	13:00~13:50	좌식배드민턴
	14:00~14:50	뉴-스포츠
	15:00~15:50	댄스

○ 탁구교실 운영계획: 10:00~12:00

○ 론볼교실 운영계획: 10:00~12:00

## 6. 생활체육교실 종목 및 뉴스포츠 소개

구분	내용	비고	
킨볼	<p>볼게임의 개념을 초월한 볼의 크기와 가벼움과 상으로 (핑크) 어린이부터 성인에 이르기까지 기분 좋게 사용할 수 있다. 정식 경기에서는 동시에 3팀(한 팀에 4명)이 참가하여 득점을 겨루게 되는 특징이 있다.</p>		
플로어볼	<p>플로어볼은 하키형 뉴스포츠이다. 무겁고 딱딱한 스틱 대신 플라스틱으로 만들어진 가볍고 안전한 스틱으로 경기를 진행합니다. 볼은 플라스틱제의 가볍고 안전한 소재로 제작되었다.</p>		
술런	<p>술런은 2m길이의 나무로 된 보드술박과 납작한 나무토막, 일명 디스크 30개가 게임 준비물로 총 30개의 나무토막을 끝에 있는 네 개의 칸에 밀어넣어 점수를 매기는 방식이다.</p>		
프리테니스	<p>Free 란 공간의 제약 없이 실내·실외에서 tennis 처럼 즐겁게 할 수 있는 라켓 운동. 남녀노소 누구나 안전하게 즐길 수 있게 만들어져 건강증진과 체력 강화를 도모할 수 있다.</p>		
스쿠터	<p>스쿠터 보드는 플라스틱으로 만들어졌고, 사각형 모양의 플라스틱 바닥에 바퀴가 달려있는 일종의 썰매라고 생각하면 이해하기 쉽다. 몸체 양 옆에는 손잡이가 달려있어 안전하게 신체 조정 및 힘의 조절 능력을 기를 수 있다</p>		
플라잉디스크 (디스크골프)	<p>플라잉디스크를 사용하는 경기는 누구라도 손쉽게 할 수 있는 레크레이션 스포츠로서의 성격이 강한 스포츠이다. 남녀노소를 불문하고 누구라도 즐길 수 있다. "미래의 스포츠"라고 격찬한 바가 있는 대중스포츠이다</p>		
핸들러	<p>탁구(ping-pong)와 배드민턴(badminton)을 접목시켜 개발된 스포츠로서 '패드민턴' 이라고도 불린다. 좁은 공간에서 쉽게 운동할 수 있고 빠른 경기진행이 짧은 시간에 많은 운동효과를 거둘 수 있게 한다.</p>		
볼로볼	<p>볼로볼은 게임의 룰이 간단하고 쉽기 때문에 누구나 쉽게 게임을 즐길 수 있다. 기둥에 볼을 던져서 걸리게 하는 방법으로 거리를 조절해서 던지는 게임이다.</p>		

## 7. 론볼교실 소개



영연방 국가에서 시작된 론볼은 정사각형 구조 잔디밭에서 표적구를 향해 4개의 공을 근접시켜 던지는 경기로 적은 활동량 때문에 노년층을 중심으로 널리 즐기고 있는 생활스포츠입니다. 국내엔 1988년 서울 패럴림픽 이후 재활스포츠로 주목받으며 확산되었습니다.

정적인 경기진행으로 무리한 동작을 요구하지 않아 가벼운 재활에 효과적으로 평가받는 론볼은 건강관리 및 여가활동 차원에서 부담 없이 참여할 수 있습니다.

평평한 잔디구장에서 하얀 유니폼을 착용하고 진행되는 경기로 예의와 품격을 중요시하기에 휠체어를 이용하는 지체장애인과 시각장애인 등 누구나 위험부담 없이 참여할 수 있습니다. 또한 가벼운 걷기를 통한 기초체력 유지, 공 던지기로 집중력 향상 등의 효과가 있습니다.

어떤 장애가 있든 론볼 공을 던질 수만 있다면 남녀노소 누구나 차별 없이 즐길 수 있는 차별하고 여유로운 스포츠 론볼과 함께 일상의 가벼운 운동취미를 가져보길 바랍니다.

8. 종목별 지도자

구 분	담 당 자	연 락 처	일 정
생활체육 (좌식배드민턴)	김성모	010-9467-3446	수요일
생활체육 (댄스)	유은화	010-4544-7022	수요일
생활체육 (뉴스포츠)	안혜림	010-9918-2181	수요일
론볼	김동열	010-3845-5142	수요일
탁구	신현대	010-3597-8822	목요일

※ 연제국민체육센터 내 여건에 따라 수업이 취소가 될 수가 있으므로 일정변경 전달 예정.

## 9. 운영 장소

명칭	장소	관련사진	비고
건물사진	연제구국민체육센터 1층 (탁구실)		생활체육, 탁구교실 장소

### 교통편



#### 지하철

①호선(연산역), ③호선(연산역) 하차 8번출구 -> 연일시장 방향 도로로 5분 -> 연산터널 앞 사거리 우회전후 도로로 1분



#### 버스

100-1번, 54번 연일시장 하차 -> 연산터널 방향 도로로 3분 -> 연산터널 앞 사거리 우회전후 도로로 1분

#### 마을버스

연제2번 연제구국민체육센터 하차

건물사진	사직종합운동장 론볼링장		론볼교실 장소
------	-----------------	--	------------



