

ニュースポーツ

ハンドブック - 2011 改訂版 -



越前市教育委員会

は じ め に

平成8年3月に、誰でもどこでも気軽にスポーツに親しめるようにと「ニュースポーツハンドブック」を作成しました。

以来、このハンドブックを利用して様々な場でニュースポーツを楽しむ方が増加し、スポーツニーズも広がりを見せてきました。

そこで、より多くのニーズに応えるため、新たなニュースポーツを加えて改訂版を出版することになりました。

今後も市民のみなさんが、自らの健康管理や地域の方々とのコミュニケーションを図る一助として、このハンドブックを大いに活用し、スポーツを楽しみ、より豊かなスポーツライフを送られることを願っています。

平成23年12月

越前市教育委員会
事務局スポーツ課

「ニュースポーツ」とは・・・

- ・特に決まった定義はありませんが、現在は、オリンピックや国体の正式種目などのメジャースポーツ以外のものを「ニュースポーツ」と呼んでいて、その数は数百種類以上にも上ります。
- ・その特徴を挙げると次のようになります。
 - ①日本ではあまりメジャーになっていないスポーツ
 - ②メジャーなスポーツのルールや用具をアレンジしたスポーツ
 - ③メジャーなスポーツにつなげるリードアップゲーム
 - ④古くから遊びが発展したもの
 - ⑤新しい発想、理念のもとに考案されたもの
- ・「スポーツ」は、本来、気分転換や気晴らしを意味する言葉です。
「いつでも・どこでも・だれもが・いつまでも」、楽しく、自由にスポーツに親しむため、「ニュースポーツ」を生かしていただきたいと思います。

目 次

[活動場所]◎:適 ○:可 ×:不可

No. 種 目 名	活動場所		ページ
	室外	室内	
A ボウリング型			
1 ストライク、マッチ、ホウリング	○	◎	3
B ターゲット型			
1 ペタンク	◎	◎	5
2 オーバルボール	×	◎	7
3 ユニカール	×	◎	9
4 カローリング	×	◎	11
5 ダーツ	×	◎	13
6 シャフルボード	×	◎	15
7 ストラックアウト&ディスゲッター	◎	◎	17
8 公式ワナゲ	○	◎	19
C ゴルフ型			
1 ポールゴルフ	◎	○	21
2 グラウンド・ゴルフ	◎	○	23
3 ターゲット・バードゴルフ	◎	○	25
4 マレットゴルフ	◎	×	27
5 スカットボール	○	◎	29
6 ディスクゴルフ	◎	○	31
7 囲碁ボール	×	◎	33
8 スティックリング	×	◎	35
D テニス型			
1 ショートテニス	×	◎	37
2 バウンドテニス	×	◎	39
3 エスキーテニス	×	◎	41
4 ラージボール卓球	×	◎	43
5 バスケットピンポン	×	◎	45
E バレーボール型			
1 ソフトバレーボール	×	◎	47
2 トリプルソフトバレー	×	◎	49
3 インディアカ	×	◎	51

No. 種 目 名	活動場所		ページ
	室外	室内	
F バドミントン型			
1 ファミリーバドミントン	×	◎	53
G ホッケー型			
1 ユニホック	○	◎	55
2 ソフトラクロス	◎	◎	57
H 野球型			
1 ティーボール	◎	○	59
I 格闘技型			
1 スポーツチャンバラ	○	◎	61
J チームボール型			
1 キンボール	×	◎	63
2 チュックボール	○	◎	65
3 ネット・パス・ラリー	○	◎	67
K ダンス・体操型			
1 キャッチング・ザ・スティック	◎	◎	69
2 バンブーダンス	○	◎	70
L ディスク型			
1 ドッチビー	○	◎	71
2 アルティメット	◎	○	73

越前市所有用具一覧	75
-----------	----

	小 大
運動量	運動量がどのくらいあるかを表しています。
技 能	技能（習熟度）がどのくらい必要かを表しています。
準 備	準備物、準備の手間がどのくらい必要かを表しています。

ボウリング型

ストライク・マッチ・ボウリング

昭和52年に、武生市教育委員会保健体育課（現在の越前市教育委員会事務局スポーツ課）が、「誰でも手軽に楽しめるスポーツを！」との目的で開発したボウリング型スポーツです。

場所をとらず準備も簡単で、動きも激しくなく、意外性もあり、個人でもチームでも楽しめるので、県内外の子供から高齢者まで多くの人に愛好されています。市内では、地区公民館等で盛んに練習会が行われたり、市あるいは各地区でも数多くの大会が行われたりしています。

一番の特徴は30°の角度がついたつい立（ピンガード）が後ろにあることで、つい立に当たり跳ね返ったボールでピンが倒れることもあるという意外性を持たせています。

用 具

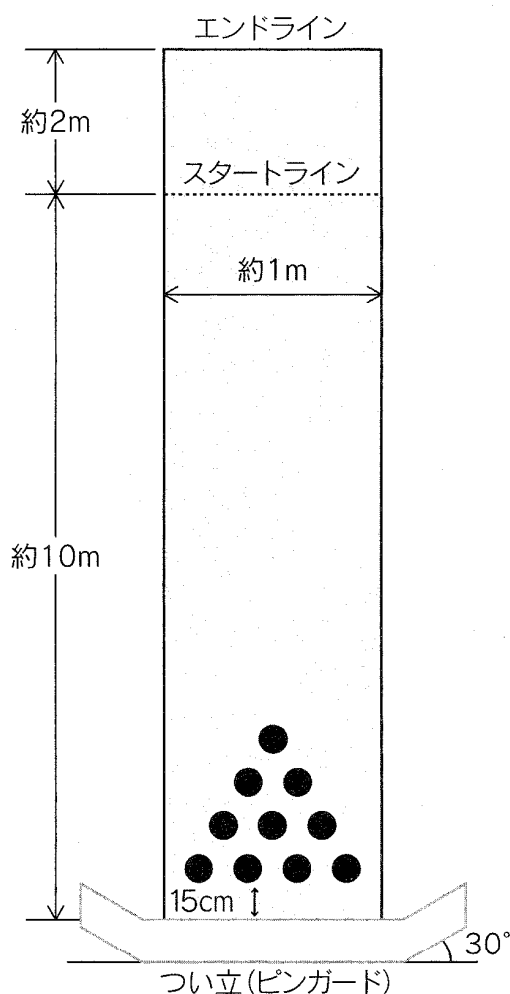
- ☆ピン 10本
- ☆ボール 2個（赤・黄）
- ☆つい立（ピンガード）

人 数

- ☆個人戦
- ☆団体戦も可

場 所（コート）

- ☆1コート3×15m程度の平たんな場所に、レーンマットを敷いて行う。（コート右図）



	
運動量	★★
技能	★★★★
準備	★★★★

ルール（進め方）

☆ピン10本を三角形に並べ、ボールを転がしてできるだけ多くのピンを倒し、得点を競う。

☆1ゲームは5フレームで、第1投球は赤ボール、第2投球は黄ボールを使う。

☆得点

① ストライク

第1投球（赤ボール）で10本のピンを完全に倒した場合がストライクで、ボーナス点10点が加算される。

② スペア

第2投球（黄ボール）で10本のピンを完全に倒した場合がスペアで、ボーナス点5点が加算される。

③ 最高点数

5フレーム全てストライクの場合で、各フレーム20点、合計100点になる。

【得点記録例】

ストライク、マッチ、ボウリング得点記録用紙													競技年月日		1月23日		チーム名		菊花ボウラーズ	
回数		1			2			3			4			5			順位			
要項 氏名		一投目 得点	二投目 得点	三投目 得点	合計	一投目 得点	二投目 得点	三投目 得点	合計	一投目 得点	二投目 得点	三投目 得点	合計	一投目 得点	二投目 得点	三投目 得点	合計			
山本		5	-	3	-	8	-			0	-			9	-					
		3	8	4	7	15	1	9	24	6	6	30	0	9	39					
		+ + + + +																		
		スイングボウンス ↓10点				スイングボウンス ↓5点				スイングボウンス ↓5点				スイングボウンス ↓10点						
田中		7	-	10	10	6	5			8	5			10	10					
		2	9	-	20	29	4	15	44	2	15	59	-	20	79					
		+ + + + +																		
		最高 110アウト																		
佐々木		10	10	10	10	10	10			10	10			10	10					
		-	20	-	20	40	-	20	60	-	20	80	-	20	100					
		+ + + + +																		

ペタンク

ペタンクは、気候が温暖な南フランスで生まれ、フランス中はもちろんのこと、地中海沿岸諸国をはじめヨーロッパ各国、さらにアメリカ、カナダ、タイなどでも愛好者が増えている国際的なスポーツです。

用具

☆ボール

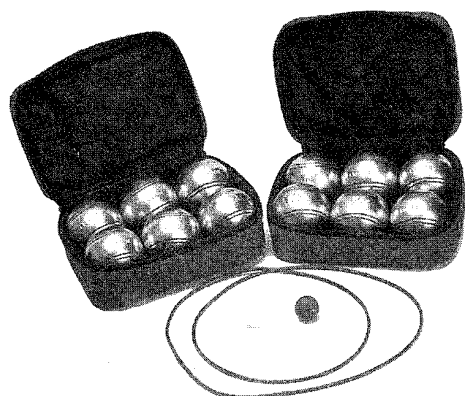
金属製の中空ボール12個。競技用公認ボールは重さ650g～800g。サイズは、直径7.05cm～8.0cm。

☆ビュット

直径3cm前後の標的球（ペタンクの的）。

☆その他

2mが測れるメジャー、スコアボード。



場所（コート）

☆平たん地で、ある程度堅い土の上が理想的だが、砂利の混じった敷地などでも可。スペースは長さ15m～幅4mくらい。

人数

☆通常3人对3人（トリプルス）で競技する。場合によっては2人对2人（ダブルス）または、1人对1人（シングルス）で競技することもできる。
☆チームごとに持つボールは6個。（一人の持ちボールはトリプルスの場合で2個、ダブルスの場合は3個、シングルスの場合は6個）

ルール（進め方）

- ① ジャンケン等でビュットを投げる権利を決める。
- ② ビュットを投げる権利を得たチーム（Aチームとする）の中から一人がスタート地点を定め、投球サークル（直径35cm～50cm）を描く。このサークルからビュットをめがけて（6m～10mの距離）投げ、第1セットを始める。
- ③ Aチームの1人が、ボールをビュットにできるだけ近くに寄るように投球する。
- ④ Bチームの1人が、ボールをビュットに

- できるだけ近くに寄るように投球する。
- ⑤ 次は、ビュットから遠いボールのチームが投球する。
- ⑥ 次もビュットから遠いボールのチームが投球する。（常にビュットに最も近いボールの反対のチームが投球する）
- ⑦ Aチームが6個のボールを投げ終わっても、Bチームが残りのボールがあれば得点を更に稼ぐために投球する。
- ⑧ A、B両方のチームが、全部のボールを投げ終わって第1セットが終了する。

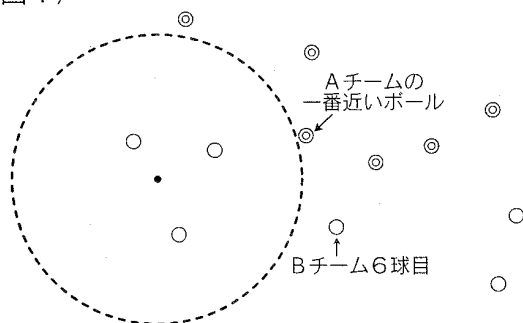
	
運動量	★★
技能	★★★
準備	★★

- ⑨ 第1セットで勝ったチームが、次の第2セットで投球サークル（第1セット終了時のピュットを中心に）を描き、ピュットを投げ、ゲームを進めていく。セットは何回も繰り返して13点先取したチームが勝ちとなる。

【勝敗と得点の数え方】

- ☆ピュットの1番近くにボールを配置させたチームが勝ちとなる。
- ☆得点は負けたチームのボールのうち、ピュットに1番近いボールより、更に近いボールの数とする。
- ☆図1ではBチームの勝ちで、得点は3点。

〈図1〉



【ボールの投げ方】

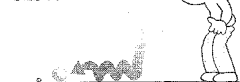
- ☆直径35cm～50cmくらいのサークルの中で両足をそろえた状態でボールを投げる。
- ☆ボールは、手で水をすくう時のように手のひらを少し丸めて上向きにし、ボールをその中に入れて軽く握り、そのまま手のひらを下に向ける。
- ☆ボールを握った手を後方に引いたのち、振り子のように前方に振り出して投げる（下手投げ）。
- ☆投球時はしゃがんでも、立っても可。
- ☆投球法には図2のようなバリエーションがある。

〈図2〉

投げ方のバリエーション

● ドゥミ・ボルテ

ボールを投げ、その軌いで転がす。



● ボルテ

ボールを高く投げ上げる。



● ルーレット

ボールを転がす。



● ティール

相手のボールを弾き飛ばす。



オーバルボール

卵形のだ円球を、前方の得点ゾーンに入るように転がしていくゲームで、だ円球の持ち方、転がし方によって、得点をねらう時、他チームの球をはじく時など、その特性を使い分けるのがコツ。

得点ゾーンは、各得点部分がわずかに立体的に盛り上がっているため、得点判定がしやすいのが特徴です。

用具

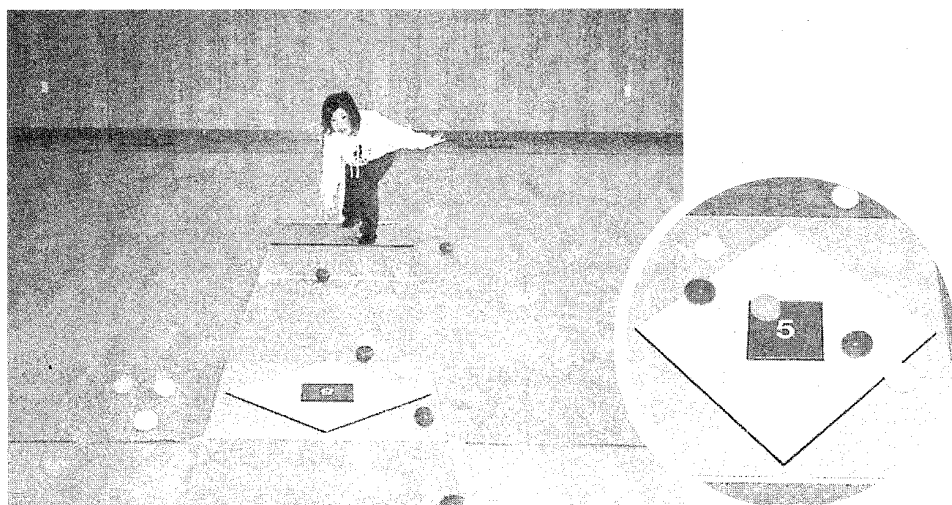
- ☆リンク台
- ☆レーンマット 4枚
- ☆だ円球 4色×4個

人数

- ☆1チーム1名～5名程、2チーム～4チーム。

場所(コート)

- ☆7m四方のスペースの中央にリンク台を置き、四方にレーンマットを敷く。



	
運動量	★
技 能	★★
準 備	★★★

ルール（進め方）

【競技方法】

- ① だ円球（黄・赤・白・緑）を1チーム1色とする。
- ② 1人（4個）のボールを、1個ずつ順番に時計回りに、中央のリンクに転がし入れる。すべてのボールを転がし終わったら、得点を計算し1回戦を終える。
※1度転がしたボールは、最後の1球を転がし終わるまでそのままにしておく。
※転がし終わったボールが、他の移動球によって移動してもそのままにしておく。
※幼児・高齢者等は内側のラインから転がしてもよい。
- ③ 2回戦は、競技者を交代し1回戦同様に競技を行う（この時転がす順番は、前の競技で得点の多いチームが最初に転がし、後順次時計回りに競技する）。
- ④ すべての競技者が競技を終えたら、総合得点を計算し勝敗を決める。

【得点方法】

- ① 中央枠（赤）5点、第2枠（黄）3点、第3枠（緑）1点とし、それぞれのチームの合計得点を集計し得点とする。



【得点表】

チーム名	1回戦	2回戦	3回戦	4回戦	5回戦	総合得点
黄チーム						
赤チーム						
白チーム						
緑チーム						

ユニカール

ユニカールは、特殊なカーペット上でストーンを滑らすように投げ、円形の目標地点に、より近づけることを競うゲームです。

1979年にスウェーデンで開発され、1986年に日本で紹介されました。ルールが簡単で誰にでもすぐゲームを楽しむことができます。

用具

☆ストーン

3種類のサイズがある。

ジュニア（直径23cm、重量2kg）

スタンダード（直径27cm、重量3kg）

コンペティション（直径27cm、重量4.2kg）

☆スライドカーペット

3種類のサイズがあり、ストーンに対応している。

ジュニア（7m×1.4m）

スタンダード（10m×2m）

コンペティション（14m×2.8m）

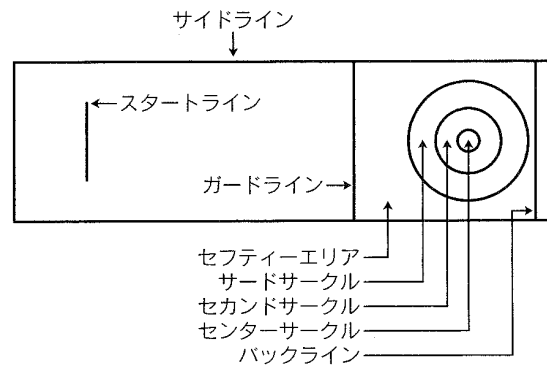
カーペットは、土の上、ほこりの多い地面は適さない。

☆その他

得点板、ワックス、収納袋、両面テープ。

場所（コート）

☆体育館、会議室、大広間など平坦な場所であればよい。



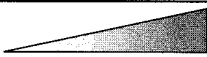
人数

☆3人対3人（トリプルス）または1人対1人（シングルス）で行う。

ルール（進め方）

- ① ジャンケンなどで先攻を決める。それ以降は前回に得点のあったチームが先攻する。前回が同点であった場合、先攻、後攻の順序は前回と同じ。
- ② 1人が1個ずつのストーンを持ち、両チームのプレイヤーは交互にストーンを投げる。全員が投げ終わって得点を計算する。これを6回繰り返す。

- ③ チーム内での投げる順番は自由。
- ④ 投球するプレイヤーに対し、チームメイトは投げる方向や作戦をアドバイスしてもよい。

	
運動量	★★
技 能	★★★
準 備	★★★

【無効となるストーン】

- ① スタートラインを越えたり、踏んだりして投げたストーン。
- ② 滑らせず転がしたストーン。
- ③ ガードラインを完全に越えていないストーン。
- ④ バックライン、サイドラインを完全にはずれたストーン。

【得点の数え方】

- ① サークルに触れていないストーンは無得点で、センターサークルに1番近いストーンのチームがサークル内にいくつあるかによって得点を計算する。

◇1ポイント (図1)

センターサークルに1番近いストーンがあるとき。

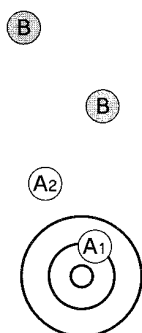
◇2ポイント (図2)

センターサークルに1番近いストーンと、2番目に近い同チームのストーンがあるとき。

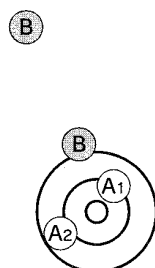
◇3ポイント

センターサークルに1番近いストーンと、2番目に近い同チームのストーンと、3番目に近い同チームのストーンがあるとき。

〈図1〉

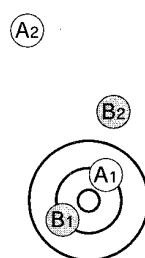


〈図2〉

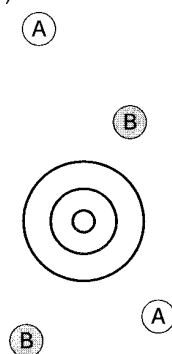


- ② 両チームセンターサークルに1番近いストーンが、センターサークルから等距離 (図3) であったときは、引き分けとなり、その回は0対0となる。また、両チームのいずれかのストーンとも、サークルに触れていない場合 (図4) も、0対0となる。

〈図3〉

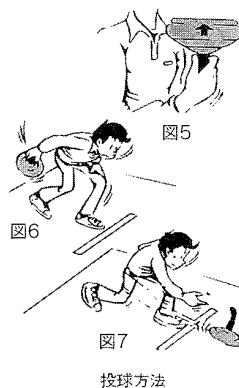


〈図4〉



【投球方法】

☆まず右手 (右利きの場合) で、胸のあたりまでストーンを持ち上げ、ねらいを定める。右手でストーンのグリップを握って、ストーンの滑走面は上に向ける。このとき、左手でバランスをとるように軽く支える。(図5) 次に遠心力を利用するために、大きくバックスイングをする。(図6) ストーンの重さを利用するために、左足を1歩踏み出し、低い姿勢で足元から滑らすように投げる。(図7)



カローリング

カローリングは、カナダや北欧の国々で親しまれている氷上のスポーツ〈カーリング〉からヒントを得て誕生した、3世代でできる新しいスポーツです。体育館やオフィスなどの屋内フロアで、よりスリリングに楽しむことができるように開発した高性能ベアリングホイールをつけた「ジェットローラ」を、フロアの先端に設けたポイントゾーンを目標に走行させ、相手チームと交互に投球し、ぶつけ合いをして得点を競います。

用具

☆ジェットローラ

裏側に3個のホイールがあり、床面を回転走行する。

橙・青・緑・黄・黒・赤の6個で1チーム分。

☆ポイントゾーン

94cmの正方形に中心から赤・黄・青の3色の同心円が描かれた標的

☆専用スコアカード



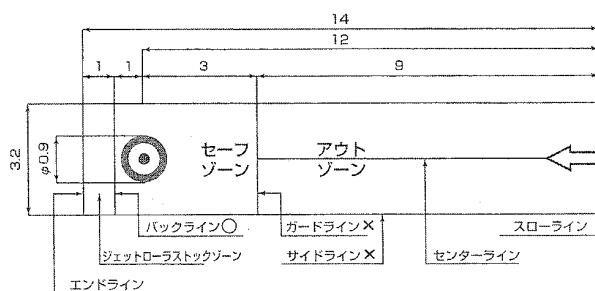
人数

☆1チーム3人

場所（コート）

☆フロアコートの寸法

単位m



ルール（進め方）

- ① 先攻、後攻をじゃんけんで決める。
- ② 先攻チームのファーストプレーヤーが自チームの橙のジェットローラを投球する。
以下、各チーム交互に全部（12個）投球する。（1イニング終了）
- ③ ガードラインを完全に越えていない場合や、サイドラインに接触した場合はアウトとなり、そのジェットローラは除去される。
- ④ 全部投球し終わってから得点計算をする。
- ⑤ 2イニング目からは、直前のイニングに得点したチームが先攻となる。（0対0の引き分けの場合は、次のイニングの先攻、後攻は変わらない）
- ⑥ 6イニングまで行う。5イニング目はラッキーイニング。

	
運動量	★★
技 能	★★★
準 備	★★★

橙	橙	青	青	緑	緑	黄	黄	黒	黒	赤	赤
先攻	後攻	先攻	後攻	先攻	後攻	先攻	後攻	先攻	後攻	先攻	後攻
ファーストプレイヤー				副主将				主将			

【ル—ル】

☆投球フォーム

- ① 床面に片膝または両膝をつき、ジェットローラのハンドルに手のひらを軽くあて、2、3回前後に軽く滑らせ目標に向けて押し出すように投球する。
- ② 足が投球ラインを越えるとアウト、オンラインはセーフ。立ったり、走りながらの投球及び中腰姿勢の投球は全てアウト。投球する際に手がラインを越え、床面についてもアウトにならない。

☆投球時の反則と処置

- ① 競技者が投球順序を間違えて、味方、又は相手チームの競技者より先に投球した場合、その競技者の投球したジェットローラはアウトになりただちに除去される。
- ② 競技者が投球姿勢に入った時、投球ラインで待機する他の競技者は声を出したり身体を動かしたり競技者の投球妨害をしてはならない。
- ③ 投球時の反則によるジェットローラの起因により、セーフゾーン及びポイントゾーンにあるジェットローラが移動した場合は、両チームの副主将が協議の上、元の位置に戻す。
- ④ 競技者が相手チームのジェットローラを投球した場合、ただちに競技を中断し、違反したチームのジェットローラはすべてアウトになり、除去される。このイニングでは、一方のチームのファーストプレーヤーから単独投球で競技を進行する。
- ⑤ 競技者が自分が使用する2個のジェットローラの投球する順序を間違えて投球した場合、その競技者の使用する2個のジェ

トロローラはアウト。

- ⑥ 競技者が味方チームの競技者の使用するジェットローラを間違えて投球した場合、投球された競技者のジェットローラーもアウトになり、違反した競技者の使用するこのジェットローラーもアウト。

☆得点と判定

- ① 中心に最も近い位置にジェットローラを投球したチームの勝ちとなり、負けたチームは、たとえポイントゾーン上にジェットローラがあっても0点とする。負けチームのジェットローラの中で最も中心に近いものよりさらに中央部にある勝ちチームのジェットローラに得点権があり、ポイントゾーンに示されている得点の合計が、このイニングの得点になる。
- ② 5イニング目のラッキーイニングのみ、ジェットローラが同じ色のポイントゾーンに停止し、得点となる場合、赤6点、黄5点、青4点のボーナス得点で計算する。

スコアカードの記入例

6イニングは引分けとなり、両チームの得点は0点です。17対8でAチームが勝ち。

[illegible]

■記入方法

- 上段に味方チーム名と各競技者名、下段に相手チーム名を記入します。
- 各イニングに於て先攻チームは⑦→⑧の空白欄にマークします。
- 両チームの各イニング毎の合計得点は中央帯の空白部に記入します。
- 各イニングに於て勝チームの赤、黄、青の各ゼットロウが得点となった場合、別欄の赤、黄、青の各格内に該当する得点を記入する。

ダーツ

ダーツの起源は、500年以上も昔のイギリスといわれています。1455年、バラ戦争（30年戦争）の戦場の兵士たちが、空になった葡萄酒の樽を「的」にし、武器の矢を短く切ったものを投げて遊んだのがルーツとされています。

その後、大木を厚めに切断したものを的にするようになり、天然の年輪に採点方法とテクニクの楽しさを発見しました。

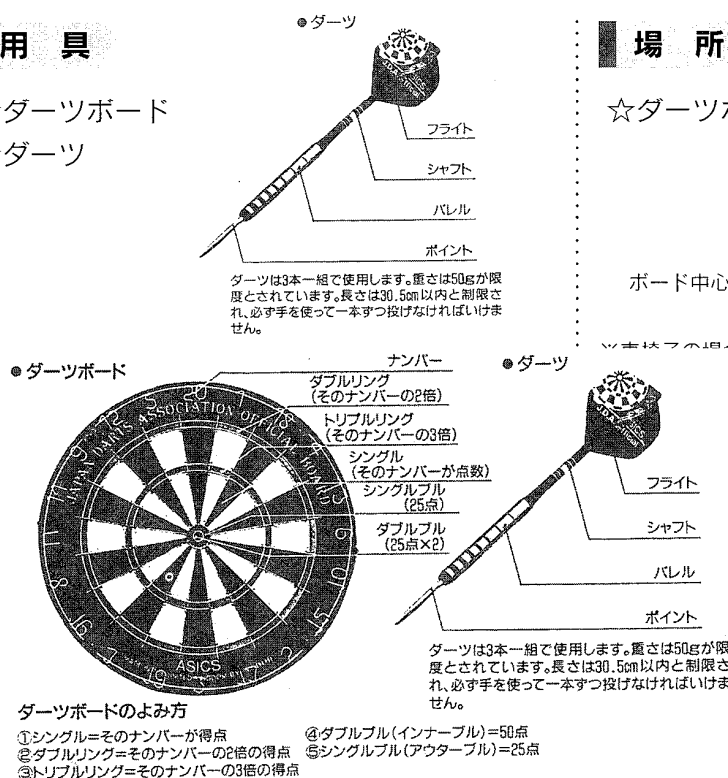
このボードが使い込まれていくうちに、自然乾燥し、表面に何本もの放射線状の亀裂が入って採点は一層複雑になっていき、現在のダーツボードのデザインの原形ができました。

そして、1896年、イングランドのブライアン・ガムリンによって、ボードに番号をつける方法が考案され、競技ルールも確立されました。

用具

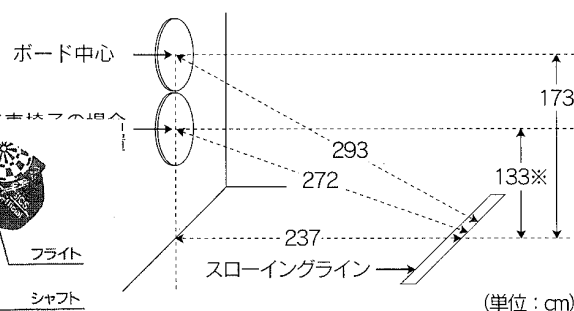
☆ダーツボード

☆ダーツ



場所 (コート)

☆ダーツボードの設置方法

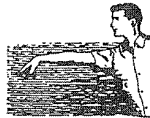


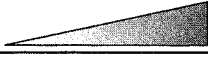
ルール (進め方)

【ダーツの投げ方】

☆ダーツが目の高さにくるように構え、肘から先と手首だけで軽く投げる。

☆足の位置は、両手を軽く開いて立つ。両足の爪先をダーツボードに向けて立つ正面型スタンスと、片足の側面をボードに向けて横に立つ側面型スタンスがある。

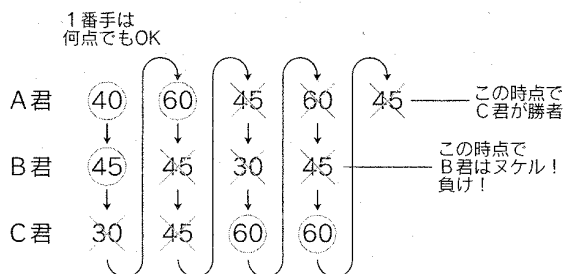


	
運動量	★
技 能	★★★★
準 備	★★★

【楽しむゲーム】 〈アンダー・ザ・ハット〉

2人から何人でも楽しめる。(1人の持ち点3ポイント) 何人で行っても競う相手は前の人。前に人より高い点を出せば勝ち。(各自の持ちポイントは3点)

- ① ミドルフォーティドルで順番を決める。
- ② まず先攻の人が3本投げて合計点をスコア表に記入する。(1番手は何点でもOK)
- ③ 次の人は、前に人の得点よりも高い得点を出せばよい。
- ④ 前の人より低い点、または同点を出した場合は、自分のポイントが1点なくなる。
- ⑤ ポイント3点がなくなれば抜ける。最後まで残った人が勝ち。



【スタンダードゲーム】 〈501 (ファイブ・オー・ワン)〉

- ① コイントス、またはジャンケンで先後攻を決める。
- ② ミドル・フォー・ティドル (各自1本ずつ中心を狙って投げて、ブルに近い方が勝ち) で本番の先攻、後攻を決定する。
- ③ 501点の持ち点を、各自交互に1回に3投ずつ投げて減点し、相手より早く0点にすれば勝ち。
- ④ 最後のダーツは、必ずダブルに入れて0点にしなければならない。(ダブルフィニッシュ)

〈501スコアの書き方〉

A選手			B選手		
Scored	To Go	Darts	Scored	To Go	
501	501		501	501	
80	421	3	10	491	
100	321	6	31	460	
105	216	9	180	280	
85	131	12	2	272	
81	50	15	27	245	
18	32	18	22	223	
2	30	21	25	198	
16	16	24	23	175	
	16	27	60	115	
	7	30	41	27	
		33			
		36			
		39			
		42			
		45			
		48			
		51			
		54			
		57			
		60			
		Center			
Darts:	27		Darts:		

残り点数を減く欄

3本の合計点数を書く欄

NICE TON!! 100点スコアはトン(TON)といわれています。

BUST!! バストマークは「B」

NO SCORE!! ノースコアダブルBを狙ったが全てリングの外だった

GAME SHOT!! 1本目はリングの外、2本目でダブルに入りゲームショット。従ってA選手は29ダーツで勝ち、③2本目に入ったから②と書く

NICE DARTS 3本の矢が20のTに入ったダーツの最高点

HIGH OFF!! 3本でフィニッシュできる最高点。20T・20TダブルフルでフィニッシュできるがA選手がその前のスローでダブルを決めたのでB選手はトライできずに負け

シャフルボード

シャフルボードは、細長いコートの上で、キューを使って円盤（ディスク）をシュートするゲームです。起源は石器時代にまでさかのぼりますが、現在の形に近いゲームは、20世紀初期に船の甲板で楽しまれていました。R. ポール夫妻が、船旅で覚えたこのゲームをアメリカフロリダ州の自分の経営するホテルで公開、好評を博したのがきっかけとなり、1931年には全米シャフルボード協会が設立されました。現在では全世界に愛好され、競技人口は1200万人とも言われています。

用具

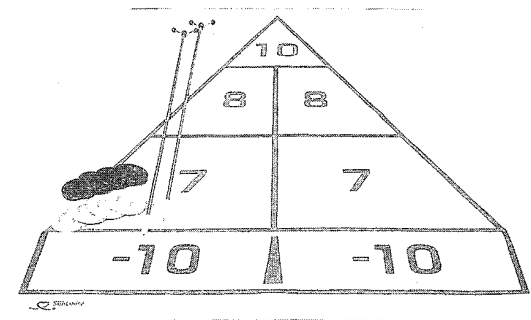
- ☆ディスク（黄・黒各4枚 計8枚）
- ☆キュー（細長い棒）2本
- ☆コートマット

人数

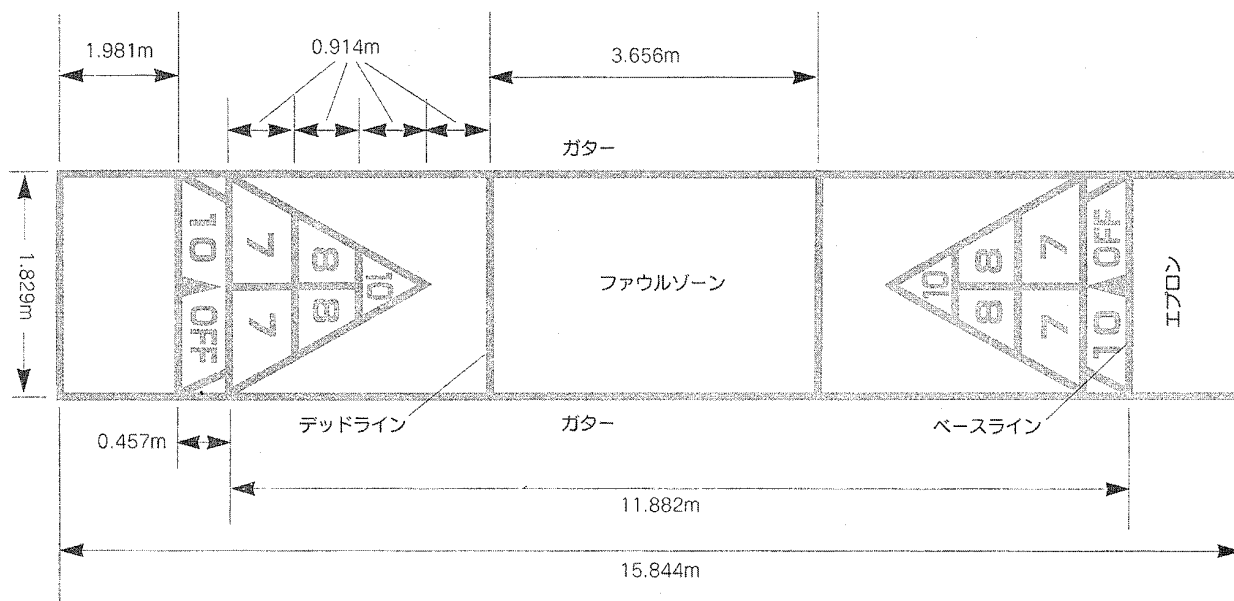
- ☆1人对1人
- ☆2人对2人
- ☆1対1対1
- 4人对4人まで簡易ゲームもできる。

場所（コート）

- ☆正式には、15.8m×1.8mのコートを平らな場所に作る。
- ☆専用カーペットコート
- ☆全長12mや9mのもの、コートが片方だけの6mのものもある。

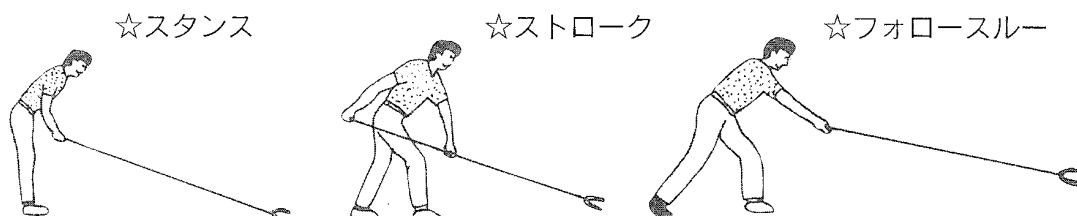


☆シャフルボード公式コート



	
運動量	★★★
技 能	★★★
準 備	★★★

【シュートの仕方】



ルール（進め方）

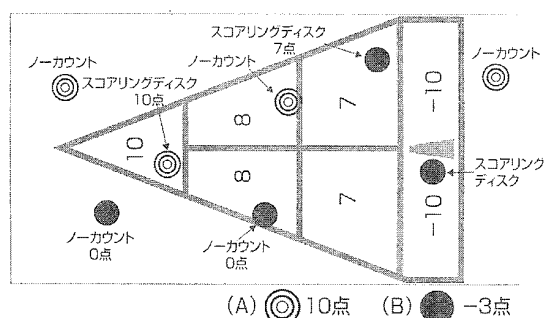
- ① プレー開始前に先攻、後攻をジャンケンで決める。
- ② 先攻は黄色のディスク、後攻は黒のディスクをそれぞれコートヘッドの-10の位置の右側に黄色4枚、左側に黒色4枚ずつ並べる。並べるときは線に触れないように置く。
- ③ 先攻からまず黄色のディスクのどれかを前方のスコアリングダイアグラム（図）を狙って、キューでシュートするが、この時、相手の得点となっているディスクを狙い、そのディスクをキッチン（-10の位置）に入れたり、様々な作戦を講じることができる。
- ④ このように交互にシュートを繰り返して、8枚すべてのディスクがシュートされると1フレームが終わる。
- ⑤ 1ゲーム終了するとスコアリングダイアグラムの方に行き、両者確認のもと点数を数える。
- ⑥ 第2フレームは第1フレームと反対側より第1フレームと同じ要領で第2フレームを続けるが、この時、第1フレームの勝者が先攻を取る。
- ⑦ 第2フレームは黒色ディスクを右側に黄色のディスクを左側に並べて始める。

【得点の数え方】

☆スコアリングダイアグラムに入っているディスクが得点対象となるが、少しでも線に触れているとノーカウント。また、「-10」に入っているディスクは10点減点。

☆図のようにディスクがスコアリングダイアグラムにあるとき、先攻(A)は10点、後攻(B)は7点だが、後攻はキッチンにも入っているため10点減点となり、結局このフレームの得点はAが10点、Bが-3点となる。たとえば第2フレームの得点がAが-3点、Bが8点とすれば、第2フレームのスコアボードにはA7点、B5点と記入する。☆以降累計してフレームごとの得点を記入していく。

☆スコアリングダイアグラム



【勝敗の決め方】（2つの方法）

☆フレーム制は8、12、16のいずれかのフレーム数を決めて、それぞれの終了時の得点で決める。

☆ポイント制は50、75、100点のいずれかの点を定めて先取した方を勝ちとする。

ストラックアウト&ディスクゲッター

ボールをパネルに向かって投げて、パネルを抜いていくゲームです。状況に応じて、様々なルールで行うことができます。テレビ番組の中で人気が出て広まりました。
ボールのかわりにフライングディスクを使っても楽しめます。

用具

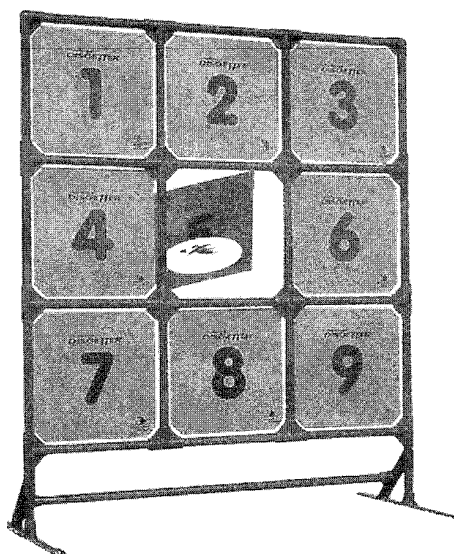
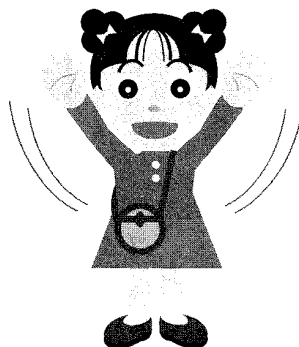
- ☆ストラックアウトセット（ディスクゲッター）
- ☆ボール（またはフライングディスク）

人数

- ☆個人対抗
- ☆チーム対抗も可

場所（コート）

- ☆5m×10m程度のスペースで屋内外どちらでも可



	
運動量	★★
技能	★★★
準備	★★

ルール（進め方）

☆所定の位置から9分割の的を目掛けてボールを投げ、何枚抜けるかを競う。

☆持ち球は1人12球とし、残りの的よりボールの方が少なくなった時点で終了とする。

状況に応じて、

- 1人の持ち球を3球にする。
- 的までの距離を短くする。
- ボールはソフトテニスボール、テニスボール、ユニホックボールのほか、フライングディスクなどを使う。
などのバリエーションが考えられる。

☆得点

ボードに書かれた数字の合計を得点とする。
縦、横、ななめに射抜いた時は1列につき10点など、とボーナスを加えてもよい。

【2チーム対抗戦】

- ① 2チームに分かれ、1人1球ずつ順番に投げ、先に9枚抜きしたチームの勝ち（2セット必要）
- ② 同数のボールを持ち、射抜いたボードの点数を合計して競ってもよい。

いろいろなバリエーション

ボールのかわりにフライングディスクを使用すると「ディスクゲッター」というニュースポーツになります。

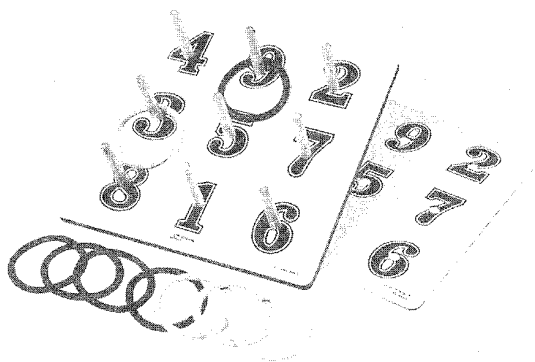


公式ワナゲ

ワナゲの起源には諸説があり、ゲームとしては紀元前200年頃、ヨーロッパで馬の蹄鉄をステーキ（目標棒）に投げ入れて楽しんだのが最初とされています。わが国では、戦後まもなく青木泰三氏の指導により、台上の数字の縦、横、斜のいずれかの和（+）も15となる配列を施し、1967年には簡易スポーツ研究会の基礎メンバーを中心に日本ワナゲ協会が発足しました。2002年から新改訂ルールになり、より競技性がアップしました。

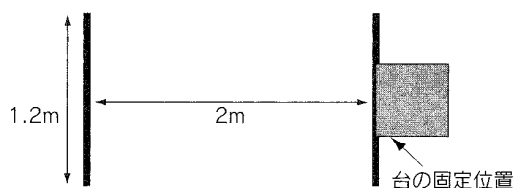
用具

- ☆台60cm×60cmの白地の木製台
- ☆リング（赤4本・黄4本・青1本の輪）
- ※ゴム製で外径16.5cm（±1mm）、内径13.5mm（±1mm）



場所（コート）

☆屋外・室内を問わず、平たんな場所に台を設置して2本のラインを引き、公式ルールでは2mより投輪（とうりん）を行う。申し合わせにより、競技者の身体条件、技術レベルに応じて投輪距離を別に設定しても構わない。



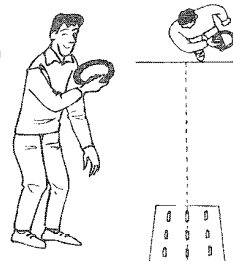
人数

- ☆〈単独投輪方式〉1人～何人でも
- ☆〈交互投輪方式〉1人対1人

リングの投法

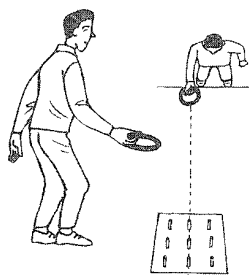
【サイドフリップ投法（横投げ）】

リングを地面に対して平行に保ち、足を前後に、肩幅よりもやや広くとり、サイドスローで投げる方法。この方法はコントロールが難しいが、バウンド（跳ね返り）しにくいので近距離に適している。



【センターフリップ投法（正面投げ）】

足を肩幅と同じ程度に開き、利き腕がワナゲ台の中央部に向く形で、投輪ラインに沿って立つ（利き腕側の足を一步引く姿勢をとるのもよい）。次に、リングが地面に対して平行になるように突き出す。そして、リングを持つ腕の力を抜いて後部に振り、その反動で投げるアンダースロー投法である。慣れると的中率が高いが、バウンドしやすい。



運動量	★
技能	★★★
準備	★★

ルール（進め方）

ゲームのやり方として、単独投輪方式と交互投輪方式の2通りがあり、ルール原則に「負け後攻の原則」、「一期（いちご）の原則」、「和の原則」を設けている。

【単独投輪方式】

（参加者数の多い大会の予選向き）

☆競技方法

- ① 9本のリング（赤4・黄4・青1）を続けて全部投げる。
- ② リングを投げるときは、どのように持っても構わないが、必ず片手で輪を持ち、投輪ラインの手前から投げる。その時両足は地面に接していなければならず、またラインを踏んだり、越えたりしてはならない。投げ方に違反があった場合は、そのリングは無効として取り除く。
- ③ 無効リングによって、すでにポールに入っているリングが外れた場合は、外れたリングをもと通りポールに戻す。ただし、ワナゲ台に乗っていたリングが移動した場合はそのままにし、一度床に落ちたリングがその後台上に乗った場合は、その都度リングを取り除く。
- ④ ワナゲ台の上に乗っているが、すでにポールには入っていないリングが、その後プレーでポールに入った場合、有効得点となる。
- ⑤ 得点は、9本全部のリングを投げ終わった後、次のプレーヤーが計算する。（相互審判）

☆得点

- ワナゲ台のポール下にある数字が得点となる。
- 縦横斜のいずれか1列にリングが入った場合は「一期の原則」により15×2=30の点数になる。全部のポールに1本ずつリングが入った場合は

30点× 3 列	90点
他得点	4点
総合計	94点

（スコア記入例）

「上がり」（パーフェクト）で300点となる。

【交互投輪方式】

（競技者だけでなく観戦者も十分楽しめる、大会の決勝向き）

☆競技方法

- ① ジャンケンで勝った方が先攻（赤リング4本）、負けた方が後攻（黄リング4本）となり、「負け後攻の原則」1投ずつ交互に投輪する。
- ② 青リング（アンカーリングと呼ぶ）は投輪ライン付近の、投輪に支障のない場所に置く。※リングの投げ方、有効得点、無効得点は単独投輪方式を参照。
- ③ 各4本ずつのリングを投げ終わり、互いの点数を確認した後、点数の低いプレーヤーには「アンカー権」が与えられる。
- ④ 同点であった場合は、アンカー権は施行されない「和の原則」。
- ⑤ 得点は、アンカーリング投輪後に互いの点数を確認する（相互審判）。
- ⑥ 1試合は3セットで競い、2セット以降は前セットで負けた方が後攻となる「負け後攻の原則」。
- ⑦ 勝敗は、1試合3セットマッチで、2セットで勝敗がついても試合は3セットまで行う。
- ⑧ ゲームの進行上、勝敗が必要な場合は「一投勝ち」で決める。※「一投勝ち」とは、各自1本ずつリングを交互に投げ合い、点数の高い者を勝ちとする方法である。それでも同点の場合は、勝敗が決まるまで投げ合う。

☆得点

- 得点の数え方は単独投輪方式と同じ。
- アンカーリングにも「一期の原則」が適用される。

名前 セット	川西	峰
1	赤(○) 31	赤(○) 5
2	黄(△) 11	赤(○) 11
3	赤(○) 6	赤(○) 32
総合計	48点	48点
勝敗	1勝1敗1分	1勝1敗1分
一投勝ち	7	2

（スコア記入例）

ポールゴルフ

ポールゴルフは、昭和57年に武生市教育委員会保健体育課（現在のスポーツ課）がゴルフをアレンジして考案したニュースポーツです。ルールは、簡単な個人対抗の「個人ルール」と、チーム対抗のできる「団体ルール」があり、だれとでも手軽に楽しめるよう工夫されています。また、屋外はもちろん屋内でも楽しめるよう用具も工夫されています。

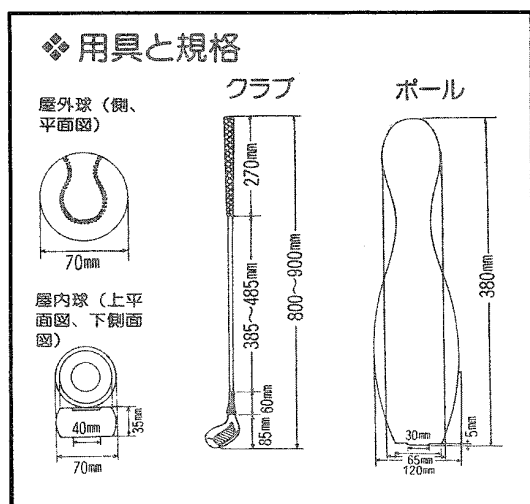
市内には中高年を中心に愛好者が多く、毎週練習会を開くなどして楽しまれています。

競 技

☆コースにポールを立て、ゴルフのようにクラブでポールを打ち、ポールを倒すまでの打数を競う。

用 具

☆専用のクラブ、ボール、ポールを使用する。



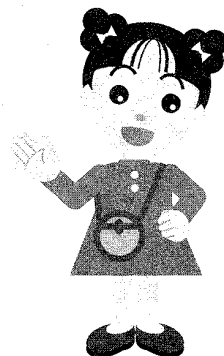
人 数

☆各ポール毎にスタートできるので一度に大勢のプレーが可能。「団体ルール」で楽しむ場合は1チーム2～5人とする。

場 所 (コート)

☆グラウンド、河川敷、公園等どこでも可。さらに屋内用バックを使えば体育館でも可。芝生上、また起伏があるとより楽しめる。広さに応じて距離とポール数を決めることができる。

☆市内では、中央公園、みどりと自然の村「太陽広場」、日野川河川緑地東岸・西岸、白崎公園、紫式部公園、東運動公園などで行われている。



	
運動量	★★★
技 能	★★★★
準 備	★★★★

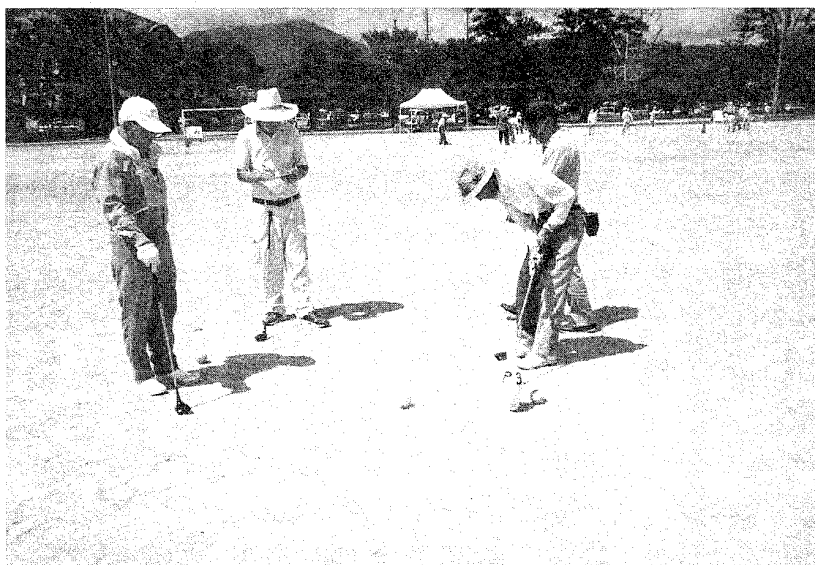
ルール（進め方）

【個人ルール】

- ① ジャンケンで打順を決める。
- ② ゴルフの要領でポールを倒すまでを打つ。
- ③ ポールを倒せば1ポール終了。2ポール以後は前の組のプレーヤーが終了後にスタート。
- ④ 全ポール終了後合計打数の少ない方が勝者となる。
- ⑤ 空振りは打数には数えないが、1振りで2回打ったときは、2打として数える。
- ⑥ プレーの妨げになるボールは、一時的に取り除くことができる。
- ⑦ 他のプレーヤーのボールに当たった時は、ボールの止まった位置から続行。同伴競技者のボールは元の位置に戻す。
- ⑧ 1打目でポールを倒した時（ポールダウンワン）、その競技者の合計打数から、3打引いて計算する。
（※原則として、グランウンド・ゴルフのルールを準用する。）

【団体ルール】

- ① 対抗する2チームの人数を同数にする。
打順はチーム交互に行う。
- ② 全ポール終了後、チーム合計打数の少ないチームが勝者となる。
- ③ ボールがプレーの妨げになっても、取り除くことはできない。
- ④ 味方チームのボールに当たったときは、当てたボール（親）も、当てられたボール（子）も、もう一回打つことができる（ボーナス）。親はさらに味方に当たればボーナスを付けることができるが、子はボーナスを付けることができない。ボーナスは、打数に加えない。
- ⑤ 相手チームのボールに当たったときは、打数を1つ加える。当てられたボールはもとの位置に戻し、当てたボールは、ボールの止まった位置よりクラブの長さだけボールの反対側に移動する。



グラウンド・ゴルフ

グラウンド・ゴルフは、昭和57年鳥取県泊村で、ゴルフをアレンジしたニュースポーツとして考案されました。ルールは簡単で、子供から高齢者までだれでも気軽に楽しむことができるスポーツとして、全国で親しまれています。

市内でも、近年高齢者を中心に愛好者が急速に増え、コミュニティスポーツとして、いたるところで楽しむ姿が見られるようになっています。

競 技

☆スタートからホールインするまでの打数を競う。

用 具

☆専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用する。

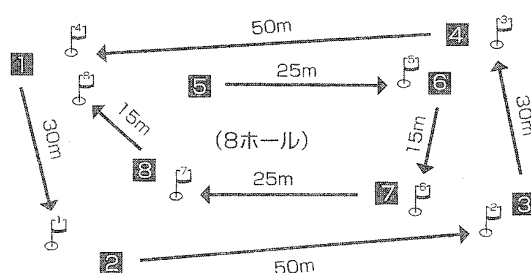
人 数

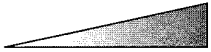
☆各ホール毎にスタートできるので、一度に大勢のプレーが可能。

場 所 (コート)

☆運動場、河川敷、公園等どこでも可。芝生上、また起伏があるとより楽しめる。広さに応じて距離とホール数を決めることができる。
☆市内では、中央公園、みどり自然の村「太陽広場」、日野川河川緑地東岸・西岸、白崎公園、紫式部公園、家久スポーツ公園、東運動公園などで楽しんでいる。
☆標準コースは外回り4ポスト、内回り4ポスト計8ポスト。

〈コース例 (8ホール)〉



	
運動量	★★★
技 能	★★★
準 備	★★★★

ルール（進め方）

【進め方】

- ① ジャンケンで打順を決める。
- ② ゴルフの要領でホールポストに入るまでを打つ。
- ③ ポストに入れば1ホール終了。2ホール以後は前の組のプレーヤーが終了後にスタート。
- ④ 全ホール終了後合計打数の少ない方が勝者となる。

【ルール】

- ① 空振りは打数には数えないが、1振りで2回打ったときは、2打として数える。
- ② プレーの妨げになるボールは、一時的に取り除くことができる。（ボール後方直下にマーク）
- ③ 他のプレーヤーのボールに当たった時は、ボールの止まった位置から続行。同伴競技者のボールは元の位置に戻す。
- ④ 1打目でホールポストに入った時（ホールインワン）は、その競技者の合計打数から、3打引いて計算する。

〈スコアの記入例〉

自分の回るコース順を記入します。例えば3番ホールポストからスタートする場合は34567812となり1番ホールポストからスタートする場合12345678と記入します。

ホール ナンバー 競技 者名	1	2	3	4	5	6	7	8	順位	
山本	F 3	F 3	F 6	F 4	T 10	T 12	F 15	F 19	T 21	F 24
田中	F 4	F 4	T 2	F 6	T 12	F 15	F 16	F 19	F 22	F 26
佐々木	T 2	F 2	F 5	F 4	F 9	F 12	F 16	F 20	T 25	T 27

通常の打数を記入します。

スレーヤーが1つのホールポストを終了した場合は正の字の下に正の字の数をアラビア数字で記入します。下は3

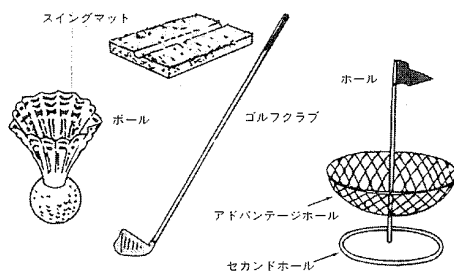
スコアの正確を期するため1打ずつ正の字を記入していきます。

ターゲット・バードゴルフ

バドミントンのシャトルコック（羽根）とゴルフボールを合体させたようなシャトルボールをゴルフクラブで打って、ホールに入れるのを競います。ゴルフと同じく、ホールに入れるまでの打数が少ない方が勝ちとなります。ルールが簡単で、しかも羽根付きボールを使うので滞空時間が長く、直接当たってもけがをせず、初心者でもすぐにできるゲームです。

用具

- ☆ゴルフクラブ（ピッチングウェッジ）
- ☆シャトルボール（羽根付きボール）
- ☆スイングマット（ゴルフ用人工芝）
- ☆パラソル型ネットホール（上部：アドバンテージホール直径110cmのネット張り状、下部：セカンドホール直径86cmの合成樹脂製の輪）

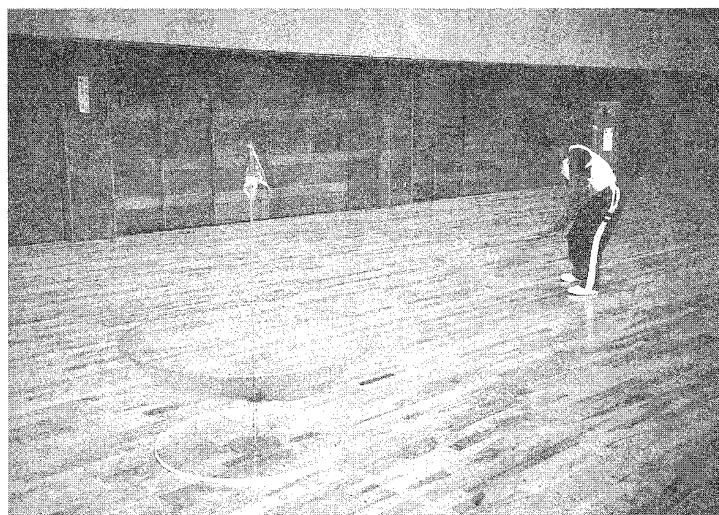
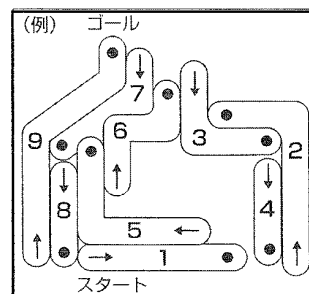


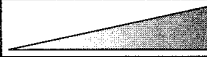
人数

- ☆1組4人以内の個人戦で何組でもできる。

場所（コート）

- ☆コースはゴルフのように地形の起伏、池、林、バンカー、ウォーターハザードなどを加味して設定。公園やグラウンドでも可。
- ☆普通ウェッジコースの場合は、ショートホール（パー2、約16m～22m）、ミドルホール（パー3、約32m～45m）、ロングホール（パー4、約50m～60m）の3種類を組み合わせ、1ラウンドを18ホール、パー54を目安に設定する。ただし、スペースに応じて何ホールでもかまわない。フェアウェイの幅は3m～6mを原則とする。



	
運動量	★★★
技 能	★★★★
準 備	★★★★★

ルール（進め方）

【進め方】

- ① 打順はジャンケンなどで決め、スタートの第1打はスイングマットのティーアップから始める。第2打以降は、ホールから最も遠いボールの人からプレーし、等距離の場合はくじ引きなどで決める。

☆なお、この時は拾い上げたシャトルボールは、15cmの範囲内でホールに近寄らない方向の別の地点に置いて（プレースして）打っても構わない。

- ② 何回かの攻撃でホールインして、そのホールのプレーは終了するが、ホールインとは、ボールの羽根部分を除く球体の部分が、ホールの内側に停止したことをいう。判定はホールの真上から見下ろして行う。

- ③ 2ホール目以降のティーショットは、前のホールスコアが最も少ないプレイヤーから始める。同じスコアの場合は、前のホールのティーショットの順番に従う。

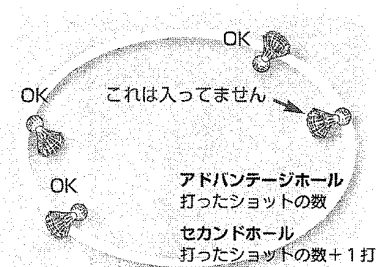
- ④ このようにして、全ホールのプレーをしていき、18ホールの合計打数の少ないプレイヤーが勝ちとなる。

☆なお、ボールの識別や、他のプレイヤーの妨害とならないようにするためにボールを拾い上げるときは、ボール後方直下にマーカーを置いてから行う。動物などにボールを持ち去られたときは、そのボールにあった時点で、別のボールを置いてプレーを続行する。

【ルール】

- ① ボールを正しく打つ意志でクラブを振って空振りした場合1ストロークと数える。ただし、クラブヘッドがボールに触れる前に何かの理由でスイング中止したときは、ストロークしなかったものとする。
- ② 押し出したり、かき寄せたり、すくい上げたときは、反則で2打を付加する。

- ③ 1ストローク中に2回以上ボールに当たったとき、合計2打として数える。
- ④ ボールがフェアウェイから出たときは1打付加し、そのボールを最後にプレーした地点にできるだけ近いOB地点からストロークする。OBのラインが石灰やロープで表示されてるとき、そのライン上はOB。
- ⑤ ホールイン：ボールの羽根を除く球状部分がホールの内側に停止したときのこと。ボールの真上から見下ろして判定を行う。
- ⑥ セカンドホールに入れた場合は、打ったショット数に1打を付加する。



【エチケット】

- ☆プレイヤーは、ストロークを行う前に、近く（クラブが当たる可能性があるところ）に人がいないことを確認してプレーする。また、むやみに素振りしないこと。他の者はプレイヤーに近寄らないようにする。
- ☆プレイヤーがストローク中は、他の者は動いたり話をしたりボールやホールの近くに立ったりしない。
- ☆プレイヤーは、前方の者がボールに届く範囲外に進むまでプレーをしてはいけない。
- ☆プレイヤーはホールイン後、速やかにそのホールから離れること。
- ☆使用するボールに自分の印を付けておき、スタート前に同伴プレイヤーと各自のボールを確認しておく。

マレットゴルフ

マレットゴルフは、昭和52年、福井運動公園事務所にて開発されたゲームで、ゲートボール（主に用具）とゴルフ（主にルール）をミックスして競技化されました。決められた打ち出し地点からホールへできるだけ少ない打数で入れることを競います。市内には東運動公園（2コース）、日野川河川敷（1コース）、白崎公園（1コース）の計4コースがあり、高齢者を中心に親しまれています。

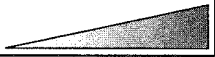
用具

- ☆スティック
（ヘッドの長さ240mm以内、径45～50mm）
- ☆ボール
（直径75mm±0.5mm重量220g±10g合成樹脂製、色は自由）

場所（コート）

- ☆1コースパー3からパー5の計18ホール



	
運 動 量	★★★
技 能	★★★
準 備	★

ルール（進め方）

- ① 各ホールスタートは、マット面上に球を置き第1打を打つこと。
- ② ジャンケンで出発順番を決め、1番は2番に、2番は3番に、3番は4番に、4番は1番にスコアカードを渡し打数を記入してもらう。
- ③ 次のホールからは、前のホールの打数の少ない者から第1打を打ち出す。打数の同じ時は、前のホールの打順とする。
- ④ 第2打以降はホールより遠い球から打つ。（打順を間違っても罰は与えない）
- ⑤ 同伴者全員が第2打を終了してから第3打に進む。次も同じ。
- ⑥ 基準打数2と3は6打で、4と5は8打でギブアップとする。
- ⑦ 自打球が同伴者の球にあたった場合、自打球は止まった位置とし、当てられた球は元の位置に戻す。
- ⑧ 自打球が障害物により打てない場合は、その旨を宣言し、1ステッキ分ホールに近づかない所へ出して打つ。この場合1打付加とする。
- ⑨ 第1打でコース外道路等に落ちた場合は、スタート時点より第3打として打ち直す。（打順は5番以降）2回目も落ちた場合は、落下地点、侵入地点より第5打として打つ。
- ⑩ プレーヤーはホールアウト後、速やかに後続組の妨げにならない場所に移動すること。スコアカードは、次の場所に移動後記入する。
- ⑪ 先行組の安全を確認するまでは、球を打ってはいけない。
- ⑫ 球はスティックの打撃面で打つこと。押し出し・かき寄せ・股打ち・すくい上げはいけない。この行為を同伴者が見たなら1打付加する。
- ⑬ コース内及びグリーン上で同伴者が妨げとなる時は、ピンマークを要求することができる。マークする場合は球の後方の直下とする。
- ⑭ 競技者は予備球（戻り打ち用）及びマーク用品を携帯すること。（時間の短縮）
- ⑮ スコアの誤記は競技失格とする。
- ⑯ 同伴者の確認欄にサインのない場合と間違いは失格とする。同伴者同士が誤記のないように確認して提出すること。

スカットボール

スタートラインより、専用スティックにて球を打撃し、スカット台の得点ホールに球を打ち入れて得点を競うゲームです。

用具

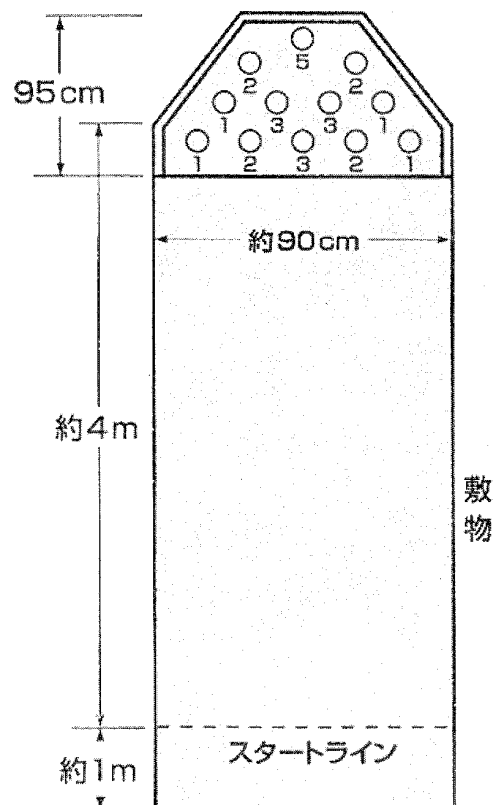
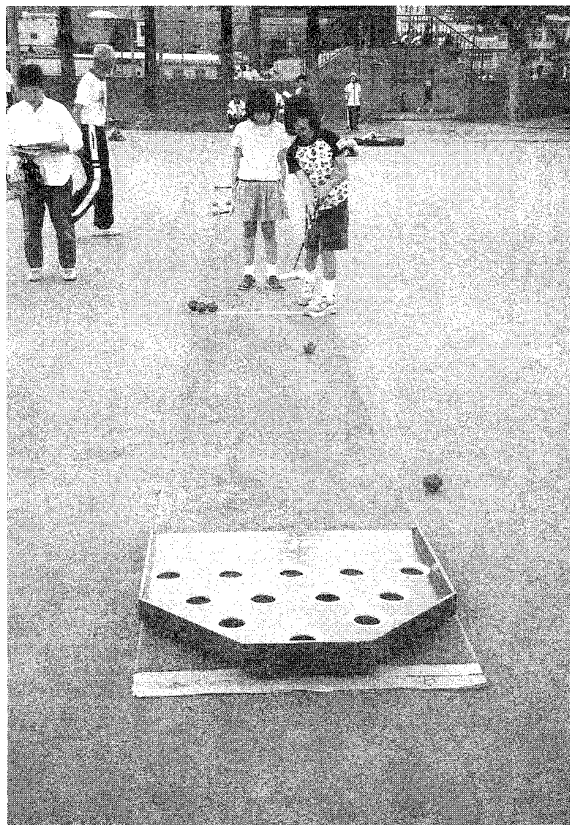
- ☆スカット台
- ☆赤・白球 各5個
- ☆スティック
- ☆レーンマット

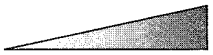
人数

- ☆個人戦
 - ☆チーム対抗戦
- 競技人員は、1チーム1名～5名程、2チームで行う。

場所（コート）

- ☆1コート2×7m程度の平たんな場所にレーンマットを敷き、スカット台を置いて行う（コート右図）



	
運 動 量	★★
技 能	★★
準 備	★★

ルール（進め方）

- ① ジャンケン等により、先攻（赤球）、後攻（白球）を決める。
※チーム別に赤玉、白玉を決めておいても良い。
- ② 先攻競技者は、第1打をスタートラインよりスティックにて、スカット台の得点ホールに向け打撃する。次に後攻競技者が第1打を先攻競技者同様に打撃する。第2打以降第5打まで交互に第1打同様に打撃し、それぞれの得点ホールに入った得点を計算し得点とする。
次に先攻後攻を交代し、再度同様の競技をし、総合得点を1回戦の得点とする。
- ③ 2回戦以降は競技者を交代し、1回戦同様競技を行う。
※競技者が少ない場合は、チーム人数を同じにし、1人の競技者が複数回競技を行っても良い。
- ④ 得点ホールに入った球はそのままとし、打撃を終えた球がコース上に残った場合は、必ずその都度コース外に除外する。
- ⑤ 打撃はマット上であれば、スタートライン（スタートライン含む）からスタートエリアのどの地点から打撃しても構わない。
- ⑥ パーフェクト特典として、5個全て得点

ホールに球が入った場合、得点ホールに入っている全ての球を除外した上で、1球のみ、全ての球を入れた競技者が打撃し、ホールに入った時はその得点をその回の得点に加算される。

【勝敗の決定】

- ① すべての競技を終えたら、チーム別に総合得点を計算し得点の多いチームを勝ちとする。
- ② 総合得点と同じの場合は、プレイオフとし、代表者による決定戦を行う。
※ジャンケン等で先攻後攻を決める。先攻から5個全て打撃し得点を計算する。次に後攻が5個全て打撃し得点を計算し得点の多いチームの勝利とする。勝利したチームには1点を総合得点に加算し得点とする。
※プレイオフでも得点と同じ時は、サドンデスとし、代表者が先攻後攻交代で1打ずつ打撃し、得点の多いホールに球を入れたチームが勝利とする。勝利したチームには1点を総合得点に加算し得点とする。決着がつかない場合は更に決着のつくまで続行する。

【得点表】

チーム名	1回戦	2回戦	3回戦	4回戦	5回戦	総合得点
	計	計	計	計	計	
	計	計	計	計	計	

ディスクゴルフ (フライングディスク)

フライングディスクは、今から60年程前、アメリカのエール大学の学生達がパイ皿を投げて遊んだことがルーツとなっています。その光景に興味を持ったフレッド・モリソン氏が1950年に安全でよく飛ぶ、現在のフライングディスクの原型を考案しました。このいたって素朴な用具を使い、場所や年齢に応じて幾通りものゲームを楽しめるのがフライングディスクの魅力であり、このディスクを使ってゴルフを楽しむのが、ディスクゴルフです。

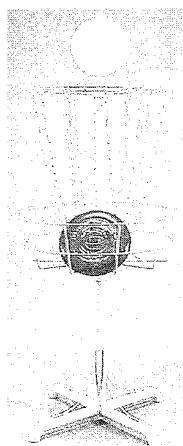
用 具

☆ディスク

プラスチック製の円盤。直径は21～28cm、重さが200g以下と決められているが、さまざまなタイプがある。

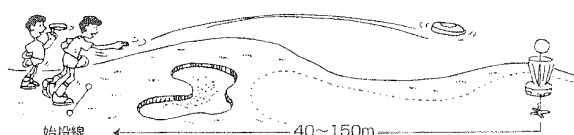
☆ゴール

正式には金属製のものを使用する。簡易型としてプラスチック製もある。



場 所 (コート)

☆障害物などを考慮にいれながら、公園などにゴールを置いて、コースを作る。18のコースを設定し、それぞれにパーを決める。



人 数

☆4人が1パーティとなって一緒にラウンドするのが基本。



	
運動量	★★★
技 能	★★★
準 備	★★★★★

ルール（進め方）

【ゲームの進め方】

☆ジャンケンで投げる順番（勝った人が自分の好きな順番を選ぶ）を決め、所定のスタートラインから、ゴールを目指して順番にディスクを投げる。いわゆる、ゴルフボールの代わりにディスク、ホールの代わりにバスケット型の専用ゴールを使い、ゴルフ同様に何回でゴールにディスクを入れるか、その投げた回数を競う（回数が少ないほど良い）ゲーム。

第1ホールの第1投目以降は、ディスクが止まった地点をみて、ゴールから最も遠い人から投げる。このやり方もゴルフと同じである。第2ホール以降の第1投目は、各ホールとも前ホールの成績のよかった人の順に投げる。第2投目からは、第1ホールのおときと同じく、ディスクは投げるだけでなく、転がしてもよく、障害物をカーブスローで迂回したり、風向きによって投げ方を変えるなどの作戦がポイントとなる。もちろん、ディスクの飛行中や転がっている間はディスクを止めてはいけない。

【反 則】

☆池、道などの危険地帯、手の届かない木の上などOB地域（コースの敷地外及びコース内でもプレーを禁じている区域）に入った場合は、1投プラスして、OB地域に入った地点に戻り、そこから投げる。

【勝敗の決め方】

☆投げた回数の最も少ない人が勝ちとなる。

【得点の数え方】

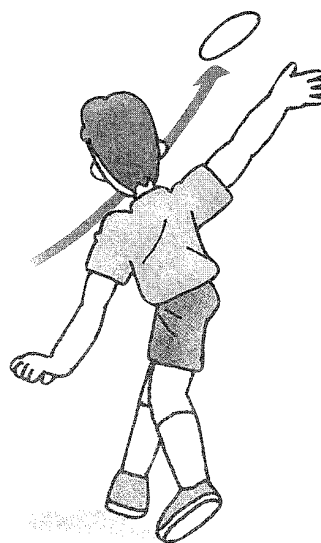
☆何回でゴールに入ったか記入する。パーを決めたときは、その数の基準にプラス、マイナスで点数を記す。

ディスクを使った各種競技

☆アルティメットは、大学、クラブなどで盛んに行われている競技である。チーム対抗で（1チーム7名）ディスクをパスしながらエンドゾーンに運び、点数を競う。

☆ガッツはチーム対抗（1チーム5名）で、14mの距離をおいて5名ずつ向かい合い、ディスクを全力で投げ合って点数を競うゲームである。相手の投げたディスクがうまくキャッチできなければ相手に得点が与えられる。

このほかディスクの飛距離を競ったり（ディスタンス）、滞空時間を競ったり（セルフコートフライト）、前方の輪を通り過ぎたりゴールに入れたりする（アキュラシー）など楽しいゲームがいくつもある。



囲碁ボール

囲碁の盛んな町、兵庫県氷上郡柏原町（現在の丹波市）で誕生したニュースポーツです。スティックでボールを打ち、碁盤になった人工芝マットにボールを並べ、得点を競います。正確なヒット、強さと方向の微妙なコントロールが勝敗を分けます。最後の「局」で一発逆転もあります。

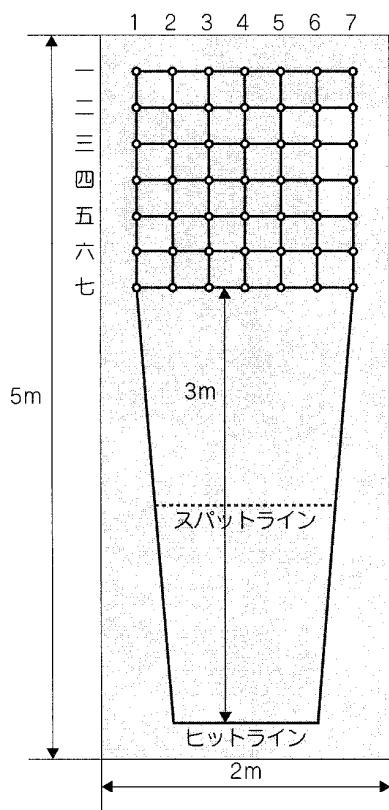
用具

- ☆囲碁ボールマット
- ☆ボール（黒・白 10個ずつ）
- ☆スティック

人数

- ☆2～10人程度
（シングル：1対1 ダブルス：2対2、
あるいは5対5でもよい）

場所（コート）



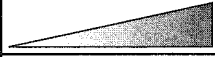
ルール（進め方）

【ゲームの進め方】

- ① ヒットラインからスティックでボールを打ち、碁盤の目にボールを並べて勝敗を競います。
- ② シングル、ダブルス5対5が基本な対戦方法ですが工夫次第で何人でも可能です。
- ③ 先攻後攻を決め、黒が先攻で、次からは交互に打ってください。
- ④ 両チームすべてのボールが打ち終わったら「1局」終了です。「1局」が終わったら、アウトボールをすべて取り除き、得点を計算しましょう。（得点方法参照）
- ⑤ 「第2局」以降は、前局の高得点チームが先攻となります。前局が同点の場合は、前々局の先攻チームが引き続き先攻となります。
- ⑥ 「第5局」が終了したら、試合終了です。5局の総合計で勝敗を決めます。
- ⑦ 1試合30分です。30分を経過したら、途中でも次の局には入らないでください。

【ルール】

- ① 目の底部に接触していないボールは、アウトボールとなり、局終了後に取り除く。（局中はそのまま放置する）
- ② 打ったボールが、停止しているボールに当たっても反則とはならない。

	
運動量	★★
技 能	★★★★
準 備	★★★★

得点方法

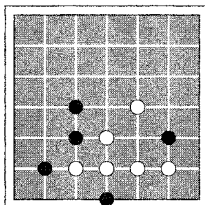
得点には「ポイント得点」と「ライン得点」がある。

☆ポイント得点

- ・「目」に停止しているボールの数が得点となる。
- ・チームのボール10個すべてが、目に入っている場合は、ポイント得点10点に加え、特別にライン得点「5目1連（ごもくいれん）」が与えられる。

☆ライン得点

- ・ボールが、縦・横・ななめのいずれかの目に3つ以上続けて並ぶとライン得点が与えられる。並んだ数を「連（れん）」といい、3つ続けて並ぶと「3目1連」、4つ続けて並ぶと「4目1連」となる。ただし、6つ以上続けて並ぶと、ポイント得点にはなるが、ライン得点にはならない。



◀ 第1局終了後のマット

▼ 第1局の得点記入例

チーム	局	得点別	目	1局	2局	3局	4局	5局	合計	勝敗
黒 A	得点別	5								
	ライン得点	4								
白 B	得点別	5								
	ライン得点	4								

黒は、「連」が1つもできなかったのでライン得点は「0」。黒ボールが5個、目に停止しているので、ポイント得点は「5」となる。白は、斜めに3つ並んでいる「連」が1つ、横に4つ並んでいる「連」が1つあるので、ライン得点は「3目1連・4目1連」となる。また、白ボールが6個、目に停止しているのでポイント得点は「6」となる。

【勝敗の決め方】

☆数の大きい「目」をとった方が勝ちとなる。

つまり「3目」よりも「4目」、「4目」よりも「5目」並べた方が勝ちとなる。「目」が同点の場合は、「連」の数が多い方が勝ちとなる。

☆すべてのライン得点が同点の場合は、ポイント得点が高いほうが勝ちとなる。

☆ライン得点もポイント得点も同点の場合は、いずれかの局で高いポイントをとっていたほうが勝ちとなる。それも同じ場合は、じゃんけんで勝敗を決める。

チーム	局	得点別	目	1局	2局	3局	4局	5局	合計	勝敗
黒 A	得点別	5								
	ライン得点	4								
白 B	得点別	5								
	ライン得点	4								

▲「5目1連」でBチームの勝ち。

チーム	局	得点別	目	1局	2局	3局	4局	5局	合計	勝敗
黒 A	得点別	5								
	ライン得点	4								
白 B	得点別	5								
	ライン得点	4								

▲Aチーム「4目3連」、Bチーム「4目2連」。連の多いAチームの勝ち。

チーム	局	得点別	目	1局	2局	3局	4局	5局	合計	勝敗
黒 A	得点別	5								
	ライン得点	4								
白 B	得点別	5								
	ライン得点	4								

▲どちらも5目があるので4目のあるAチームの勝ち。

チーム	局	得点別	目	1局	2局	3局	4局	5局	合計	勝敗
黒 A	得点別	5								
	ライン得点	4								
白 B	得点別	5								
	ライン得点	4								

▲ポイント得点が同じなため、1局での最高ポイント得点のある（3局目の6ポイント）Aチームの勝ち。

スティックリング

スティックリングは、平成18年に福井運動公園事務所でニュースポーツとして考案された新しい種目です。スティックを使って、パックをポイントゾーンに向けて交互に打ち出し、得点を競い合うゲームです。

簡単なルールと身近にある用具でも楽しめ、特別な技術や力を必要としないので、誰でも安全に手軽に楽しめるスポーツです。

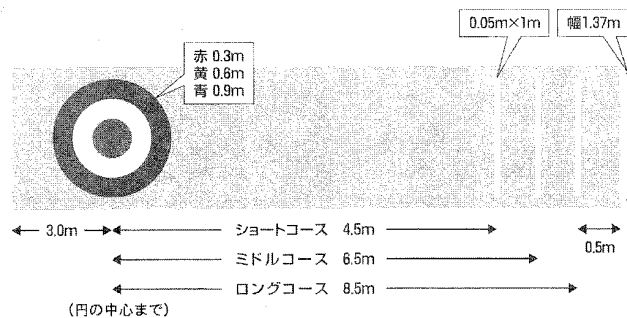
用具

- ☆コートマット
- ☆パック(白に青数字・黒に黄数字 各3個ずつ)
- ☆スティック

人数

- ☆1チーム3人
(ただし、変則的な人数でもプレーは可能)

場所(コート)



ルール(進め方)

【ゲームの進め方】

<ミニゲーム>

- ① 本番前に、先攻・後攻を決めるミニゲームを練習を兼ねて行う。ミニゲームの先攻・後攻は、エチケットリーダーのジャンケンで決める。勝ったチームが先攻か後攻かを決めることができ、ミニゲームは1打ずつ打ち合って、合計得点で勝敗を決める。同点の場合は、円の中心に一番近いパックのチームが勝ちとする。

(※エチケットリーダーは、ルールをよく理解している人が担当し、その試合の審判&スコアラーを行う。)

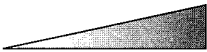
<本ゲーム>

- ② パックに書いてある番号順に交互に打っていく。1イニングにつき、1つのパックを1人2打、打つことができる。2打目はパスすることもできる。打順はチーム内で自由に決めることができ、2イニング目

以降は打順を変えてもよい。ただし、イニング内での打順変更はできない。2イニング目からは、先攻・後攻を入れ替えて行っていく。

- ③ 6イニングまで行い、合計得点で勝敗を競う。同点の場合は、勝ちイニング数の多いチームの勝ちとする。それも同じ場合は、最高得点イニングを出したチームの勝ちとする。さらに、それでも勝敗が決まらない場合は、ミニゲームで勝敗を決める。



	
運 動 量	★★
技 能	★★★
準 備	★★

ルール（進め方）

【得点】

- ① 赤が3点、黄が2点、青が1点とする。
- ② 2つのゾーンにパックがまたがっている場合は、真上から見て少しでもかかっている上位点数を得点とする。
- ③ 得点の集計は、全員が2打目を打ち終えた後に行う。5イニング目と6イニング目はラッキーイニングとして、点数が3倍となる。

【ルール】

- ① 打ち出しラインについて…パックはラインにかからないようにセットする。ただし、足はラインを踏んでもまたいでもよい。
- ② OBについて…1打目でOB（コート外に出た）の場合、2打目も打ち出しラインからとなる。2打目でOBになった場合は、無効となる。少しでもパックがコート内にあればOBにはならない。
- ③ 1巡目において、打ったパックが他のパックに当たって移動させてしまった場合…敵・味方に関係なく当てて、移動させてもよい。当てられて、移動したパックはその場所からの打ち出しとなる。コート外に出されたパックは、OB扱いとなる。
- ④ 2巡目において、リング内にある相手パックをコート外へ出してしまった場合…出されたパックは、リング外の好きな場所から打つことができる（ラッキーショット）。出したパックが味方パックの場合は、そのままとなる。また、コート外に出なかった場合も、そのままとなる。ラッキーショットを打つ順番は、2打目が残っているパッ

クは、順番通りに。打ち終わっているパックは、全員が打ち終わってから、出された順番で打っていく。

- ⑤ 自分のパックを打とうとして、空振りしてしまった場合…空振りしても、1打とカウントする。
- ⑥ 打つ気はなかったが、素振りなどの拍子にスティックがパックに当たってしまった場合…1打とカウントする。
- ⑦ チーム内で打順を間違えてしまった場合・同じチームが連続して打ってしまった場合…そのパックはOB扱いとなる。そのパックに当てられて移動したパックは元の位置に戻す。
- ⑧ 相手チームのパックを打ってしまった場合…打ったパック、移動したパックを元の位置に戻す。間違ったプレーヤーはそのイニング中、パックを打つことができない。
- ⑨ パックが立った状態で止まった場合…コート内で止まってもOB扱いとする。相手チームのパックに当てられて立った場合もOB扱いとする。ただし、リング内にある相手のパックが立たされた場合は、ラッキーショットとなる。
- ⑩ パックが転がり、コート外に出たが、コート内に戻ってきて止まった場合…コート外に出た時点でOB扱いとする。
- ⑪ 打とうとするパックの後方に他のパックが密接しており、打てない場合…一時的に後方のパックを動かして、打つことができる。前方にパックがあり邪魔な場合は、動かすことはできない。

【得点表】

イニング チーム名	1	2	3	4	⑤	⑥	合計
先攻チーム記入欄							

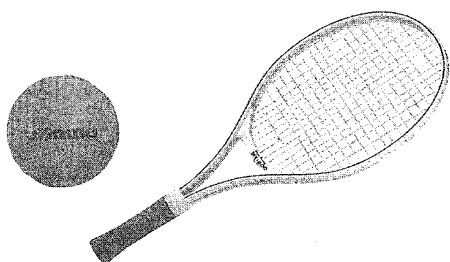
ショートテニス

ショートテニスは、北欧のスウェーデンで「テニスの基礎をジュニア・初心者に学びやすく」との目的で開発されたスポーツです。

小さなコート（テニスコートの約1/3の広さのバドミントンコート使用）、柔らかいボール（スポンジボール）、軽いラケットを使うショートテニスは、手首や肘への衝撃も少なく手軽で安全なので、ジュニアのみならずシルバーエイジの方々にも楽しんでいただける優れたニュースポーツです。

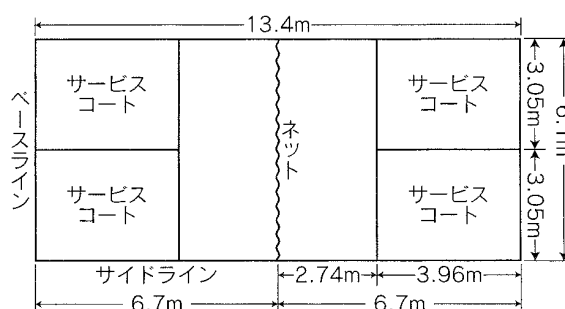
用具

- ☆スポンジボール 15g（テニス約60g）
- ☆ラケット 54cm（テニス70cm約320g）



場所（コート）

- ☆バドミントンのダブルスコートを使用。
- ☆ネットもバドミントンネットを使用。高さは中央部で80cm支柱部で85cm（ただし、年少者の場合、低くすることがある。）



	
運 動 量	★★★★
技 能	★★★
準 備	★★

ルール（進め方）

【スコアの取り方】

- ① 11ポイント先取を基本とする。（9ポイント、13ポイント、15ポイントにしてもよい）
- ② 得点が10対10になった場合、試合はどちらかの選手が2点ポイントリード（例えば13対11）したとたとき、ゲームは終了する。
0はラブ、1はワン、2はツーと、ポイントはコールする。

【サービス】

- ① サービスは相手コートに対角方向にあるサービスコート内に落とすこと。
- ② 適切な領域内に落とせなかったサービスの場合、2回目のサービスを行えるがこれも失敗すればサーバーは得点を失う。
- ③ サービスはベースライン後方から行って、右の場所から左側の順になる。
- ④ サービスはオーバーハンド又はアンダーハンドで行えるが、ボールは打たれる前にバウンドすることは許されない。
- ⑤ サービスしたボールは一度バウンドさせてから打たなくてはならない。もし、レシーバーがボールをバウンドしないうちに打つとレシーバーは得点を失う。
- ⑥ サービスはプレーヤー同士、2点ごとに交代して行う。
- ⑦ サービスされたボールがネットに当たって「相手のサービスコート内に落ちた」場合は、もう一度サービスを行うことができる。

【プレー】

- ① サービスの返球を除き、プレーヤーはワンバウンドでもノーバウンドでも返球できる。
- ② プレーヤーは合計得点が8倍数毎にエンドを交代する。
- ③ ボールが天井、壁などの障害物に当たった時は、当てたプレーヤーは得点を失う。

【ダブルス】

☆ダブルスでは、サービスのローテーションを除き、シングルスと同じ規則が適用される。サービスのローテーションについてはつぎの通りとする。

☆A、B組が第1ポイントのサーバーで、仮にAが先にサービスを行うと、A組は第1、2ポイントのサーバーとなり、第3、4ポイントのサーバーは、C、D組のどちらか一方、Bは第5、6ポイント、第3、4ポイントでサービスしなかったC、D組のどちらかが第7、8ポイントのサーバーとなり、以下その順番で2ポイントずつゲーム終了までサーバーは交代する。

バウンドテニス

バウンドテニスは、メルボルンオリンピックでレスリングの金メダルをとった笹原正三氏が、テニスやスカッシュ、ラケットボールをもとに昭和55年に考案したものです。基本的なルールはテニスと同じですが、テニスコートの6分の1の空間でプレーできるところに大きな特徴があります。

ラケット、ボールともテニス用より小さい物を使用するため、硬式テニスよりはるかになじみやすく、子供から高齢者まで誰でも手軽にプレーできます。

用具

☆ラケット

フレームの長さ30cm±1cm、幅23cm±1cm。
グリップの長さ15cm以内。全体の長さ50cm±1cm。

☆ボール

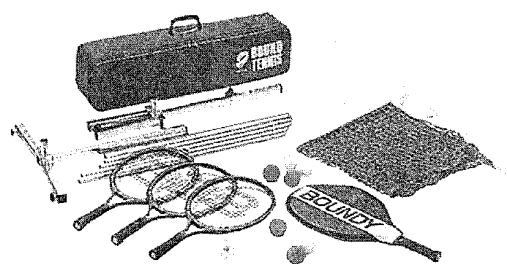
ゴム製ボール（直径57mm±1mm、重さ32g±1g）

☆ネット

ネットの幅48cm～52cm、長さ3.1m～3.15m網目は3.2m以内。

☆ネットポストおよびポスト

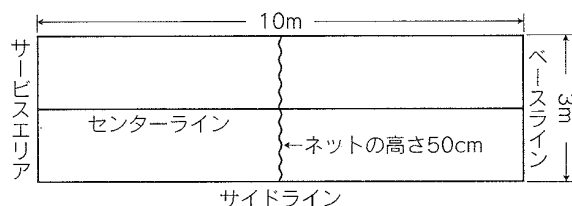
固定台鉄製角パイプを標準とする。

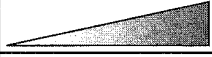


場所（コート）

☆長さ10m、幅3mの平たんな長方形で、その中央はネットによって二分される。

☆コートのラインは原則として白色で幅は40mm～50mm。



	
運 動 量	★★★★
技 能	★★★
準 備	★★★

ルール（進め方）

【ゲームの進め方】

〈サービス〉

- ① ジャンケンでサービスかコートを決める。
- ② サービスはネットに向かって右側（ライトコート）のベースライン後方から始め、左右交互に対角線上の相手サービスコート内にボールを打ち込む。
- ③ サービスは手からボールを放し、地面に落ちる前にラケットで打つ。また、必ずサイドラインとセンターラインの延長線内(1.5m以内)で両足を地面につけてフォアハンドで打ち、グリップエンドはヘッド部より必ず高くすること（オーバークリップ）
- ④ 最初にサービスしたプレーヤーは、そのゲームが終了するまでサービスを続け、ゲーム終了毎に交替する。
- ⑤ サービスは1回とし、ネットイン（レット）の場合はやり直す。
- ⑥ プレーヤーは、サーバーのラケットから離れる以前にコート内に入らないこと。

〈レシーブ〉

- ① レシーバーはサービスが完了するまでベースライン後方に位置しなければならない。
- ② レシーバーはワンバウンド後、ツーバウンドする前に打たなければならない。
- ③ 各ゲームの最初のレシーブは右コートで行い、以後左右交互に行うものとする。

〈ダブルス〉

- ① 2人1チーム、4人でゲームする。
- ② 味方同士は1球ごとに必ず交互に打つこと。
- ③ 打ったらすぐに斜めうしろに下がってパートナーの邪魔にならないようにすること。

〈チェンジコート〉

奇数ゲーム終了ごとにチェンジコートを行う。

【勝敗の決め方】

- ① 試合に勝つ
9ゲーム中、5ゲームを先にとる。（ただし、必要に応じて7ゲーム、5ゲームとすることができる）
- ② ゲームをとる
4点先にとる。ただし、3対3のジュースの場合は連続2点リードした方がそのゲームの勝ちとなる。

【反則となって相手の得点となる場合】

- ☆打ったボールがアウトコート、コート外の物体もしくはパートナーのラケット、身体等に触れた場合。
- ☆サービスをする際、ベースライン外から行われなかった場合。
- ☆ボールが、プレーヤーの身体または着衣に触れたとき。
- ☆ラケットが、身体やネットに触れたりネットを越えたりしたとき。
- ☆ボールが、同一プレーヤーによって連続に打たれたとき。
- ☆2回以上バウンドしたボールを打ったとき。
- ☆ラケットを手から離して返球したとき。
- ☆ボールが着地する以前に直接ラケットで返球し、有効な返球にならなかったとき。

エスキーテニス

戦後、広島で考案され、広島で育った「平和のシンボルスポーツ」。今では「コミュニティスポーツ」「ファミリースポーツ」として全国に広まっています。

世界の平和を願い、広島に創設が提唱されていた大学院の名称「教育科学文化研究所 (Education Science and Culture Institute)」の頭文字[ESCI]をとって名付けられました。

羽根のついたゴルフボール大のスポンジボールを、木製ラケットでネット越しに打ち合うテニス型のスポーツです。羽根がボールのスピードを落とすため、小さなコートで手軽にプレイすることができます。

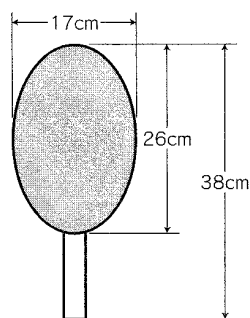
用具

用具はこのスポーツのために考案された専用の用具を使用する。

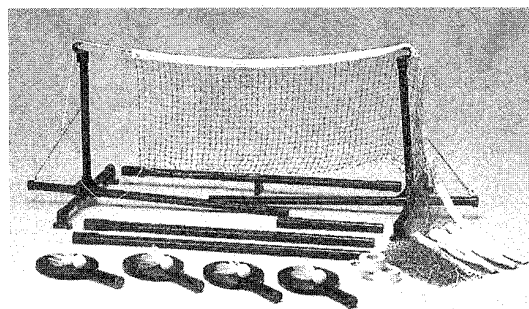
☆ラケットは木製で、その規格は図1の通りである。

☆ボールは、ナイロン製でネット状の羽根のついたゴムボールで、直径4cm、重さ20gのものである。

〈図1〉 ラケット



〈図2〉

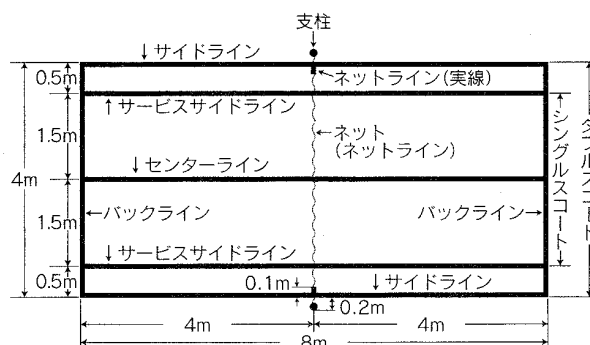


場所（コート）

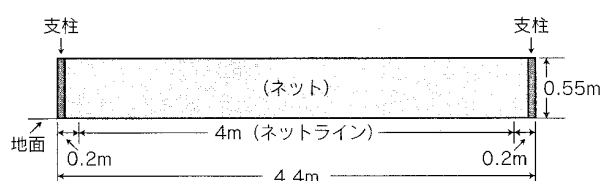
☆コートは、屋外では運動場、公園、職場等構内敷地、ビル屋上等、また室内では体育館、ホール、会議室等が活用できる。（図3）

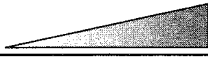
- ① コートのラインの幅は3cm～4cmとする。
- ② コート外に、それぞれバックライン後方（外側）3～5m、またそれぞれのサイドラインの外側に2m程度プレイ領域が必要である。
- ③ ネットおよびその支柱（専用）は、組立て式で簡単にセットできる。（図4）

〈図3〉 コート



〈図4〉 ネット



	
運 動 量	★★★★
技 能	★★★
準 備	★★★

ルール（進め方）

- ① 試合は、シングルスかダブルスで、3セットのうち2セット先取した方が勝ち。
- ② セットは、11点（7点ゲームもある）得点した方が勝ち。ただし双方の得点が10点（7点ゲームのときは、6点）となった場合は、ジュースとし、その後2点連続得点した方が勝ち。
- ③ 第1セットはジャンケンの勝者がサービスかコートを選択して、開始する。第2セットでコートもサービスも交代し、第3セットは第2セットの勝者が、サービスかコートを選択。
- ④ サービスはコートの後方でボールを手の平にのせ、肩の高さから自然落下させて、ワンバウンドしたボールを対角の相手サービスコート（対角のシングルコートのエリア）へ打つ。
- ⑤ 同一セット中のサービスは、1回ずつネットに向かって、右から左右交互（ダブルスでは、パートナーと交互）に行い、双方の得点合計が5点（7点ゲームでは3点）ごとに相手とサービスを交代。ただし、ジュースとなったときは、その得点をした方が右から、ジュースワンとなったときは、その得点をしたほうの左からサービス。
- ⑥ サービスのネットインはやり直す。
- ⑦ サービスのときは、すべてのプレイヤーはコート外に位置し、サーバーがサービス（打球）した後でなければ、コート内に入れない。
- ⑧ サービスのレシーブはボールがワンバウンドしてから打ち返す。
- ⑨ ラリーは、ノーバウンド又はワンバウンドしたボールを打つ。ただし、同一人がノーバウンドを連続して打てない。（ダブルスでは、ペアのどちらが打ってもよいが、ノーバウンドは交互でなければ打てない。）
- ⑩ ネットオーバーやタッチネット、コート内で身体や服などがボールに触れると反則。
- ⑪ 打ったボールがコート外に直接出れば、相手の得点。
- ⑫ オンラインはセーフ。
- ⑬ 試合中、羽根がはずれたらノーカウント。
- ⑭ 得点は、主審の右側からコール。

ラージボール卓球

ラージボール卓球は、若い人から高齢者までたくさんの人達に気軽に、卓球を楽しんでもらおうという生涯スポーツの発想から考案された新卓球です。ルール、ボール、テーブルの規格等、初心者の方でも楽しめるよう改良されています。

用具

☆テーブル

テーブルの大きさは従来の物と全く同じであるが、上面の色は単一色で反射しないもの。白・青・緑・ピンク・シルバーなどカラフルな色でもよい。

☆ネット

ネットは、テーブル上面から17.25cmの高さ（卓球ネットより2cm高い）になるよう両側をサポートに固定する。

☆ボール

ボールはセルロイドまたはプラスチック製の球体。直径44mm、重さ2.2gのオレンジかイエローの無光沢。

☆ラケット

ラケットの大きさ、形状、重さは任意。ただし、本体は平らで固い木製。ラバーは、2mm以下の1枚ラバーを表向きにしたソフトラバーで、スポンジの部分を含め3mm以下のもの。

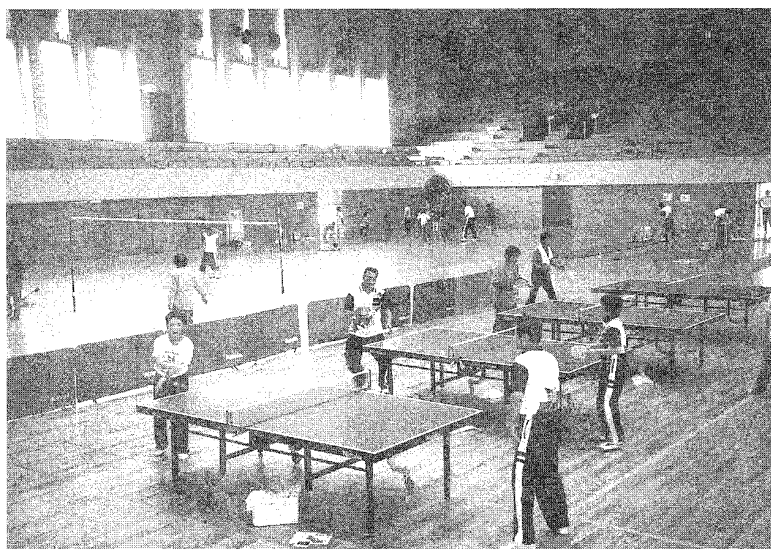
服装

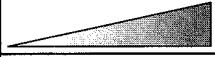
☆プレーにふさわしいものであれば、どのようなものでもよいが、相手から見て見づらいもの、反射するもの、ボールと同系色のものはいけない。

☆競技会では、協会が公認した服装。

場所（コート）

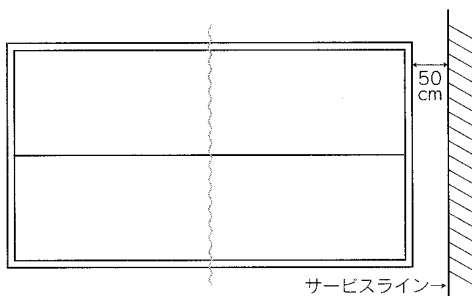
☆長さ10m、幅5mを標準とする。



	
運動量	★★★
技 能	★★★
準 備	★★

ルール（進め方）

- ① ジャンケンをしてサービス権を決め、サービスはエンドライン後方に設けたサービスラインよりも後方に両足をおき、平らにした手のひらの上にボールをのせてからサービスする。



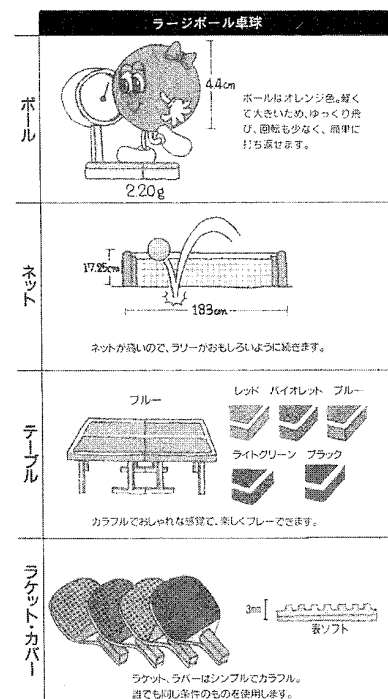
- ② サービスは、ボールを手のひらの上に静止させ、16cm以上投げ上げてからそのボールが落下する途中に打球する。
- ③ ボールは先ず手前コートにバウンドさせ、その後ネットを越えて相手方のコートにバウンドするようにしなければならない。
- ④ サービスは2ポイント毎に交代する。ただし、双方の得点が8対8になったときは以後1ポイント毎に交代する。
- ⑤ エンドは1ゲーム毎に交代する。ゲームが1対1になった後の最終ゲームは、どちらかの得点が4点になったときにエンドを交代する。

【勝敗の決め方】

- ① 1マッチは3ゲームとし、2ゲーム先取をもって勝ちとする。
- ② 1ゲームは9点先取により勝ちとする。
- ③ 双方の得点が8対8に達したときは、以後2点連続して得点した方が勝ちとする。（サービスは1点交代ごとに）ただし、双方の得点が10対10になったときは、どちらかが1点先取することにより勝敗を決定する。

【反則】

- ☆フリーハンド（ラケットを持たない手）をテーブルについてはいけない。
- ☆ラケットや、服がネットに触れてはいけない。



バスケットピンポン

バスケットピンポンは、ごく狭い場所でも楽しめるように考案されたミニ卓球の一種です。小さな台の両端には直径 10cm の穴があり、ボールはその下のバスケットに納まる仕組みになっています。このバスケットがゲームの由来で、“バスケットピンポン”と名付けられました。台が小さいため、運動量がそれほど多くありません。パワーよりは、微妙なコントロールや鋭い反射神経が要求されます。

用 具

☆コート

12mm 厚の木製品で規格球を 30cm の高さから落として 18 ～ 24cm のバウンドをするもの。

表面は無光沢濃緑色とし、周囲及びバスケットホールの周囲に 1 cm の白線のあるもの。

☆ピン球

無光沢のセルロイド製。周囲 12.23cm。重さ 2.13 g

☆ラケット

赤、青の単色ラバーをつけたものを一対とする。

ラバー表面に何も塗ったり貼ったりしてはいけない。

☆ネット

ネットの高さはコートより 8 cm とし、上部は白テープ。

下部はコートより 2 cm 以上はなれてはいけない。

場 所 (コート)

☆長さ 3 m、幅 1.5 m を標準とする。

人 数

☆個人戦 (1 人対 1 人)

☆団体戦 (3 人対 3 人)

	
運 動 量	★★
技 能	★★★
準 備	★★

■ ルール（進め方）

- ①サーブは1本。サーブにはラケットを使わない。ラケットを持たない側の手のひらにボールをのせ、自陣コートにボールを投げ当て、そのバウンドでネットを越え、相手コートに入れる。
- ②自陣コートでワンバウンドしたボールが、ネットを超えてノーバウンドで相手のバスケットに納まったときを、ストライクと呼ぶ。
- ③ストライクはノーカウントとし、次のサーブはストライクを出したサーバーが決める。
- ④打ち返したボールをノーバウンドで相手コートのバスケットに入れることをヒットといい、2点が与えられます。

【勝敗の決め方】

- ①1セット11点、または12点を先取する。ただし、1回以上のヒットを含んだ得点でなければならない。
- ②ヒットを含まず、10点になったことを“ノーヒット・テン”といい、点数は10点でストップする。10点になったときに、相手が0点ならセットを取ることができる。セットを取るためには、ヒットを1本取るか、それ以後の勝ち点分を相手の得点から減点し、相手の得点が0点になったとき、このセットを取ることができる。
- ③3セットマッチで、2セット先取した方が勝ち。

【反則】

- ☆ノーバウンドの球をコート上で、ラケットまたは身体の一部でタッチした時はヒットと判定する。
- ☆ノーバウンドの球をコート外で、ラケットタッチした時は相手方得点1点。
- ☆バスケット中に予備のボール等を入れた時、またはバスケットに触れ、ヒットまたはストライクを妨害した時は、サーブにおいてはストライクを、それ以外はヒットと判定する。
- ☆ネットを越えて相手コート上の球を打った時は相手方得点1点。
- ☆ボールインプレー中に故意にコートを移動させた時はヒットと判定する。
- ☆次のサーブを目的として、故意に球を移動させてはならない。この場合は球を元の位置にもどす。

ソフトバレーボール

全国各地で様々なルールで行われていたバレーボールを、日本バレーボール協会が全国的に統一して生まれたのがソフトバレーボールです。生涯スポーツとして開発されたこの競技は、福祉の向上と地域の活性化に役立つスポーツとして注目を集めてきました。

バレーボールと同様、ネットを境にして2つのチームが相対し、ボールを手や腕で床に落とさずにボレーし続けるスポーツで、その特性は次の通りです。

- ① ボールが大きく軽く軟らかいため、バレーボールの最も重要な基礎技術である「パス」が安全にしかも容易にでき、誰でも手軽にできるというバレーボールの特性が一層明確になるように工夫されている。
- ② 既存の施設・用具（バドミントンコート、ネット、支柱等）をそのまま活用することができる。
- ③ 手軽にできるスポーツが持つ「取り組みやすいがきけるのも早く、定着しにくい」という一般的な短所を改善し、男女別、年齢、体力、経験、技術等のレベルに応じて、単純な基本技術による初歩的なゲームから、複雑な応用技術や、各種の作戦、戦術を駆使した高度なゲームまで、多様な楽しみ方ができて奥が深い。

用具

☆ボール

ゴム製、重さ $210 \pm 10\text{g}$ 、円周 $78 \pm 1\text{cm}$

☆ネット

ソフトバレーボール用、ネットの高さは200cm

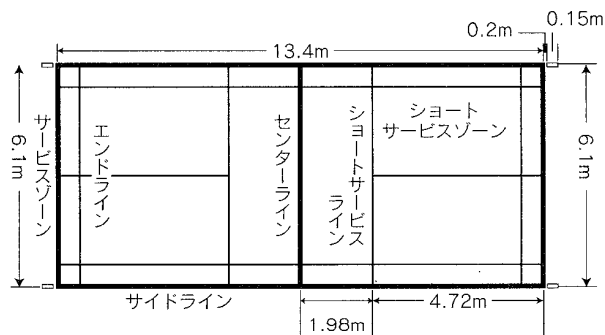
☆アンテナは、ネット上端から100cm上方に出るように1本ずつ支柱の外側に取り付ける。

場所（コート）

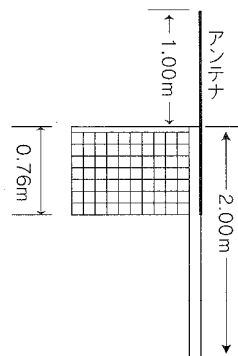
☆コートは図1の規格の通りである。バドミントンのダブルスのコートにセンターラインとサービスゾーンを区画すればよい。

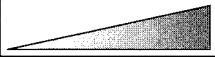


〈図1〉 コート



〈図2〉 ネットと支柱・アンテナ



	
運 動 量	★★★★
技 能	★★★
準 備	★★

ルール（進め方）

【ゲームの進め方】

- ① チームは、監督1人、競技者4人と、4人以内の交代競技者で構成。
 - ② 試合開始前に主将がトスを行い、勝者がサービス権またはコート of のいずれか一つを選ぶ。最終セットが行われる場合はもう一度トスを行う。
 - ③ サービスが打たれる瞬間に両チームは、各自のコート内に位置する。（ポジショナル・フォールト有）
 - ④ サービスが打たれた後は、どのように移動してもよくプレー上の制限なし。
 - ⑤ レシーブするチームがサービス権を得たとき、時計回りに一つずつ位置を移動する。（ローテーション制）
 - ⑥ 得点はラリーポイント制。
 - ⑦ 試合は3セット・マッチで2セット先取。
 - ⑧ 1セットは最小限2点差で15点先取、14:14 になったら2点リードするまで、17点先取で終了。
 - ⑨ タイム・アウトは各チームに1セットにつき最大2回（1回30秒）、競技者はベンチ側コート外に出る。
 - ⑩ 競技者の交代は各セット4回以内（1→5、1→5→1等）
 - ⑪ ケガ等試合続行不可能はそのチームは失格。（失格チームの得た得点は生きる）
- ### 【ルール】
- ① サービスはローテーション順で行う。
 - ② サービスは主審の吹笛後にすみやかに行う。
 - ③ サービスは後衛右に位置した者がエンドライン後方より打つ。ラインを踏んではならない。（サービスゾーンはエンドライン全面幅）
 - ④ サービスのトスは1度だけである。
 - ⑤ サービス権を得たチームが勝つと、サーバーは続いてサーブする。
 - ⑥ 相手方のサービスしたボールを、ブロック、アタックしてはいけない。
 - ⑦ サービス後は全員がアタック、ブロックできる。（オーバーネットはだめ）
 - ⑧ 2人同時にボールへの接触は1（ワン）とし、その後いずれの競技者もボールに触れられる。
 - ⑨ 最初の打球は1つの動作中であれば同一人の2箇所に触れても1（ワン）とかぞえる。
 - ⑩ 同一競技者が単独で連続してボールに触れるとドリブル。（ドリブルは反則）
 - ⑪ ブロックは1（ワン）とかぞえない。
 - ⑫ 競技者の足はセンターラインを踏み越してはならない。
 - ⑬ 相手コートからきたボールが味方コート外であっても直接触れてはならない。（トス・返球はよい）
 - ⑭ 打球およびパスが支柱の外側から相手コートに入ってはだめ。（アンテナにあたってもだめ）
 - ⑮ 支柱及び支柱とネット、ネットとアンテナに同時に触れたボールはセーフ。
 - ⑯ アンテナ及び支柱とコート面に同時に触れるとアウト。
 - ⑰ 1（ワン）や2（ツー）でネットに触れたボールは返球できる。（スリーでネットを越えなければアウト）
 - ⑱ ボールは身体 of のどの部分に触れてもよい。（足のつま先やかかとでも可）
 - ⑲ ボールをつかんだり、投げてはいけない。（ヒットすること）
 - ⑳ ネットへの接触は、プレーヤーがプレーしようとしていないとき、誤って触れてもタッチネットの反則にはならない。（基本的にはプレーを試みているとき反則）

トリプルソフトバレー

3チームが同時に行えるソフトバレーボールで、ボールを返す角度が広いためラリーが続きやすいという特性があります。他のチームの点数を見て作戦を考えながらプレーするという楽しみ方もあり、見ている人も含めて普通のソフトバレーボールとは違った楽しみ方のできるソフトバレーです。

用具

- ☆バドミントンネット 3帳
- ☆バドミントン支柱4本
(うち可動式2本、または2m程度の竿棒)
- ☆ソフトバレーボール
- ☆コートテープ
- ☆得点板

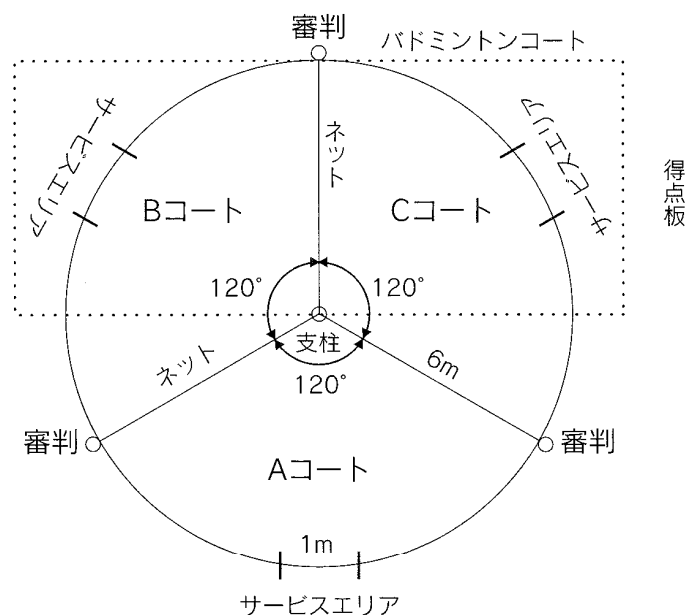
人数

- ☆1チーム4名
- 3チームでプレーする。

場所(コート)

- ☆バドミントンコート1面にネットを張り、片方の支柱を中心に半径6mの円(コート)を作る。その円(コート)を3等分し120度の扇形のコートを3つ作る。
(残りのネット2帳は、可動式支柱を使うか、審判員が竿棒にネットをくくったものを張って持つ。)

- ☆各コートの中央1m(相手チームのネット延長線上)にサービスエリアを作る。
- ☆ネットの高さはその都度自由。
標準2m



	
運 動 量	★★★★
技 能	★★★
準 備	★★★★

ルール（進め方）

【ゲームの進め方】

- ① 抽選によりコートとサービス開始チームを決める。
- ② サービスはサービスエリアより、サービス順に従い、相手2チームの内いずれかのコートに打つ。
- ③ サービスは1本とし、順次右回りに次のチームに移動する。
- ④ チーム内もローテーションはなく右回りでサービスを行う。
- ⑤ サービスを対面ネット上に上げた場合、相手2チームがサービスアタックした時はインプレーとし（審判はオーバーネット、タッチネットをよく見ること）ボールタッチがなく、ネット天場にボールが触れた場合は、サービスはアウトとして、サービスチームの減点とする。
- ⑥ 各チームの持ち点は21点（または15点）とする。
- ⑦ ミスパイントで持ち点より減点して、3チームのうちいずれかのチームの持ち点が0点になった時点で試合終了。残持ち点がそのチームの得点となり、順位を決定する。
- ⑧ その他のルールはソフトバレーボールルールに準ずる。

【リーグ対戦表】

☆4チーム（4人1チーム）の場合

試合順	A	B	C	D
1				★
2			★	
3		★		
4	★			
合 計				

☆5チーム（4人1チーム）の場合

試合順	A	B	C	D	E
1				★	★
2		★	★		
3	★				★
4			★	★	
5	★	★			
合 計					

☆6チーム（4人1チーム）の場合

試合順	A	B	C	D	E	F
1				★	★	★
2	★	★	★			
3		★	★		★	
4	★			★		★
5		★		★		★
6	★		★		★	
合 計						

☆7チーム（4人1チーム）の場合

試合順	A	B	C	D	E	F	G
1				★	★	★	★
2	★	★	★				★
3		★	★		★	★	
4	★		★	★	★		
5		★		★		★	★
6	★		★	★		★	
7	★	★			★		★
合 計							

☆8チーム（4人1チーム）の場合

試合順	A	B	C	D	E	F	G	H
1				★	★	★	★	★
2	★	★	★				★	★
3		★	★	★	★	★		
4	★	★		★	★		★	★
5		★	★			★		★
6	★		★	★		★	★	
7	★	★		★	★			★
8	★		★		★	★	★	
合計								

一位5点、二位3点、三位1点で得点換算

インディアカ

このスポーツは、ブラジルの伝統的ゲーム「ペテカ」に、西ドイツのカールハンス・クローンが用具に改良を加え考案したもので、トリム運動の新しいスポーツプログラムとしてまずヨーロッパで普及しました。

日本には20年程前に紹介され、レクリエーションスポーツとして普及してきました。羽根のついたボールを直接手で打ち合うため、年齢・性別を問わず誰もが容易に行え、また、コート的大小さルールも「ソフトバレーボール」とほぼ同じスポーツなので、親しみやすいスポーツです。

用具

- ☆インディアカ
長さ25cm、重さ50g
- ☆スペア羽根 長さ21cm
- ☆インディアカ用（多目的）支柱
（高さ1.85mより2.25mまで伸縮可能）
またはバドミントン支柱と補助ポール
- ☆ネット（バドミントン兼用）

人数

- ☆1チーム4名
交代競技者を3名まで置くことができる

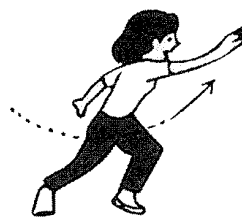
ルール（進め方）

【ゲームの進め方】

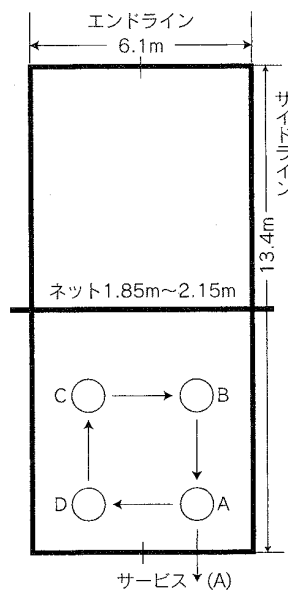
- ① バドミントンのシングルス、ダブルス兼用コートの外側を使用。
- ② ネットの高さは、男子および混合2.15m、女子およびシニア混合2m、シニア女子1.85m、4人対4人で行う。
- ③ ひじから先の部分でインディアカを打つ。
片手・両手・平手・手の甲・握りこぶしなどいずれの方法でもよい。

〈サービス〉

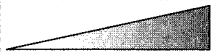
- ① ジャンケンで、サービスがコートのいずれかを選ぶ。
- ② サーバーは自陣のエンドラインの右半分の後方から、アンダーハンドで打ち、相手コートへ入れる。（図1）
- ③ サービスは1回。ただし、ネットに触れて相手側のコートに入ったとき（レット）は、やりなおす。



〈図1〉



〈図2〉

	
運動量	★★★★
技 能	★★★
準 備	★★

- ④ サービス権を持ったチームが時計まわりに1ポジションずつ動く。(図2)
- ⑤ サービスは、右後の位置にきた者が行う。(図2)

〈レシーブおよびリターン〉

- ① サービスするまでは、両チームのプレーヤーとも、ローテーションオーダーに示された位置に立つ。
- ② インディアカは、3回以内でネットを越えて、相手側コートに打ち返す。

〈ポイント〉

☆サービス権を持ってないチームは、ポイントを得ることができない。以下の場合、サービス権を失うか、相手に1点を与える。

- ① インディアカを打ち返せず、自陣のコート内に落としたとき。
- ② 打ったインディアカがコート外に出たとき。また、インディアカがネットの下を通ったとき(アウト・オブ・バウンズ)。
- ③ インディアカにひじから先の部分以外の身体が触れたとき(アンタッチ)。
- ④ 競技者がネットに触れたとき(タッチネット)。
- ⑤ 競技者がネットを越えてプレーをしたとき(オーバーネット)。
- ⑥ 同一チームが4回以上続けてプレーをしたとき(オーバータイムス)。
- ⑦ 同一競技者が続けて2回以上インディアカに触れたとき(ドリブル)。ただし、インディアカがネットに触れたときは、もう1回続けて触れてもよい。

〈ゲーム〉

- ① 1セットは15点先取とする。両方14点になった時(ジューズ)は、その後2点連取とする。
- ② 3セットマッチで2セット先取した方が勝ちになる。

〈チェンジコート〉

☆各セット終了ごとに行う。第3セットは、いずれかのチームが8点先取したときに交代する。

☆第2セット以降の最初のサービスは、前セットで最初のサービスをしなかったチームが行う。



〈インディアカ〉

ファミリーバドミントン

バドミントンのスリルや面白さをそのままに、手軽さとやさしいルールで楽しさをグンとアップさせたバドミントン型のスポーツで、京都府長岡京市教育委員会で考案されました。1チーム3人で、ボールはスポンジボールにバドミントンの羽根をつけたものを使用するため、スピードが抑えられ、初めての人でも容易にボールを打つことができます。また、ラケットのシャフトが短いため、手のひらで打つ感覚でボールが打てます。

用具

☆ボール

スポンジボールに合成の羽根をつけたもの

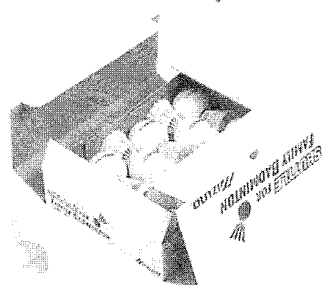
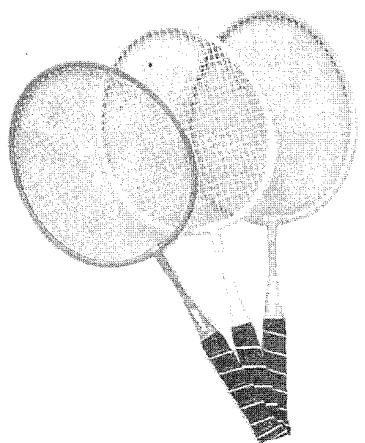
☆ラケット

シャフトの短い専用ラケット

☆ネット

バドミントン用

ポストの高さは1.55m（バドミントンと同じ）



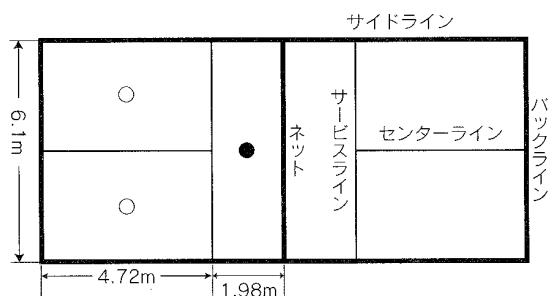
人数

☆1チーム、9人以内

☆ゲームは3人対3人

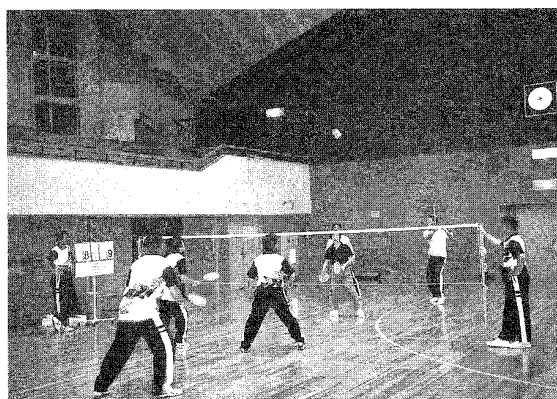
☆1セット中の3名は前衛(●)1人、後衛(○、○)2人です。

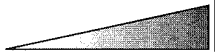
☆1セットに出場した者は2セットに出場できない。ただし、3セットとなった場合はフリーとする。



場所(コート)

☆バドミントンのダブルスのコートを使用する。



	
運動量	★★★★
技能	★★★
準備	★★

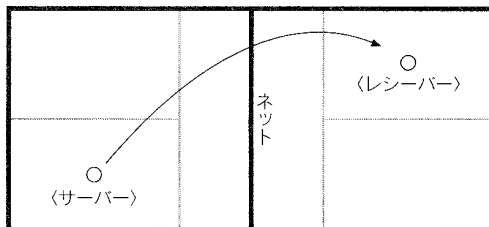
ルール（進め方）

【ゲームの進め方】

バドミントンのコートを使って、ラケットでボールを打ち合い、2回までに相手のコートに返すスポーツ。得点は1セット15点で、3セット試合して2セット先に取ったチームが「勝ち」となる。

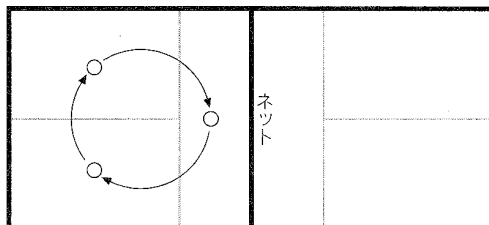
- ① 先ずじゃんけんをして勝った方が「サーブ」をとるか、「コート」をとるか決める。
- ② サーブは下から打つこと、相手側のコートの左へ打つことが決まり。

☆「サーブ」は必ず下から打つ。サーブする人は、「後ろの右側」にいる人。サーブを入れる所は必ず相手コートの左側とする。もしボールがネットにさわって入ってもセーフとする。相手コートのサーブを受ける人は「後ろの右側」にいる人のみ。（サーブを入れるところ）



- ③ 得点を取ったら時計回りにポジション変更。

（ローテーションの方法）



☆相手チームのサーブ時に、自分のチームが勝って得点を取った場合は時計回りの方向に1つ位置を変わり（これをローテーションと言う）、後ろの右側に来た人がサーブをする。

【ルール】

- ① 後衛はサービスラインよりも前でプレーしてはいけない。但し前衛はオールコートでのプレーが可能。
- ② ボールは2回以内に相手コートへ返す。
- ③ メンバーチェンジは、1セット2回まで認められる。
- ④ チェンジコートは各セットが終わった時に行う。但し3セット目は一方のチームが8点を取った時に行う。
- ⑤ ラリー中にボールを打った瞬間、ボールが打点よりも下にさがった場合（下に打った場合）はアウトとする。
- ⑥ 得点は1セット15点とし、14点オールとなったときは2点先取したチームを勝者とする。
- ⑦ 2、3セット目は、前のセットの勝者がサービスを行う。

【ファミリーバドミントン

「べからず集」】

競技者が次のような行為をした場合、相手チームの得点となる。

- ☆オーバーネット
- ☆ホールディング
- ☆ドリブル
- ☆タッチネット
- ☆フットフォルト
- ☆オーバータイムス
- ☆サーブ順をまちがえた時
- ☆ボールが競技者の持つラケットでヒットされなかった時
- ☆その他はバドミントンの競技規則に準ずる。

ユニホック

アイスホッケーに似たスポーツで、プラスチック製のスティックとボールを使い、バスケットボールのコートとほぼ同じ広さのコートにおいて、得点を競うチームスポーツ。

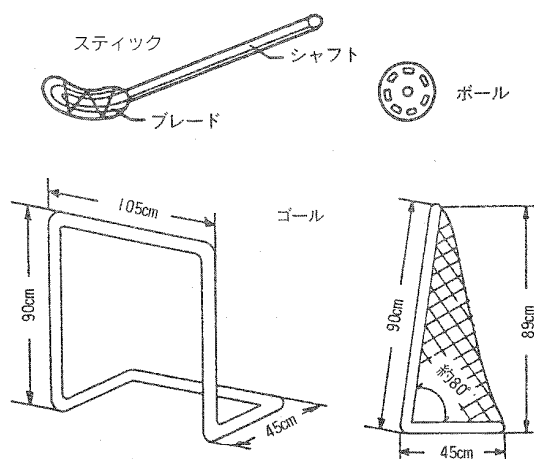
1968年、スウェーデンのアールクヴィスト氏によって考案され、わが国にも紹介されました。ユニホックは、ユニバーサル・ホッケー(universal hockey)が語源で、だれにでも、手軽にホッケーの楽しさを味わうことのできるようにつくられました。

6人対6人でゲームを行います。アイスホッケーのようなキーパーはおきません。危険防止を考慮し、プラスチック製の用具でプレイすることから、子どもや女性、さらには中高年でも容易にゲームを楽しむことができます。また、運動量が多いことから、時間や人数を考慮すれば、持久力を向上させる有酸素運動としても効果が期待されます。

わが国には、1978年に初めて紹介され、1983年に日本ユニホック協会が設立されています。

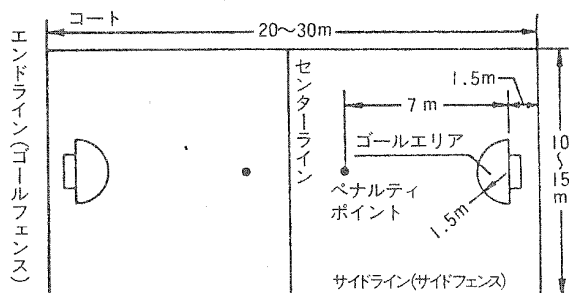
用具

- ☆スティック (プラスチック製)
- ☆ボール (26穴)
- ☆ゴール



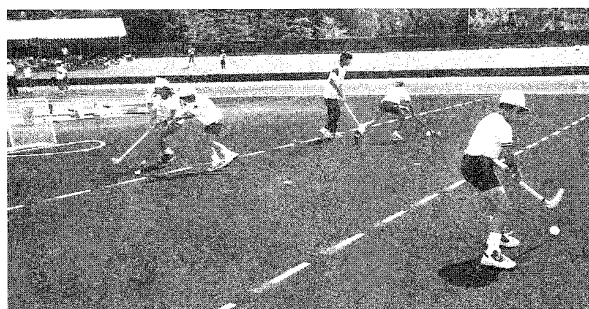
場所 (コート)

☆体育館が最も適している。



人数

☆6人対6人



(写真は練習風景)

ルール (進め方)

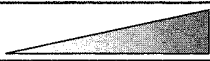
【ゲームの種類】

☆6人対6人の団体戦。チームの編成はフォワード3名、バック3名が一般的で、キーパーはおかない。

☆ゲームの時間は、前半、後半それぞれ10分とし、ハーフタイムに2分間の休憩を設け、チェンジコートを行う。

【ゲームの進め方】

- ① 両チームのプレイヤーは、センターラインを境にして、それぞれのコートに入る。
- ② センターライン上の中央において、各チームの代表者1名 (通常はセンターフォワード) が自陣を背にして、フェイスオフを行い、競技を開始する。この時フェイスオフを行うプレイヤー以外は、自陣内でフォーメーションを組む。また、フェイスオフを行ったプレイヤーは、他のプレイヤーがボールに触れるまでは、ボールに触れてはならない。

	
運 動 量	★★★★★
技 能	★★★
準 備	★★★

- ③ 得点が入った後と、後半の競技再開は、左記②と同様である。
- ④ 得点は1ゴール1ポイントで、相手側のゴールにボールが入って得点となる。公式試合以外では、性別や年代に応じてハンディキャップを付けるとおもしろくなる。例えば、男女ミックスのゲームにおいては、女性が得点したときは2点にする。

【違反行為と罰則】 () 内は審判用語

- ① (ハイ・スティック)→フリーストローク
ボールを操作するとき、スティックのブレードを膝より上に持ち上げ、または振り上げること。
- ② (キッキング・ザ・ボール)→フリーストローク
ボールを故意に足でけること。
- ③ (スライディング・ストローク)
→フリーストローク
寝そべったり、手や膝をついたりしてボールをパスしたり、シュートしたりすること。
- ④ (スローイング・ザ・スティック)
→フリーストローク
自分のスティックを故意に投げ出したり離したりすること。
- ⑤ (ハッキング・ザ・ボール)→フリーストローク
ボールを頭で止めたり、手でたたき落としたり、つかんだり、プッシュしたりすること。
- ⑥ (ダブルストローク)→フリーストローク
フェイスオフのとき、続けて2度ボールに触れること。ただし、フェンスに当たったときは他のプレイヤーがボールに触れたとみなされる。
- ⑦ (クラッシング)→フリーストローク
スティックで相手チームのプレイヤーのスティックを故意に打ったり、押さえたり、持ち上げたりすること。
- ⑧ (ステップ・イン・オフENSE)
→フリーストローク
相手チームのゴールエリアに足を踏み入れること。
- ⑨ (ステップ・イン・ディフェンス)
→ペナルティストローク
味方チームのゴールエリアに足を踏み入れること。
- ⑩ (チャージング)→程度によりフリーストローク、ペナルティストローク、オーダードオフ (審判の判断による)
相手チームのプレイヤーを危険を伴う形で攻撃すること (ける、つかむ、タックルなど)。
- ⑪ (スティック・イン・ゴール)
→防御側：攻撃側のペナルティストローク
→攻撃側：防御側のフリーストローク
ゴールポストの中にスティックを入れてプレイすること。

- ⑫ (プッシング・ザ・ゴール)
→ペナルティストローク
ゴールポストを動かしたり、握ってプレイしたりすること。
- ⑬ (オーバー・ザ・エリア)→フリーストロークまたはペナルティストローク
ゴールエリアを飛び越えたり、またいだりすること。
- ⑭ (ファウルスティック)→フリーストローク
プレイするときに、スティックを水平に保持すること。また、膝より下にグリップエンドを下げてプレイすること。
- ⑮ (オーバー・ザ・ライン)
→攻撃側の反則：防御側のフリーストローク
→防御側：攻撃側のペナルティストローク
が決まったら、そのまま得点。決まらないときはもう一度やり直し。
ペナルティストローク時に、ボールがゴールラインを通過する前に、またゴールポストに当たる前に、シュートするプレイヤー以外のメンバーが前方に飛び出すこと。
- ⑯ (オーバータイム)→フリーストローク
フリーストロークまたはペナルティストローク時に、レフリーの笛の合図から、3秒以内にプレイしないこと。
- ⑰ (オブストラクション)→フリーストローク、ペナルティストローク、またはオーダードオフ
その他、故意に粗暴な行為をした時、審判の判断によりゲームを中断し、警告および罰則を与える。

【ゴールの判定】

- ① ボールが、ゴールのポスト間を横切ったとき、得点とされる。
- ② ゴールポストが動かされたとき、ボールがゴールポストにあったと思われる間を通過したと判定された場合、レフリーの判断によって、得点とされる。
- ③ 攻撃側のシュートが成功した場合には、防御側の反則があっても得点となる。

【認められる行為】

- ① 周辺の壁、またはフェンスにボールを打ちつけること。
- ② フライングボール (空中のボール) を、手のひらや身体に当てて、真下に落とすこと。
- ③ 足裏の一部を床面に接した状態で、ボールを止めること。

ソフトラクロス

ソフトラクロスは、カナダの国技である「ラクロス」を、子供たちでも簡単に楽しめるように、安全に改良したものです。地元カナダはもちろんのこと、アメリカ・オーストラリア・イギリスでも、人気の高いスポーツのひとつとなっています。

基本的なルールさえきちんと守れば、年齢や性別に関係なく、だれでも楽しむことができます。またコートやルールを工夫すれば、屋外でも、屋内でもプレーすることができます。

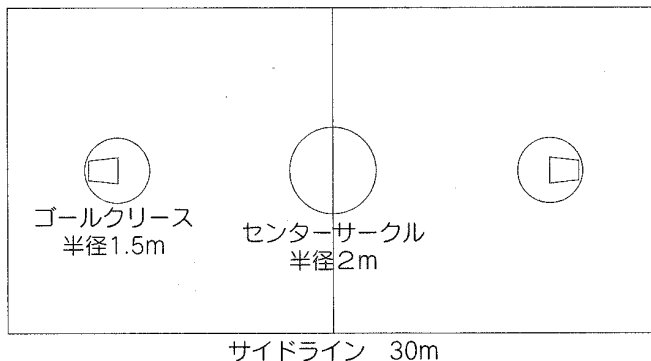
用具

- ☆クロス 12本
- ☆ボール 1個
- ☆ゴール 1組
- (ハードルでも代用できます)

人数

- ☆12人
- (ただし、コートの大きさを工夫すれば
少人数でも可)

場所(コート)



エンドライン
15m

ゴールクリースの中心は、エンドラインから5m、サイドラインから7.5mの地点にとる。
(屋内の場合は、バスケットボールのコートを活用しましょう)

ゲームを始める前に

- ① クロスは、必ず両手で持ちましょう。
試合中も両手でプレーしないと反則になります。
- ② 故意にボールを手で触ったり、足でけったりすることは反則です。
- ③ 相手の体に接触することは反則です。
どんな場合でも、相手の体に触れてはいけません。クロスも相手の体の一部です。
故意にさわってははいけません。
- ④ ゲーム中でも選手の交代は自由です。
クロスを渡して交代完了です。
- ⑤ 試合時間は、基本的には前半15分
後半15分です。



(図提供：中四国地区ソフトラクロス普及部)

	
運動量	★★★★★
技 能	★★★
準 備	★★★

ルール（進め方）

- ① 試合は、センターサークル内におけるトスアップ(審判が空中にボールを投げ、各チームの代表者がクロスで取り合う)で始まる。
- ② トスアップをする代表者は、相手ゴールに向かって立ち、ジャンプしてボールをとる。そのとき、他の選手はセンターサークル内には入れない。(自由に動くことはできる)
- ③ ボールを保持してからシュートをするまでに、2回以上パスしなければならない。ボールがコートの外に出た場合は、パスカウント(パスの回数)は、スローインが1回目のパスとなる。
- ④ ボールがコートの外に出た場合は、ボールが出た場所から、最後にさわったチームの相手チームからのスローインで試合を再開する。この時、スローインをする選手から、全員(相手チームも味方チームも)2m以上はなれること。
- ⑤ シュートが決まったら、再びセンターサークルでのトスアップにより、ゲームを再開する。

【反 則】

☆ 相手のクロス、体にかかわらず、たたく、ける、押す、ぶつかる、つかむなどの接触行為は、いかなる場合でもしてはいけない。

☆ 相手のクロスに入っているボールを奪おうとしてはいけない。ボールを奪うときは、パスをカットするか、グラウンドに転がったボールをクロスで奪うかのどちらかである。

☆ シュートをするときは、クロスや体のどの部分も、ゴールサークルに入ってはいけない。

☆ ディフェンス(守備)は、シュートをしようとしている選手とゴールを結ぶ範囲に入ってはいけない。

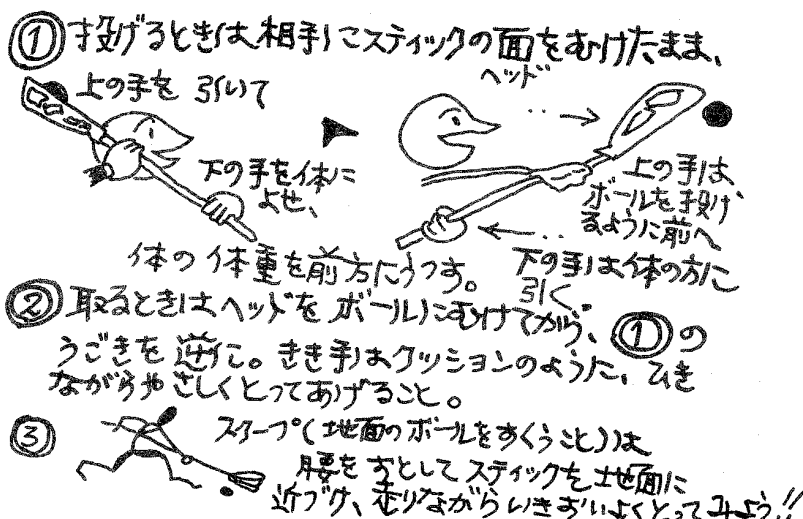
☆ センターラインを超えるときは、走って超えるのではなく、パスで超えなければならない。

* 上記の反則を犯した場合、反則を犯した選手に一番近い相手チームの選手にボールが与えられ、その地点から試合を再開する。そのとき他の選手は、2m以上はなれること。

* 審判が重い反則と判断したときには、その地点から、フリーショット(ゴールを狙ってもよい)が与えられる。

【フリーシュートについて】

★ 同点の場合、センターサークルからのフリーシュート合戦を行う。フリーシュート合戦は、1チーム6人の選手が参加し交互に行う。6人終了した時点でも同点の場合は、勝負がつくまで行う。



(図提供：中四国地区ソフトラクロス普及部)

ティーボール

ティーボールには、世界で2つの大きな流れがあります。1つはオーストラリアとニュージーランド、他の1つはアメリカの流れです。

わが国においては、1993年「日本ティーボール協会」が発足しました。アメリカやオーストラリアのティーボールを参考に、小学校のみならず、女性や中高年者をも対象としたルールを作り、ニュースポーツとしてスタートしました。

ティーボールは、野球やソフトボールに類似したゲームですが、大きく異なる点は、投手がないことです。つまり、本塁プレート後方に置いたバッティングティーにボールをのせ、打者はその静止したボールを打つため、誰でも〈打つ〉喜びを味わうことができ、また打ったボールはひんぱんに内・外野に飛び、ボールの捕球や送球の機会も多く、ゲームの楽しみは倍增することになります。

1試合は20～30分で終わるので、小・中学校の正課体育や中高年者のレクリエーションスポーツとして最適です。（どのポジションも運動量が均等化している）

用具

☆バット・ボール

ポリウレタンを使用しているので柔らかく安全である。

☆グラブ・ミット

すべてのプレーヤーが使用できる。ただし、ゴム中空やインドアの柔らかいティーボールを使用するときは、素手でプレイすることが望ましい。

〈表1〉使用球と競技場

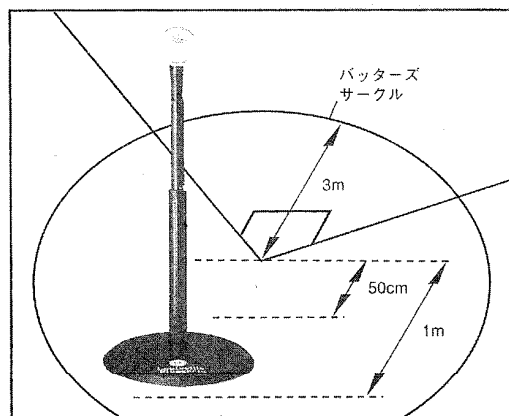
使用球	塁間	外野フェンスまでの距離	対象
14インチ・ティーボール(ゴム)	10～12m	30m以上	幼児・小学生・中学生・高校生以上女子
9インチ・ティーボール	14m	40m以上	小学校低学年
11インチ・ティーボール 12インチ・ティーボール	14m	40m以上	小学生・中学生・高校生以上女子
14インチ・ティーボール	16m	50m以上	一般(中学生以上)
12インチ・ティーボール	18.29m	55m以上	一般(中学生以上)

インドアティーボール(室内ティーボール)

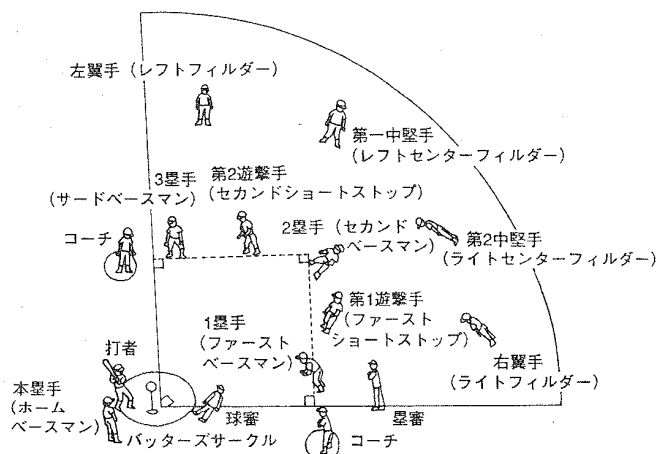
使用球	塁間	外野フェンスまでの距離	対象
14インチ・ティーボール	10～12m	30m以上	幼児・小学生・中学生・高校生以上女子
12インチ・ティーボール	10～12m	30m以上	

競技場

☆バッターズサークルとバッティングティー



〈図1〉プレイヤー名称と守備位置



	
運 動 量	★ ★ ★
技 能	★ ★ ★
準 備	★ ★ ★

ルール（進め方）

【ゲームの進め方】

- ① 試合は原則として次の2通りの方法で行うものとする。
ア. 2チームが攻撃と守備に分かれ、攻撃側チームの全打者が打撃を完了した時点で攻守を交代し、規定の回数を終えたときの得点の多いチームを勝者とする。残塁の走者は次回に引き継ぐものとする（この方法は幼児および小学校低学年の児童に望ましい）。
イ. 2チームが攻撃と守備に分かれ、3回のアウトによって攻守を交代し、規定の回数を終えたときの得点の多いチームを勝者とする。
- ② 規定の回数（イニング）は、正式試合の場合、上記「ア」は3～5回とし、「イ」は5～7回とする。
- ③ フェアとファウルは、野球やソフトボールと同じである。ただし、バッターズサークル内で、野手がボールに触れたり、またボールが止まった場合はファウルとする（フェア地域内のライン上で止まったときはフェアである）。
- ④ 走者がその回が終了するまでに、一塁→二塁→三塁→本塁の順で各塁に触れた場合、得点（1点）となる。

【ルール】

- ① 審判による「プレイボール」の合図の後、打者はバッティングティーにのっているボールを打つ。バッティングティーにボールをのせるのは、原則として打者、あるいは本塁手が審判が行う。
- ② 打撃時の打者の軸足の移動は1歩までとする。2歩以上動かした場合は反則となり「ワンストライク」に数えられる。「ツーストライク」後にこの反則を犯した場合には、その打者は三振となる。

- ③ 打者がバッティングティーを打った場合は空振りあるいはファウルとなり、「ワンストライク」に数えられる。「ツーストライク」後にこれを行った場合は、その打者は三振となる。
- ④ 「ツーストライク」後にファウルした場合、その打者はアウトとなる。
- ⑤ バントあるいはチョップヒットは認められず、行くと「ワンストライク」となり「ツーストライク」後に行くと打者はアウトとなる。
- ⑥ 走者は打者が打った後、塁を離れることができる。打者が打つ前に離塁した場合、走者はアウトとなる。また盗塁は認められない。
- ⑦ スライディングは禁止（行った場合はアウト）。そのため、一塁、二塁、三塁での駆け抜けは認められる（走者は塁ベースを駆け抜けた後に野手にタッチされてもアウトにはならない）。

【審判の方法】

- ① 審判員は、球審と塁審の2人とする。
- ② 球審は、打者の正面横に立ち、本塁および三塁周辺のプレイをジャッジする。
- ③ 塁審は、一塁手の後方、一塁のファウルラインをまたいで立ち、一塁および二塁周辺のプレイをジャッジする。
- ④ 球審と塁審は、打者・走者の進塁が一段落し、ボールが内野手が本塁手にもどったと判断したら「タイム」をかけ、次のプレイに移るように指示する。

スポーツチャンバラ

制約や細かいルールが多い剣術をもっと自由に、誰もが楽しめるようにと考案されたスポーツです。

「エアーソフト剣」というスポンジ製の道具を使用するので、どこを攻撃してもOK。打たれたときの衝撃も少なく、子供から高齢者まで安心してできる格闘技です。

近年“サムライ・スポーツ”として、また護身術として国内外で人気上昇、老若男女を問わず急速に普及しています。

用具

☆剣

「エアーソフト剣」と呼ばれるスポンジ製の剣を使用する。※中の空気を抜くと折りたためる。

☆面

「ヘッドカバー」と呼ばれる（黒・紺・赤・白・黄・青の6色）。※軽くて丈夫。

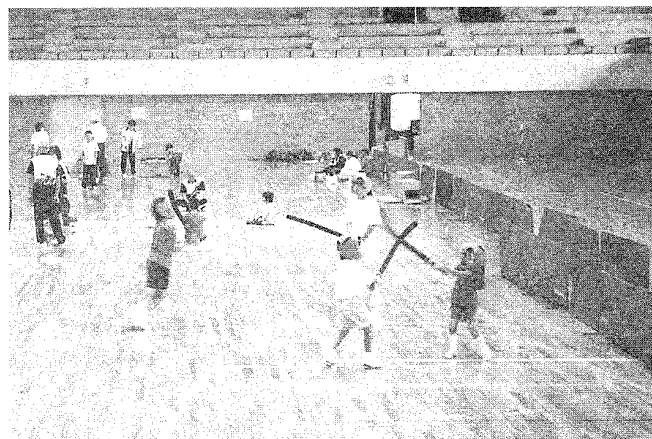
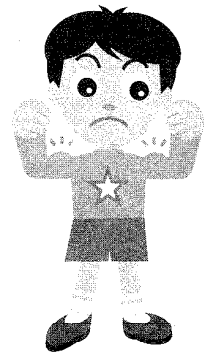
場所（コート）

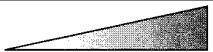
☆区画線を含んで、6～9m×6～9mの平坦な場所で、区画線、開始線は5～10cm幅の白線とする。

☆開始線は、中央に向かい3m離れた平行線の表示とする。

人数

☆1対1の「対戦」のほか、1対3のような「乱戦」、30対30・50対50のような集団で戦う「合戦」がある。



	
運動量	★★★
技能	★★★
準備	★★

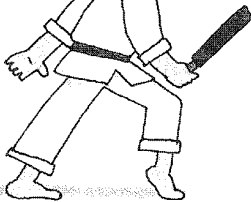
ルール（進め方）

☆選手はエントリーする種目により、次の8つの部に分かれて競技を行う。

①

「短刀」の部

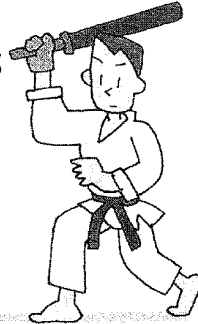
全長45cm
以下



②

「小太刀」の部

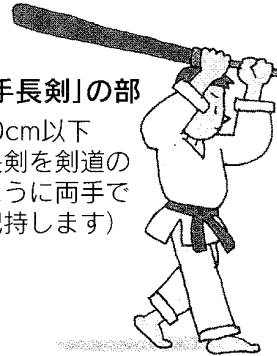
60cm以下



③

「両手長剣」の部

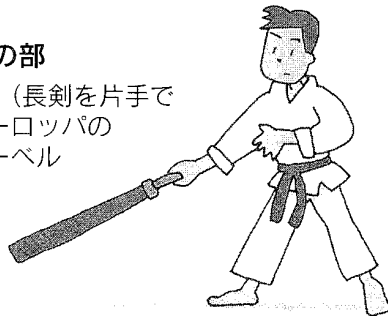
100cm以下
(長剣を剣道のように両手で把持します)



④

「片手長剣」の部

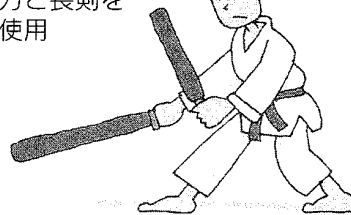
100cm以下（長剣を片手で把持し、ヨーロッパのレピアやサーベルのように使います）



⑤

「二刀流」の部

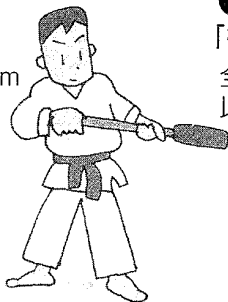
小太刀と長剣を同時使用



⑥

「杖」の部

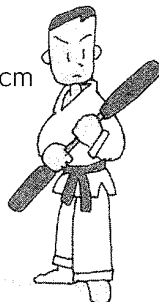
全長140cm
以下



⑦

「棒」の部

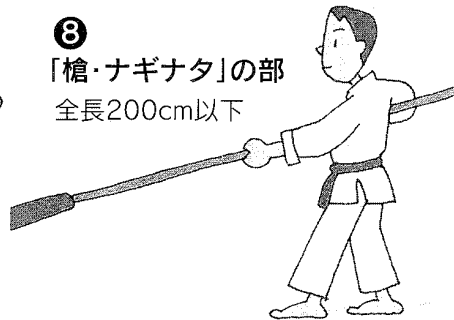
全長200cm
以下



⑧

「槍・ナギナタ」の部

全長200cm以下



【判定】

公認審判員3人（主1人・副2人）と検査役（1人）が審判、判定を行う。

試合はすべて「1本勝負」。ただし、決勝戦は「3本勝負」とする。

「相打ち」は両者負け。ただし、準々決勝では再試合を行う。

【勝敗】

どこでも、打てば勝ちとなる。ただし、ある程度の威力がなければ、一本とは認められない。

☆どこでも、打てば勝ちとなる。

☆どこを打たれても負けとなる。

☆打ち方や、よけ方に決まった型はない。

☆背後を打つことも認められている。

☆相打ちとは、両者とも負けとなる。

☆打たれた後、打ってはいけない。

世界選手権大会では各種目のチャンピオンがそれぞれの武器で戦い、総合優勝を選ぶことになる。

力や体格の差が大きい場合（大人対子どもなど）、武器の長さを変えハンディをつけて対戦する。

キンボール

「世代を越え共に生きる力をつける」「励まし、助け合い、感動の共有や協調性を養う」というテーマをもつキンボールは、1984年カナダの体育学士マリオ・ドゥマースによって考案されました。ちょっときついが思いっきり楽しめる国際ルールをはじめ、プレイする者のレベルや条件に合わせた多様で柔軟な運動プログラム（リードアップゲーム）を工夫することができます。また、高齢者や障害者もローカルルールで楽しめます。

用具

- ☆キンボール
カパー
インナーボール（直径122cm・約1kg）
- ☆ゼッケン
12枚1セット
（ピンク4、ブラック4、グレー4）
- ☆スコアボード
- ☆キンボール専用電動ブロフ
- ☆ストップウォッチ

コート

- ☆最大21m×21m、最小15m×15m。
- ☆境界線は壁や天井など、すでにある固定されているものや障害物。
- ☆体育館の大きさが21m×21m以上であれば境界線としてラインをひく。

人数

- ☆1チーム12人まで
- ☆ゲームは1チーム4人、3チーム計12人。



ルール（進め方）

- ① 試合前にまず、各チームのメンバーは、チームカラーを示すゼッケン（ピンク、ブラック、グレーのいずれか）を着用する。
- ② サーブ権は、各チームのキャプテンがジャンケンで決める。
- ③ 審判のホイッスルの合図で試合開始となり、コート中央のサーブチームの3人がボールを支え、残りの1人がサーブする。その時、3人のプレイヤーは片膝を床に付けて頭を下げ、腕は頭上に伸ばす基本姿勢をとり、三角形をつくるようにボール下

に入る。

- ④ サーブは、サーブチームの1人が、必ず「オムニキン」(*)と言い、続いて「レシーブチーム」の色をサーブ前に言ってからサーブする。

(*)「オムニキン」の言葉の由来は、オムニ=すべての、キン=運動感覚という意味で、いわば「すべての人が楽しめるスポーツ」という造語。

- ⑤ サーブされたボールは、指定された色のチームが床に落ちる前にレシーブする。
- ⑥ レシーブした後、ボールを持って走る

運動量	★★★★★
技 能	★★★
準 備	★★

こともチームメイトにパスすることも認められているが、3人目がボールに触れたらその場からボールを動かすことはできない。また、1人目がレシーブのためにボールに触れてから10秒以内にサーブしなければならない。レシーブするチームの3人目がボールにタッチした後は、5秒以内にサーブしなければならない。

- ⑦ レシーブに失敗すると、失敗したチーム以外の2チームに1点加算される。その後のゲーム再開は、レシーブの失敗や反則したところから（2mの範囲内で）サーブする。
- ⑧ ゲーム時間は3セットマッチで各セットは15分で行う。ただし、申し合わせ事項として参加者の身体条件や年齢、経験の有無、1チームの登録人数が少ない場合などを考慮し、各セットを7分に設定してもよい。各セットの休憩は3分。
- ⑨ 2セット目からは最も点数の低いチームがサーブ権を得、ゲーム開始となる。同点の場合は1セット目の開始時同様にジャンケンで行う。勝敗は3セットマッチの総得点で競う。

〈サーブ〉

手や腕でボールを打撃することをサーブという。※初心者の場合、サーブは必ず両手で行うこと。

☆味方のメンバー全てがサーブの瞬間にボールに触れていなければならない。

☆1人のプレーヤーが続けて必ず「オムニキン」という言葉とレシーブチームの色を言うてから行う。例えば「オムニキン、ピンク」と言うてからサーブする。

☆相手チームの色をコールするのは、サーブチームの誰か1人にする。

☆ボールは床に着く前に上に向かって飛ばすか、まっすぐ飛ばすかしてボールの直径の1.5倍、約6フィート（1.8m）以上

飛ばさなければならない。

☆サーブはコート内に落ちなければならない。

☆ボールに触れていたプレーヤーがボールから離れ、弾みをつけてサーブを行うこともできる。

☆サーブ時、サーバー以外のメンバーがコートの外に出てはならない。（3名中1名の片足はO.K.）

☆一人のプレーヤーが続けて2回サーブできない。

〈レシーブ〉

ボールが床に着く前にコート内でボールを捕らえなければならない。

☆レシーブするチームはボール床に着かないようにするために、身体のだの部分を使ってボールをキャッチしてもかまわない。

ただし、ボールのナイロンカバーや口の部分をつかんでレシーブしてはならない。

☆レシーブの瞬間、コートの外に出てはならない。

【得点の数え方】

☆反則やプレーに失敗があった場合は、主審はホイッスルを1回鳴らし、各1点が他の2チームに与えられる。

☆警告を受けた場合に他のチームに点数が与えられる。

a.最初の警告の場合、1点が他の2チームに与えられる。

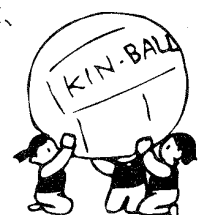
b.2回目から5回目の警告の場合、5点が他の2チームに与えられる。

【高齢者や障害者用

ーワンバウンドルール】

高齢者や車イスの方には、

「サーブされたボールを必ずワンバウンドしてからレシーブする」といったルールを採用。



チュックボール

このゲームの考案者は、スイスの生物学者H・ブラウント氏(Dr.H.Brandt)で、従来の競技は侵略性が基本となってボールをうばいあうゲームが多いが、このゲームは非侵略的で健康的な競技で、相手を絶対に妨害してはいけないのが特長です。

用具

☆ボール

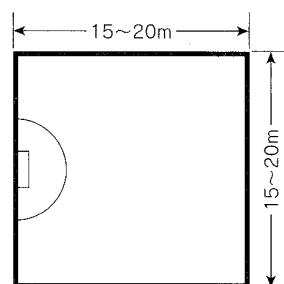
ハンドボール3号。外周55～59cm。

重さ約454g。

☆ネット

1辺約95cmの正方形のネット

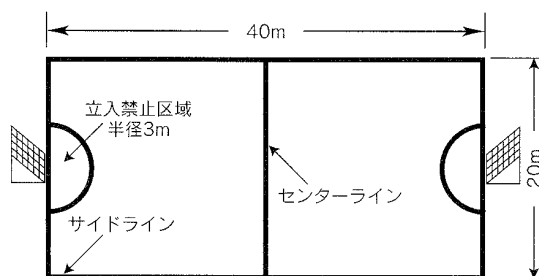
(ワン・ネットゲームは1つ、ツー・ネットゲームでは2つ使用)



ワン・ネット

コート

ワン・ネットの場合は、15～20mの正方形のコート。ツー・ネットの場合は、その2倍のコートを使用。体育館、グラウンド、芝地、コンクリート、海浜等どこでもできる。

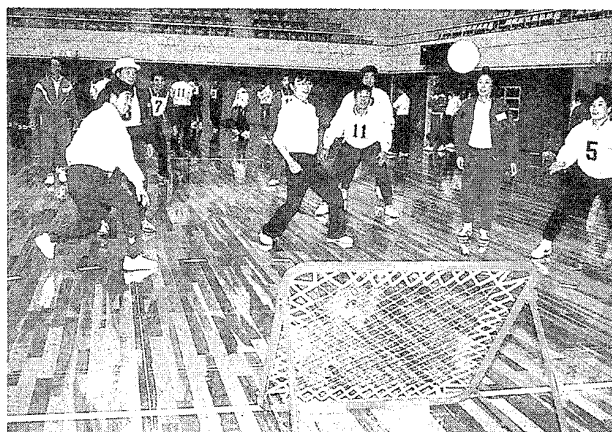


チュックボールコート
ツー・ネット

人数

☆ワン・ネットの場合、1チーム6人。

☆ツー・ネットの場合は9人。



	
運 動 量	★★★★
技 能	★★★
準 備	★★

■ ルール（進め方）

【ゲームの進め方】 〈ワンネットの場合〉

- ① プレー開始前に互いにあいさつと握手をする。
- ② キャプテンのジャンケンにより先攻を決める。（勝った方が先攻）
- ③ 先攻のチームの1人がネット向かい側のエンドラインの外からボールを投げ入れる。（スローイン）他の者はコート内に自在に位置する。
- ④ スローインされたボールを先攻チームの者が受け取り、味方同士のパスをしながら、チャンスをみてネットに向けてシュートする。ただし、味方同士のパスは3回が限度。また、ボールを持った者は3歩まで動けるが、3秒以上ボールを持ち続けてはいけない。なお、パスを相手チームの者は絶対に妨害できない。
- ⑤ 後攻チームの者は、パス中のボールの動きを見て、誰が、どこからシュートして、ボールがどこにバウンドしてくるかを予想し、ボールを直接キャッチできるように動く。キャッチできれば、今度は後攻チームが味方同士でパスをし、チャンスをみてシュートする。
- ⑥ シュートしたボールがネットに跳ね返り、相手に直接キャッチされずにグラウンドに着けば、シュートしたチームの得点となる。
- ⑦ その後、得点を取られたチームがエンドライン外からスローインして、ゲームを再開する。

【得点の数え方】

- ① シュートしたボールがネットから跳ね返りグラウンドに着いた場合や、相手チームが取り損ねた場合はシュートしたチームの得点（1点）となる。

- ② シュートしたボールがネットに当たらなかったときや、シュートしたボールがシュートした者に当たったとき、あるいはネットに当たって跳ね返ったボールがコート外に出たり、立入禁止区域内に落ちたとき、相手チームの得点（1点）となる。

【勝敗の決め方】

3ピリオド（1ピリオド＝プレー時間15分、休憩5分）を行い、得点の多いチームが勝ちとなる。

【反 則】

- ☆パスを4回以上したとき。
- ☆脚またはももでボールを扱ったとき。
- ☆故意に相手にボールをぶつけたとき。
- ☆パスの失敗でボールをグラウンドに落としたとき。
- ☆ボールを持った相手を妨害したとき。
- ☆シュートしたボールを味方がキャッチしたとき。
- ☆シュートの際に立入禁止区域内に入ったとき。

など、反則したときは相手のボールとなるが、ボールを持ったチームは、かならず1回以上パスをしてからシュートする。

ネット・パス・ラリー

ネットにボールを載せて持ち、ペア 2 組で向かい合い、ネットの上のボールを交換して楽しめます。目を合わせ、呼吸をそろえ、声を掛け合うのが成功のポイント。小グループ内でのふれあいや交流づくりを演出するのにも適しています。

用 具

☆C G 推進本部公認ネット。または 50cm × 100cm の大きさのネットで網目の大きさが 45mm 以下。素材はポリエチレンまたはナイロンのもの。

☆ドッジボール 3 号球 2 つ

場 所（コート）

1 チーム 4 人（2 人 × 2 組）

隊 形

各ペアはニュートラルゾーンを示す 3.6 m の間隔で引かれたラインを挟んで立ち、両ペアがネットにボールを載せる。

	
運 動 量	★★
技 能	★★★★
準 備	★★

■ ルール（進め方）

- ①審判の「よ〜い、スタート」の合図とともに、ニュートラルゾーンに踏み入らないように、ボールをお互いに交換する。
- ②両ペアがボールを落とさずにノーバウンドでキャッチできた時点で1回と数える。
- ③競技時間は2分間とする。ただし、競技時間が過ぎても、キャッチミスやアウトにならずに続けている場合は、失敗するまで競技を続行できるこの場合、失敗した時点で競技終了となる。
- ④記録は競技終了までトータル何回できたか。その合計回数がチームの記録となる。
- ⑤競技時間内でのペアの組み合わせの変更、作戦タイム、休憩は認められる。

【アウト】

- ☆ボールを手や腕でホールドした場合、パスのテンポが遅すぎた時。（最低 30 秒間に 5 回以上の記録となる速さでパスを交換する。）
- ☆ラインを踏みながらあるいはニュートラルゾーン内でボールをキャッチした場合。
- ☆競技者以外の人（審判員含む）が故意にボールに触った場合。

キャッチング・ザ・スティック

運動量	★★★
技能	★★★
準備	★

横一列に並んだ8人が、一人2本のスティックを持ち、「トントン」のリズムに合わせて、スティックをつき、パツとはなして、すばやく右へ瞬間移動。何回続けてキャッチできるかを楽しめます。連続記録に挑戦してみるもよし、音楽に合わせて楽しんでもみるのもよし。小さい子供から高齢者の方まで、いっしょになって遊べるスポーツです。

用具

☆ スティック16本

遊び方

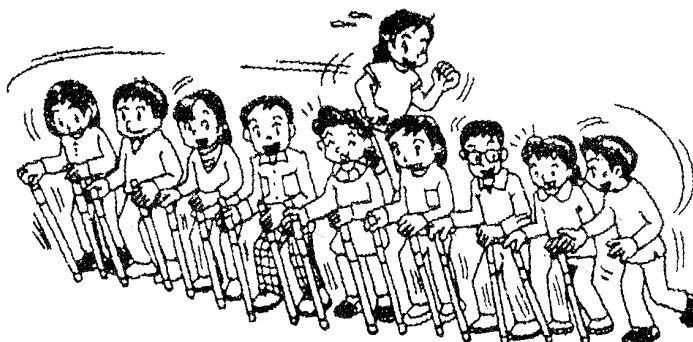
- ① チームリーダーが、「せーの～」の声をかけ、「トントン」とスティックを2回床に打ちつけます。
- ② 打ちつけた後、2本のスティックを8人が同時に、パツと離し、すばやく右へ移動します。
- ③ この時、右にいた人が離したスティックを、すばやくキャッチしてください。
- ④ 右端にいた人は、速やかに左端に移動してください。
- ⑤ カウントは、全員が右へ移動するたびに、数えてください。
- ⑥ 一人でもスティックを床に倒したり、とり損ねたりしたときにはアウトとなります。
- ⑦ 競技中は、全員で「トントンパツ」と、声を掛け合いましょう。

人数

☆ 1チームが10名
(8名が2本スティックを持ち、左端で待機しています)

いろいろなバリエーション

- ☆ 連続キャッチに挑戦！！
何回連続でキャッチできるかをためしてみましよう。
[参考] 日本記録 1,652回
(H23.9月現在)
- ☆ スピードキャッチに挑戦！！
3分間で何回キャッチできるか挑戦しましょう。「トントンパツ」の掛け声1回につき1点です。
- ☆ 音楽に合わせてキャッチ！！
好きな曲に合わせてキャッチしてみましよう。3拍子の曲がフィットします。



バンブーダンス

運動量	★★★
技能	★★★
準備	★★

竹を打ちつけるリズムに合わせ、竹をダンスのようにステップします。息を合わせてリズムよくステップすることが大切で、スピーディーな動きや、動作がそろっているときの美しさなど、イベントやテレビ番組などでよく取り上げられる人気の種目です。回数だけでなく、バリエーションを変えることによって、スピードや演技を競い合うこともできます。

用具

- ☆ 長さ4m程度の竹2本
- ☆ 長さ1mの竹を半分に割った台2本

人数

- ☆ 1チームが8名程度(竹を動かす人が2名)

遊び方

- ① 竹を動かす2名(リズムキーパー)は、「1・2・3」「1・2・3」と3拍子のリズムで竹を打ち続ける。この時「1」では竹同士を、「2・3」では竹を枕竹に打ち続ける。
- ② 跳び手は、竹に引っかからないようにリズムに合わせて跳ぶ。

跳び方

～竹棒に対して左側から入る場合～

- ① 左足を竹棒の左外側にステップ。
 - ② 右足を竹棒の間にステップし、左足を浮かす。
 - ③ 左足を竹棒の間に入れ右足を浮かす。
以上の動作を今度は反対側に行う。
 - ④ 右足を竹棒の右外側にステップし、左足を浮かす。
 - ⑤ 左足を竹棒の間にステップし、右足を浮かす。
 - ⑥ 右足を竹棒の間にステップし、左足を浮かす。
- 以上、①～⑥を繰り返す。

いろいろなバリエーション

☆ グループバンブーダンス

跳び手6人が、リズムに合わせて順番にステップを開始します。全員がステップを開始したら、2人目以降の跳び手は、前の人の肩に両手を置きます。6人が失敗せずに何回往復できたかをカウントします。(1回の移動で1点、往復できたら2点)

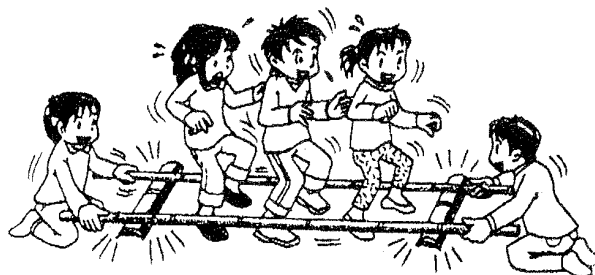
[参考] 日本記録 5,037点
(H23.9月現在)

☆ バンブー・タイムレース

跳び手3人が、ステップを開始する。後ろの2人は、前の人の肩に両手を置きます。2分間で何回できたかをカウントします。(1回の移動で1点、往復できたら2点)途中ミスした場合は、再開後、続けてカウントしてください。(時計は止めません)

肩から手が外れてもアウトになるので注意してください。

[参考] 日本記録 184点(H23.9月現在)



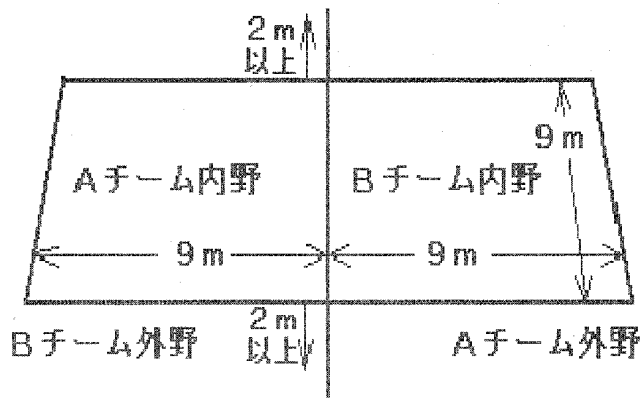
ドッチビー

ウレタンでできたディスクは、とても軽く、子供でも簡単に遠くまで投げることができます。また、あたっても痛くないので、子供から大人まで、体力差を感じることなく、一緒になって遊ぶことができます。ここでは、ドッチボールに似た競技を紹介しますが、さまざまな遊びが考えられますので、自由な発想でチャレンジしてください。

用具

☆ドッチビー

場所 (コート)



人数

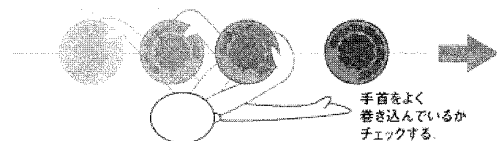
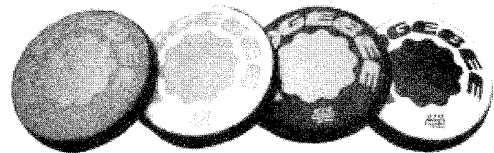
☆15名程度

(ただし、コートの大きさを工夫すれば
少人数でも可)

(バレーボールコートと同じ広さですが、
人数に合わせて工夫してください。)

ゲームを始める前に

- ① 各チームは、内外野の人数を決め配置しておきます。人数・配置場所は自由ですが、内外野ともに、1名以上は配置します。ただし最初から外野のプレーヤーも、内野をアウトにしなければ内野に入ることではできませんので、よく考えて配置しましょう。
- ② 両チームの代表者がじゃんけんをして、負けた代表者がディスクをフリップ（空中にコインのように回転させながら投げる）し、じゃんけんに勝った代表者が表か裏か、落ちる前にコールします。コールがあたった場合、コートかディスクのどちらかを選択します。コールがはずれた場合は、相手チームに選択権があります。
- ③ 試合時間は15分間です。審判の笛でゲーム開始です。



	
運動量	★★★★
技 能	★★
準 備	★

ルール（進め方）

相手チームの内野プレーヤーにディスクを当て、アウトにし、時間内に相手チームの内野に、1人もプレーヤーが残っていない状態にするか、または、試合終了後に、より多くのプレーヤーが内野に残っているチームを勝者とします。

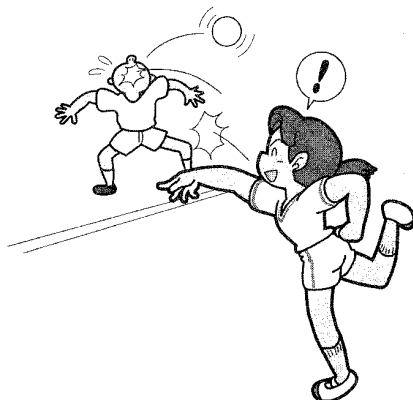
- ① 顔やつま先など、体のどの部分にディスクが当たっても、アウトとなります。

ただし、ディスクを投げたプレーヤーが、ラインを踏むなどの反則をしていた場合はアウトとなりません。また、体に当てられても、ディスクが地面に落ちる前に、キャッチに成功すれば、アウトとなりません。

- ② 必ず、ディスクをキャッチしたプレーヤーが、ディスクを投げなければなりません。また、ディスクをキャッチしたプレーヤーは、5秒以内にディスクを投げなければいけません。

- ③ 外野プレーヤーが、相手の内野プレーヤーをアウトにした場合には、すぐに内野に入らなければなりません。（後から入ることはできません）

- ④ 地面を転がったり滑ったりしているディスクは、完全に自分のコートに入ったときに、取ることができます。ただし、空中にあるディスクは、ラインを踏まない限り、取ることができます。



いろいろなバリエーション

★ スクエアコート・ドッチビー

9m×9mの正方形のコートを使用します。1試合前・後半合わせて14分間です。1チームの人数の制限はなく、守備チームはコート内に入ります。開始の合図で、攻撃チームは、守備チームにディスクを当てます。守備チームは、キャッチしたり、逃げたりします。守備チームがキャッチした場合や、ディスクがコート内でストップした場合には、速やかにコート外に出してください。攻撃チームが守備チームに当てたら、攻撃チームに1点、守備チームがキャッチしたら、守備チームに1点入ります。前・後半で得点を競います。

★ 王様ドッチビー

ルールは、通常のドッチビーと同じですが、各チーム1名王様を決めておきます。王様にディスクを当てた時点で、試合終了となります。王様をお互いに秘密にしておくのもおもしろいです。（審判には知らせましょう）

★ ポイント・ドッチビー

コートは通常のドッチビーと同じ大きさです。ゲーム時間は、前後半合わせて14分間です。各チーム内野5名・外野5名とします。前半終了まで、内外野の入れ替わりは行いません。（内野で当てられた場合もそのまま内野に残り、外野で相手チームの内野を当てた人も、内野に入ることはできません）後半は内外野のすべてが入れ替わります。各チームは、相手チームの内野を当てた場合に1ポイント入ります。試合終了後に、ポイントが多いチームの勝ちとなります。

その他、ディスクを2枚にして、チャレンジすることもできます。

いろいろなバリエーションをみなさん独自に開発してみましょう！

アルティメット

「アルティメット」とは究極を意味する単語で、このゲームはフライングディスクスポーツの中で、最も激しいスポーツです。ただし、コート小さくしたり、フライングディスクの代わりに、ドッチビーを活用したりすれば、室内でも十分に楽しむことができます。

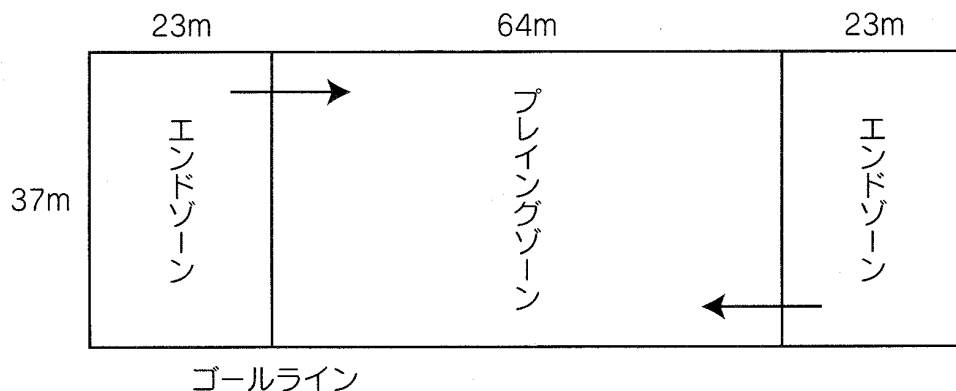
用具

☆ フライングディスク(大)
(室内の場合はドッチビーでも可)

人数

☆14名程度
(ただし、コートの大きさを工夫すれば
少人数でも可)

場所(コート)



(室内で実施する場合には、バスケットボールコートなどをご利用ください)

ゲームの進め方

- ① それぞれのチームのメンバー7人は、はじめに守るべきエンドゾーンのゴールラインに並ぶ。
- ② 先攻後攻を決め、先攻チームが攻撃、後攻チームが守備となる。後攻チームが相手チームに向かって、ディスクを投げることで(スローオフ)によってゲームが開始される。
- ③ 攻撃チームは、そのスローオフを受け、そこからパスによって、ディスクを相手のエンドゾーンに持ち込んでいく。
- ④ ディスクを受け取ったプレイヤーは、そこからは動いてはいけない(バスケットボールと同じ)。軸足を決め、ピボットによってディフェンスをかわし、味方にパスを出していく。
- ⑤ 最終的にエンドゾーン内で、攻撃チームが味方から、パスを受け取れば1点。
- ⑥ 点数を取られたチームが、ゴールラインからスローオフをすることで、ゲーム再開。ただし、その際は両チームが7名ずつ、再びゴールラインに並ぶ。
- ⑦ 試合時間は、参加者の年齢・体力によって考えていけばよいが、公式ルールでは、男子前半40分、後半40分の80分、女子は前半30分、後半30分の60分である。

	
運 動 量	★★★★★
技 能	★★★★
準 備	★

ルール（進め方）

- ① 次のような場合は、攻撃権は相手チームに移る。（ターンオーバー）
 - ・ ディスクのパスに失敗し、ディスクが地面に落ちたとき。
 - ・ 攻撃チームのパスが、守備チームによって、パスカットされたとき。
 - ・ ディスクがコート外に出てしまったとき。
 - ・ ディスクを10秒以上持っていたとき。
 - ・ ディスクを持っているときに、サイドラインや、エンドラインを踏んだとき。
 - ・ ディスクを持っているときに、歩いたり走ったりしたとき。
- ② 次のような場合は、相手チームにフリースロー（自由にパスができる）が与えられる。
 - ・ ディスクを持っている選手にさわった場合。
- ③ 次のような場合は、得点が認められる。
 - ・ 攻撃チームが、パスをつないで、エンドゾーン内で味方にパスができたとき。
 - ・ 守備チームが、エンドゾーン内で、相手チームのパスをキャッチしたときは、守備チームに1点が入る。
- ④ 21点先取したチームの勝ちとする。

ちょっとひとこと

- ☆1967年に、アメリカのコロンビア高校で考案されました。身体接触を一切禁止されています。
- ☆本来は、審判をおかずに、選手の自主申告によってゲームが進められますが、子供たちが行う場合には、審判をおいたほうがよいでしょう。
- ☆ドッジビーを利用すれば、室内でも安全に遊ぶことができます。
- ☆時間を短くしたり、得点を11点に設定したり工夫次第で楽しく遊ぶことができます。



越前市所有用具一覧

平成23年11月現在

No. 種目名	所 有 用 具 数	活動場所	
		室外	室内
A ボウリング型			
1 スライク、マツ、ボウリング	屋内用〔15〕 屋外用〔2〕	○	◎
B ターゲット型			
1 ペタンク	屋外用〔6〕 屋内用〔9〕	◎	◎
2 オーバルボール	〔2〕	×	◎
3 ユニカール	スタンダード〔5〕 ジュニア〔3〕	×	◎
4 カローリング	〔1〕	×	◎
5 ダーツ	〔4〕	×	◎
6 シャフルボード	スタンダード〔2〕 ジュニア〔2〕	×	◎
7 ストラックアウト	〔3〕	◎	◎
8 ディスゲッター	〔12〕	◎	◎
9 公式ワナゲ	〔4〕	○	◎
C ゴルフ型			
1 ボールゴルフ	クラブ〔32〕 ポール〔23〕 ボール〔12〕 室内パック〔30〕	◎	○
2 グラウンド・ゴルフ	クラブ〔25〕（1セット：6本）屋外用ホール〔12〕（1セット：4ホール） ジュニア用クラブ〔2〕 ジュニア用クラブ左用〔1〕 車椅子用クラブ〔1〕	◎	○
3 ターゲット・バードゴルフ	クラブ〔36〕 ホール〔9〕 マット〔20〕	◎	○
4 マレットゴルフ	大〔20〕 小〔20〕 白崎公園、東運動公園、日野川河川敷にコース有	◎	×
5 スカットボール	〔4〕	○	◎
6 ディスクゴルフ	ゴール〔7〕	◎	○
7 囲碁ボール	〔4〕	×	◎
8 スティックリング	〔4〕	×	◎
D テニス型			
1 ショートテニス	ラケット〔27〕	×	◎
2 バウンドテニス	ラケット〔11〕 コート〔4〕	×	◎
3 エスキーテニス	ラケット〔21〕 コート〔1〕	×	◎
4 ラージボール卓球	ラケット〔9〕 サポートアダプター・ネット〔6〕	×	◎
5 バスケットピンポン	〔2〕	×	◎
E バレーボール型			
1 ソフトバレーボール	補助支柱〔10〕	×	◎
2 トリプルソフトバレー	〔2〕	×	◎
3 インディアカ	〔5〕	×	◎
F バドミントン型			
1 ファミリーバドミントン	〔3〕	×	◎
G ホッケー型			
1 ユニホック	スティック（黒6、黄6、赤6）×〔2〕 ゴール〔2〕	○	◎
2 ソフトラクロス	〔1〕	◎	◎
H 野球型			
1 ティーボール	〔5〕	◎	○
I 格闘技型			
1 スポーツチャンバラ	面〔20〕 長剣〔18〕 短刀〔4〕 小太刀〔1〕	○	◎
J チームボール型			
1 キンボール	〔3〕	×	◎
2 チュックボール	〔1〕	○	◎
3 ネット・パス・ラリー	〔2〕	○	◎

〔活動場所〕 ◎：適 ○：可 ×：不可

平成23年11月現在

No. 種目名	所 有 用 具 数	活動場所	
		室外	室内
K ダンス・体操型			
1 キャッチング・ザ・スティック	〔6〕	◎	◎
2 バンブーダンス	〔4〕	○	◎
3 ダブルダッチ	〔4〕	◎	◎
4 大なわとび	〔24〕	◎	◎
L ディスク型			
1 ドッチビー	大〔31〕 小〔25〕	○	◎
2 フライングディスク	大〔40〕 中〔15〕	◎	○

〔活動場所〕 ◎：適 ○：可 ×：不可

各地区公民館用具一覧

種目名	用具数
ストライク、マッヂ、ホクリツ	〔3〕 今立地区公民館は〔2〕
ペタンク	屋外用〔2〕 屋内用〔1〕
※ユニカール	ジュニア〔1〕
※ボールゴルフ	クラブ ボール
グラウンド・ゴルフ	ホールポスト〔8〕 クラブ〔24〕
※スカットボール	〔1〕
ショートテニス	ラケット〔8〕
インディアカ	インディアカ ネット
囲碁ボール	〔2〕

※の種目で今立地区の公民館にはH23.11月現在置いてありません。

問合せ先・・・各地区公民館

健康器具一覧

器具名	器具数
握力計	〔3〕
肺活量計	〔2〕
背筋力計	〔3〕
垂直跳び	〔3〕
前屈計	〔5〕
上体起こし	〔4〕
小マット	〔30〕

問合せ先・・・越前市体育館（TEL 22-6395）

ニュースポーツ等用具の貸し出しについて

- 使用日の2日前より貸し出しをします。その際、借用申請書をご提出ください。
- 返却は、使用日当日か翌日の午後5時までをお願いします。
- 借用した備品については、取り扱いおよび管理には十分注意を払い、破損・滅失した場合には、借用者の責任において修繕等をお願いします。
- 学校・スポーツ教室等で、長期間にわたり借用する場合はご相談ください。
- お問い合わせは、越前市体育館（TEL 22-6395）までお願いします。

ニュースポーツハンドブック《改訂版》

平成 23 年 12 月発行

越前市教育委員会事務局スポーツ課

〒915-0074 福井県越前市蓬萊町 8-10

TEL 0778-22-7463

FAX 0778-22-7497

E-mail:sport@city.echizen.lg.jp

《用具貸出しに関する問合せ先》

越前市体育館 TEL 0778-22-6395