ニュースポーツのすすめ

いつでも





どこでも





だれでも

いつまでも





草津市教育委員会事務局スポーツ推進課・草津市スポーツ推進委員協議会

は　じ　め　に

「ニュースポーツ」はここ数年、各方面から注目されるようになってきました。それは、スポーツを楽しむために本来あるべき「気軽さ」「自由さ」がそこに見られるからです。

少子高齢社会、技術の進歩、生活環境の変化などによって生じた体力低下、家庭や地域のコミュニティーの希薄化が進む現代、将来のトップアスリートの発掘や育成、国内外の競技会で好成績をとることだけをめざすことなく、

◇心身ともに健康と感じる地域住民が増える。
◇病院通いが減り、元気に自立した高齢者が増える。
◇活力ある明るく住みよいまちと住民が意識するようになる。
◇夢や希望を持ち、元気で活発な子どもたちが増える。
◇マナーやルールを守り、労りの心を持つ地域住民が増える。

といったことを大切にしたいものです。
「ニュースポーツ」は“いつでも”“どこでも”“だれでも”が“いつまでも”楽しめるものであり、生涯スポーツ、さらには地域コミュニティーの原動力となり得るものです。

この「ニュースポーツのすすめ」の冊子では、各種ニュースポーツのルールや楽しみ方を御紹介いたします。
なお、ニュースポーツを実施される際の備品については、三ツ池運動公園管理棟で管理しております（一部、取り扱っていない備品もございます）ので、積極的に御活用ください。

草津市教育委員会事務局　スポーツ推進課
草津市スポーツ推進委員協議会

目　　次

■はじめに　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１
■目次　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２

≪各種ニュースポーツ≫
■囲碁ボール　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　４
■インディアカ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　７
■うちわｄｅふうせん　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　９
■ACE ボール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１０
■カローリング　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１３
■キャッチング・ザ・スティック　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１５
■キンボール　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１６
■クロッケー　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１８
■五色綱引き　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２１
■シャフルボード　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２２
■じゃんけんサッカー　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２４
■障害者フライングディスク　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２６
■スカイクロス　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２８
■スクエアボッチャ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３２
■スターホール　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３４
■ステップシートウォーキング　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３５
■ストライクボーリング　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３６
■ストラックアウト　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３８
■スポーツ吹き矢　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３９
■スポレック　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４０
■ターゲットバードゴルフ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４２
■卓球バレー　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４５
■ディスクゴルフ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４６
■ディスコン　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４７
■ネット・ネットゲーム　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５０
■ノルディックウォーキング　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５１
■バウンドテニス　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５２
■バッゴー　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５４
■パドルテニス　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５５
■ビーチボール　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５７
■ビーンボウリング　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５９
■ピロポロ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６１
■ファミリーバドミントン　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６３
■フロアボーリング　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６６

■ペタンク　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６９
■ボッチャ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・７２
■ボールダート　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・７６
■モルック　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・７９
■ユニカール　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・８２
■ユニホック　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・８６
■ラダーゲッター　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・８９
■輪投げ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・９１

≪県内発祥のニュースポーツ≫
■キックソフトボール（甲賀市水口町）　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・９３
■コロコロ玉入れ（草津市）　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・９５
■コロコロ玉入れＧ（屋外編）（草津市）　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・９９
■スーパーカロム（彦根市）　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１０３
■スリースマイルゴルフ（大津市）　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１０７
■スローイングビンゴ（栗東市）　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１０９
■ネットでポンポイ（東近江市）　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１１１
■フリーピンポン（野洲市）　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１１３
■ポンポコバレー（甲賀市信楽町）　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１１４
■ワン・ツー・シュート（草津市）　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１１６

囲碁ボール

場　　所	屋内
人　　数	１対１、２対２、３対３
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

囲碁ボールは兵庫県柏原町（現：丹波市）で生まれました。その昔、とても囲碁好きな殿様同士が、村人の領地争いを碁の勝敗によって決めたという故事にちなんで「囲碁のまち柏原」をめざし、体力を問わずみんなが楽しめるスポーツとして、囲碁ボールが考案されました。このスポーツは、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て、得点を競うものです。

《用　具》

・囲碁ボールマット・・・縦５ｍ、横２ｍの人工マットに、４９個の目（穴）がある。
・ボール・・・・・・・・直径７ｃｍの硬質プラスチック製で、白・黒各１０個
・スティック・・・・・・木製

《場所・コート》

・原則的には室内競技ですが、屋外でも地面が平面であれば可能です。
・コートは、自動車１台分のスペースがあればできます。

《競技の進め方・ルール》

＜競技の進め方＞

1. 競技はヒットラインよりヒット（スティックでボールを打つこと）したボールを停止させ、ボールを並べることを競います。
2. シングルス、ダブルス、トリプルスが基本的な対戦方法ですが、変則的な人数でも競技できます。
3. トス（じゃんけん）で先攻（黒ボール）を決めます。
4. 黒・白のチームが交互にヒットします。
5. 両チーム全てのボールを打ち終わることを「１局」といい、１局が終わればアウトボールを取り除き得点を記録して次の局に入ります。

6　次の局は、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、前局の先攻チームが引き続き先攻となります。

7　１試合は５局の総合計で決めます。

＜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１局終了後、取り除きます。

2　１局中に１人が打つボールの数は、対抗する人数によって異なります。

3　ヒットするとき、スティックはボールに１回のみ触れることができます。

4　打ったボールが、すでに打って停止しているボールに触れても、反則になりません。

5　１試合は３０分で行い、時間内に５局競います。３０分を経過した場合は次の局に入りません。

6　得点

・得点には「ライン得点」と「ポイント得点」があります。

①ライン得点

ボールが縦・横・斜めのいずれかの目に３つ以上並ぶとライン得点となります。並んだ数を「目(もく)」といい、できた組数を「連（れん)」といいます。６目以上は無効となり、ポイント得点のみとなります。

②ポイント得点

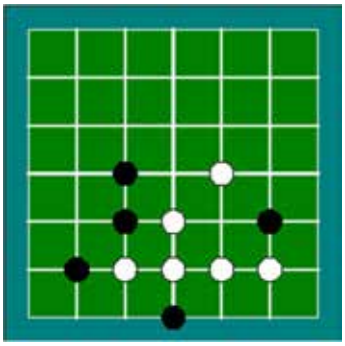
目（もく）に停止しているボール数がポイント得点となります。

チームのボール１０個すべてが、どこかの目（もく）に入った場合はポイント得点１０の他に、特別にライン得点「５目１連（５もく１れん)」が与えられます。

（例）

ライン得点 黒＝なし、白＝４目１連と３目１連

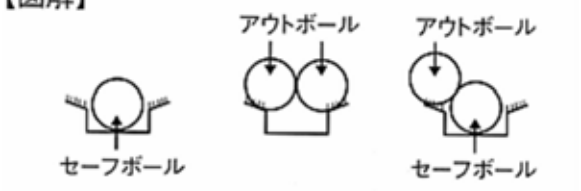
ポイント得点 黒＝５、白＝６



7　アウトボールとセーフボール

・セーフボールはそのボールが目（穴）の底についていなければなりません。複数のボールがひとつの目に集まっている場合でも、ボールが目の底に着いていない場合は、すべてのボールがアウトボールです。

【図解】



＜勝敗の判定＞

1　まずライン得点でみます。

（１）全局の中で、「５目（もく）」で「連（れん）」の数が多いチームを勝ちとします。

（２）（１）で同点の場合は、以下「４目」「３目」の「連」の多いチームを勝ちとします。

2　ライン得点が同じ場合は、次にポイント得点でみます。

（１）ポイント得点の多いチームを勝ちとします。

（２）ポイント得点も同じ場合は、いずれかの局で高い得点のあるチームを勝ちとします。

《ＭＥＭＯ》

インディアカ

場　　所	屋内・外
人　　数	４人対４人
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

赤い羽根のついたボール（インディアカ）を、バレーボールのルールに準じて、素手で打ち合うゲームです。打撃部分は、平たくて柔らかなスポンジが入っています。ボールが小型で軽量なため、片手で簡単に打ち合え、突き指などの心配はありません。また、バレーボールに比べてボールに対する恐怖心が少なく、球技に不慣れな人でも気軽にゲームを楽しむことができます。ボールのスピードも比較的遅いのでラリーが続きやすく、適度な運動量が得られます。

《用　具》

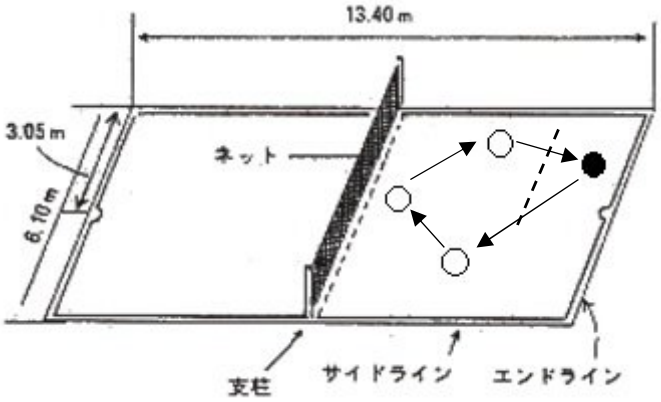
・インディアカ
・バドミントン用ネット一式
・ネットを高くする補助用具
・ホイッスル、得点板、審判台等



（全長２５ｃｍ、重さ５０ｇ）

《場所・コート》

バドミントンのダブルスコートを使用します。



◆ネットの高さ

・男女混合、男子
　　・・・２．１５ｃｍ
・シニア男女混合、女子
　　・・・２．００ｃｍ
・シニア女子　・・・１．８５ｃｍ

《ルール》

1. 競技を行うコートは、６．１０ｍ×１３．４０ｍの長方形でバドミントンコートと同じサイズです。
2. コート内競技者は４名（男女混合は２～３名の女子がいること）で、交替競技者を４名までおくことができます。
3. ネットの高さは、シニア女子１．８５ｍ、シニア男女混合と女子２．００ｍ、男女混合と男子２．１５ｍとします。

4 競技用具は（社）日本インディアカ協会公認のインディアカボールを使い、クッションの入った平たいパッドの部分を素手で打ちます。

5 インディアカボールを肘から先の片手（ネットを越えてくる第１打とブロックは両手を使っても良い）でプレーし、ネットを越えて相手側コートに打ち込み、インディアカボールが相手側コートに落とすことにより得点となります。

6 競技開始前にコートをとるかサービスをとるかをじゃんけん等で決めます。

7 コート内での競技者は、前列３名、後列１名に分かれ、左右及び前後の競技者は足が触れ合わないようにします。

8 前列競技者（３名）は、どの位置からもアタックプレーができ、ブロッキングにも参加できるが後列競技者（１名）は、アタックライン後方からのアタックプレーはできるがフロントゾーンでのアタックプレー及びブロッキングに参加することはできません。

9 サービスは後列に位置する競技者がコートのエンドラインの外側からアンダーハンドで行います。

１０ サービスは１回とし、インディアカボールがネットに触れた場合は失敗となります。また、相手側に得点されるまで同じ競技者がサービスを行います。

１１ 競技は２１点を１セットとして３セットマッチで行い、２セット先取したチームが勝者となります。なお、得点はラリーポイント制とします。

１２ インディアカボールがネットを越えて相手側に打ち返すまでの打球許容回数は３回に限られています。ただし、ブロッキングまたはネットプレーが含まれるプレーの場合はこの限りではありません。

１３ 競技がインプレーのとき、プレーヤーはセンターラインを踏み越えてはいけません。

１４ 同じ競技者が２度続けてインディアカボールに触れてはいけません。ただしブロッキングとネットプレーをしたときはこの限りではありません。

１５ 相手側コートのインディアカボールに触れてはいけません。ただしアタックをした後に手がネットを越えてしまっても反則とはなりません。

１６ ブロッキングは前列競技者３名が両手を使うことができます。また、打球許容回数として数えず、ブロッキングをした競技者は続いてインディアカボールに触れても反則とはなりません。

１７ 競技がインプレーの状態にあるとき、身体、衣服のどの部分でもネットに触れた場合、また、アタック及びブロッキングの際にネットに触れた場合は反則となります。

《ＭＥＭＯ》

うちわｄｅふうせん

場　　所	屋内・外
人　　数	何名でも可
貸　　出	御自身で御用意ください

《概　要》

ご家庭にあるふうせんとうちわで遊べるゲームです。

《用　具》

・うちわ（１人１本）　　・ふうせん

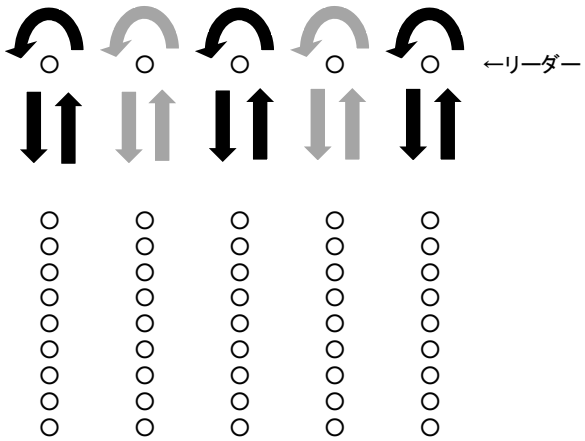
《場所・コート》

《ルール》

1　ふうせん運びゲーム

・ふうせんをうちわに乗せて、リーダーを回って帰り、次の人にタッチをします。

・１０名で１チームを作り、ラストが走り終わったら、手をあげてください。



2　ふうせんつきゲーム

・うちわを１本ずつ持ち、８～１０名程度でふうせん２～３個が床に落ちないようにうちわでふうせんをつきます。途中でふうせんを増やして難易度を上げます。

これら以外にも色々な遊び方ができます！

ACE ボール

場　　所	屋内
人　　数	１チーム　２～４人
貸　　出	※

《概　要》

子供からシニアまで気軽に楽しめるスポーツ。動く「輪投げ」のようなスポーツで、転がしたボールを得点ゾーンでリングを投げて捕まえて競い合うスポーツ。ボールを転がすサーバーとリングを投げるレシーバーがチームとなって得点を競います。

《用　具》

ボール　：　硬式テニスボール 赤色５個（１～５点）、青色５個（１～５点）

リング　：　市販の給水ビニールホース９０ｃｍを輪にしたもの１０本（５本×２チーム分）

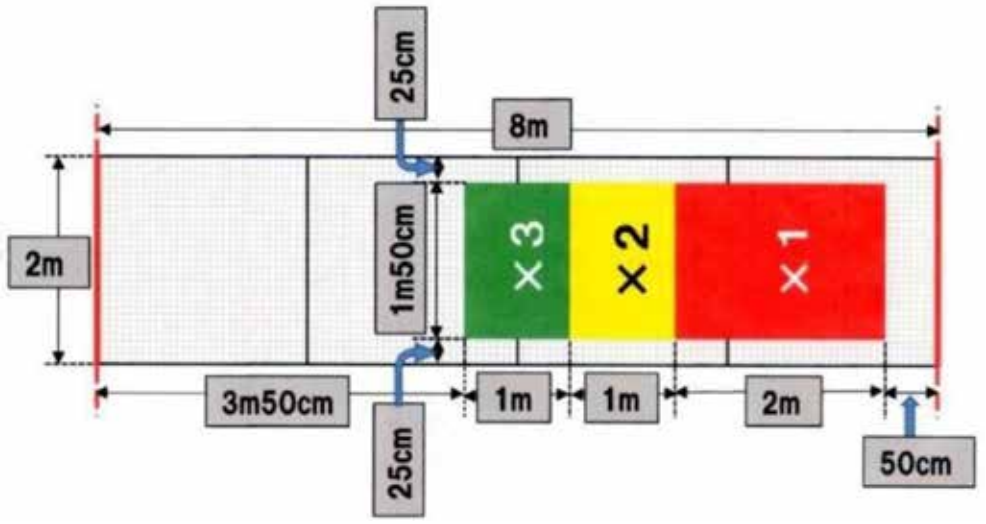
コート　：　1 枚　（赤色布（1.5m×2m）1 枚、黄色布（1.5m×1m）1 枚、緑色布（1.5m×1m）1 枚：3 色の布を縫い合わせる）、滑り止めシート　2m×2m　4 枚

《場所・コート》

◆コート　縦 8m×横 2m

（ただし、会場の条件等により全長を短縮することができます。）

競技前に滑り止めシート 4 枚を敷き詰め、その上に 3 色布を下図のようにセットします。



《チーム構成》

男女の区別なく１チーム２～４人とする。

※１チームの人数は最大４人まで

《ルール》

1 赤チーム・青チームによる２チームの対抗戦で行います。

2 じゃんけんにより勝ったチームは先攻後攻を決めます。ボールの色は先攻を赤、後攻を青とします。

3 前半戦を行います。

❶ 各チーム「サーバー（ボールを転がす人)」と「レシーバー（リングを投げる人)」に分かれてそれぞれの位置に立ちます。

❷ 審判の合図で、先攻チームのサーバーが、ボールをひとつ転がします。

※転がすボールの順番は何点ボールから転がしてもいいですが、主審の合図後、転がす前に数字をコールすること。

❸ 先攻チームのレシーバーが、リングをひとつ投げます。

※リングでボールを捕まえるように意識し、サーバーがボールを転がす前にリングを投げないこと。

※ボール１球につき、必ずリングをひとつ投げること。

❹ 後攻チームが❶～❸を行います。

❺ それぞれのチームが交互に❶～❸を行います。

※持ち球が５球なので、５回ずつ行います。

❻ 得点を計算します。

4 すべてのボール・リングを片づけ、各チームサーバーとレシーバーを交代して、後半戦を行います。（前半同様に行います。）

5 前半と後半の合計得点が大きいチームの勝利となります。

《得点》

各チームは、自分チームの色のボールを使います。ボールにはそれぞれ点数１～５が付けられています。このボールがリング内で止まった時、以下の通りに得点を計算します。

❶ シングル得点ゾーンでリング内に止まった場合。
⇒ボール点数×リング数×１(点)

❷ ダブル得点ゾーンでリング内に止まった場合。
⇒ボール点数×リング数×２(点)

❸ トリプル得点ゾーンでリング内に止まった場合。
⇒ボール点数×リング数×３(点)

❹ それ以外のゾーンでリング内に止まった場合　⇒　０(点)

■得点に関する注意事項

❶ （２投目以降）ボールを転がす以前に投げ終えているリングの中にボールが止まった場合も得点になる。

❷ 相手チームの投げたリングの中にボールが止まった場合も、得点となる。

❸ 先に投げ終えているリングや相手チームのボールを、後から投げるリングで弾き、後から投げるリングで弾き、相手チームの得点を減らす行為も作戦として認める。

❹ ２つ以上のリングが重なっているスペースにボールが止まった場合は、かかったリング１つにつき１回得点を計算する。

❺ 得点ゾーンやリングの一部にボールがあるとき、そのゾーンやリングにかかった面積によって得点を決める。（上から見て、より面積の大きいほうを得点とする。）

《反則》

❶ サーブ及びレシーブ時に、身体の一部がサーバーライン・レシーバーラインを出てしまうと、ファウルになる。

※投げ終えた後でも、体の一部がラインを出てはならない。

❷ リングが一瞬でも宙に浮かないと、投げたことにならずファウルとなる。

❸ サーバーよりも先にレシーバーがリングを投げた場合は、ファウルとなる。

❹ ファウルになると、ペナルティとしてその時に投げたボールとリングの両方を取り除く。また、相手のボールやリングが動いた場合は元に戻す。

《延長戦》

各チーム後半が終了した時点で、前半と後半の合計得点が同点の場合に延長戦を行う。

❶ 後半ゲーム終了後のリングをそのまま残して、ボールのみ回収する。

❷ 本戦とは関係なく、再びじゃんけんを行い、先攻後攻を決める。

❸ 各チーム内でサーブの順番を決める。

❹ 先行チームが１点ボールを転がす。

❺ 後攻チームが１点ボールを転がす。

❻ 大きな得点を取ったチームの勝利となる。

注）❻の時点で同点の場合は、コート上のボールを取り除いてから、サーバーを交代して点数の小さい順にボールを投げる。

カローリング

場　　所	屋内
人　　数	１チーム２～４人
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

　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全世代で楽しむことができるインドアスポーツです。スポーツセンター、体育館、公民館、オフィスなど身近な施設のフロア（床面）を利用します。

《用　具》

ジェットローラ６個、ポイントゾーン１枚

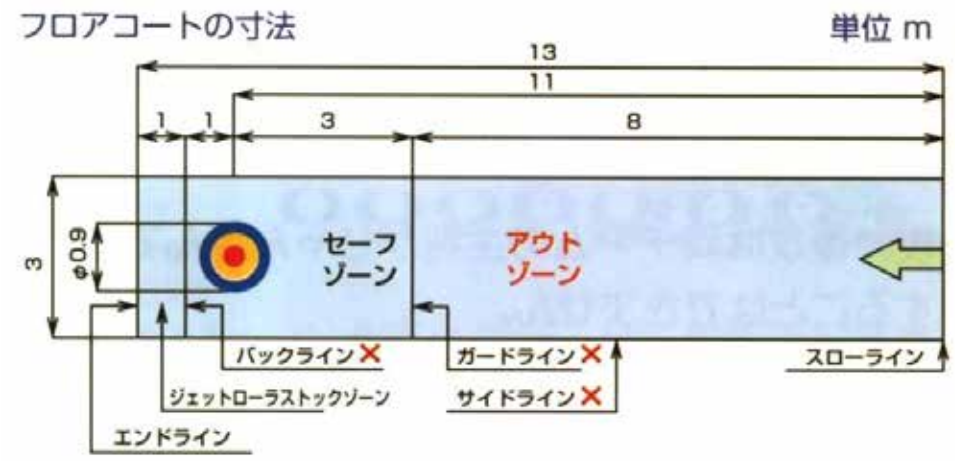






《場所・コート》

幅３ｍ×長さ１３ｍ



《ルール》

★ 競技の種類

◆メジャー競技

１チーム３人のプレイヤーがカラフルな６色のジェットローラ（２kg）を１１m先のポイントゾーンに向けて相手チームのプレイヤーと交互に投球します。

◆プレミアム競技

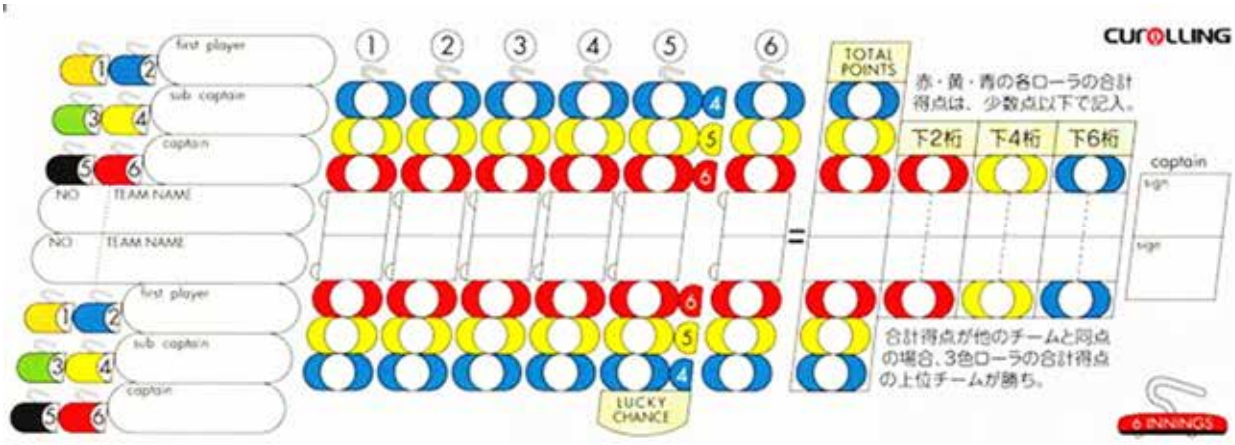
１チーム２人のプレイヤーがカラフルな６色のジェットローラ（２kg）を１１m先のポイントゾーンに向けて相手チームのプレイヤーと交互に投球します。

1 初めに、ファーストプレイヤーが、橙と青のジェットローラを投球します。

2 次に、副主将が、緑と黄のジェットローラを投球します。

3 最後に、主将が、黒と赤のジェットローラを投球します。

4 イニング終了時にポイントゾーンの中心にもっとも近い位置にジェットローラを停止したチームが勝ちとなります。各イニングで負けチームの得点は、ポイントゾーン上にジェットローラが停止している場合でも必ず０点となります。



★ 投球フォーム

床面に両ひざ又は片ひざをつき、ハンドル上部に手のひらを軽く当て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します。立ったり、走りながらの投球及び中腰姿勢の投球は、すべてアウトとなります。

《ＭＥＭＯ》

キャッチング・ザ・スティック

場　　所	屋外・屋内
人　　数	１チーム１０人
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

１０人が横１列に並び、向かって右から８人がスティック（２本）を持ち、左側の２人が待機。はじめ「せ～の、トン、トン、パッ」の掛け声に合わせ、スティックを床に２回突き、「パッ」で右隣の人の２本のスティックを移動してキャッチ。全員が成功したら１カウントで、リズムに合わせて何回続けられるかを楽しみます。

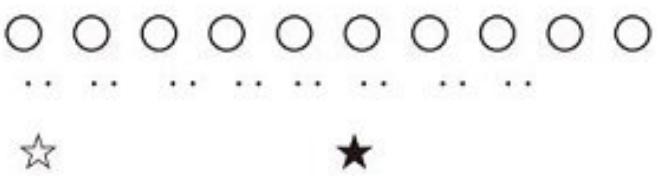


《用　具》

ＣＧ推進本部公認スティック１６本

《場所・コート》

メンバーのうち８人が１人２本スティックを持ち、横１列に並ぶ。スティックを持っていない２人は列の左端につく。



★　主審
☆　副審
○　プレイヤー
・　スティック

《ルール》

1　チームのリーダーが「せ～の」の掛け声を掛け、「トン、トン」とスティックを 2 回床に打ちつけます（「せ～の」などの開始の掛け声は最初の 1 回だけ）。

2　打ちつけた後、2 本のスティックを 8 人が同時にパッと離し、素早く右へ移動し、右隣の人のスティック 2 本をキャッチします。この時点からカウントを開始します。

3　右端の人は速やかに左端へ移動します。

4　カウントは全員が右へ移動するたびに行います。

5　ひとりでもスティックのどちらかを床に倒してしまうか、他のメンバーがスティックに触れ、支えた場合はその時点で終了となります。

6　チャレンジは 3 回までとし、その中の最高記録をそのチームの記録とします。

7　チャレンジごとのメンバーの並び替えは認められます。

8　チャレンジ間の作戦タイム、休憩タイムは 30 秒以内とします。

キンボール

場　　所	屋内・屋外
人　　数	１チーム４人　３チームでの対抗戦
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

キンボールは、 直径１２２ｃｍ、 重さはわずか約１ｋｇのボールです。

メインのキンボールスポーツ・コンペティションゲームは、このキンボールを使用し、４人１組で構成されたチーム（各々ピンク、グレー、ブラックに色分けされた３チーム）が、最大２０ｍ×２０ｍ四方のコートサイズ内でヒットやレシーブを繰り返すゲームです。

その他にも、キンボールを使った様々なプログラムがあり参加者に合わせて楽しむことができます。



《用　具》

・キンボール（直径１．２２ｍ、重さ１ｋｇ）
・空気入れ（電動が望ましい）
・各チームの色を示すピンク、ブラック、グレーのゼッケン
・スコアボード（ゼッケンと同色の表示）



《場所・コート》

体育館で、コートは最大２０ｍ×２０ｍ。最小１５．２８ｍ×１２．２２ｍ（５０フィート×４０フィート）。この範囲で行います。参加者の身体条件、年齢等を考慮してコートサイズを決めます。必ずしも正方形である必要はありません。

《ルール》

1. ピンク、ブラック、グレーの３ームで競います。
   ※ワールドカップ等の国際大会ではピンクの代わりに、ブルーを使用します。
2. あらかじめ、チームごとに登録メンバー全員がチームカラーを示すゼッケンを着用しておきます。専用のサイコロを使用し、最初のヒット権を決めます。サイコロがない場合、３チームのキャプテンがじゃんけんをし、勝ったチームがヒット権を得ます。
3. レフリーの指示の後、コートに入ります。
4. ヒット権を得たチーム：コートの中央で（ゲーム開始時・ピリオド開始時のみ）、ヒットチームのヒッター以外がボールを支えます。

ヒット権を得たチーム以外の２チーム：コート内に陣地の区分はないので、各チーム４名コート内すべてを守れるように守備につきます。

5 試合の開始はレフリーの合図（笛）により開始とします。

6 ヒットはヒットチームの１名が、※必ず「オムニキン」と言い、続いて「レシーブチームの色」（自チーム以外のどちらか）をヒット前に大きな声でコールしてからヒット（腰より上のみを使用し、手や腕等でボールを打撃すること）します。ヒットの瞬間は４名全員がボールに触れていなければなりません。

※必ずしもヒッターが言う必要はありません。オムニキンと色は別々の人がコールしても構いません。但し、そのつど必ず１名のみとします。

7 ヒットされたボールは指定された色のチーム（レシーブチーム）が床に落ちる前にレシーブ（全身使用可）します。

8 レシーブ成功後、自チーム以外のどちらかに上記4 6と同様にヒットします。ラリーの途中は上記５の笛の合図はありません。

9 レシーブまたはヒットに失敗すると、失敗したチーム以外の 2 チームに 1 点ずつが加算されます。

１０ その後のゲーム再開は、失敗や反則をしたチームが失敗や反則を犯したところから（2.4m の範囲内で）ヒットして再開します。

１１ ・点数制の場合、１チームが決められた点数に達した段階で最下位のチームが１チームが抜け、残り 2 チームで戦い、最終的に定められた点数に達した時点でピリオド（またはゲーム）終了。

公式ルールは最初の決められた点数：１１点　最終的に定められた点数：１３点。

※時間等にあわせて奇数ならば変更しても構いません。

・時間制の場合、タイムキーパーからの終了の合図でピリオド（またはゲーム）終了。

《ＭＥＭＯ》

クロッケー

場　　所	屋外
人　　数	２人～
貸　　出	三ツ池運動公園で可

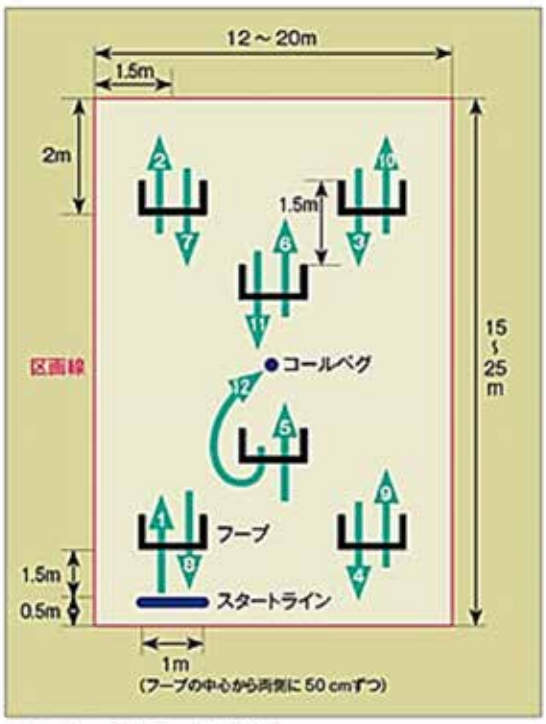
《概　要》

クロッケーは、羊飼いの杖でボールを打ち、柳で作った門（ゲート）を通過させるという、１３～１４世紀ごろに南フランスの農民たちが楽しんでいた「ペル・メル」というゲームがルーツだと言われています。17 世紀にはフランスとイタリアの宮廷貴族の間で人気になり、ルイ１４世も好んで宮廷の内部で楽しんでいたようです。体力的なハンディキャップがほとんどなく楽しめる球技なので、高齢者や女性が若い男性と一緒にプレイしてもまったく問題ありません。なお、ゲートボールは、明治期に紹介された初期のクロッケーをベースに、日本で独自にルール化されてできた種目です。

《用　具》

・ボール（直径約９．１ｃｍ、重さ約４５０ｇ）青、赤、黒、黄の４個
・フープ（ボールが通過する鋳鉄製の門（ゲート）。内径はボールの直径より数ミリ広い）
・ペグ（ボールと同色の４色に塗り分けられた木杭。ゲームはこれに当てて終了）
・マレット（ボールを打つ道具。重さ約１．５ｋｇ。材質、長さ、重さ等、多くの種類あり）

《場所・コート》



クロッケー正式コートサイズ

《ルール》

1 クロッケーでは青・赤・黒・黄の４個のボールを使用し、一方のプレイヤーが赤と黄を、もう一方が青と黒のボールを使います。

2 対戦は１対１のシングルスか２対２のダブルスで行われます。

3 ゲームでは、どちらかの２つのボールがすべてのフープを通過し、そして最後にコート中央にあるペグに早く当てたほうが勝ちとなります。コート上にフープは６つあり、各ボールは各フープを決められた順序で２回ずつ通過しなければならないので、ボール１つにつき合計１２回のフープ通過が必要になります。

4 各打順においてショットは必ずしも１回とは限りません。例えば、プレイヤーがフープを（正しい順序と方向で）通過させた場合、引き続きもう１回ショットをする事が出来ます。

5 また、自分のボールを他のボールに当てた場合（「ロッケー」と言う）も、追加ショットをすることができます。この場合、プレイヤーは自分のボールを取り上げて、当てたボールのどこでも好きな位置に接触させ、自分のボールを打ち、自分のボールと当てたボールの両方を動かします。このショットを「クロッケー・ショット」と呼びます。

6 プレイヤーはクロッケー・ショットの後に、もう１打のショットが与えられます。このショットを「コンティニュエーション・ショット（継続ショット）」と呼びます。さらに、この継続ショットで、まだ当てていない別のボールに当てたり、フープを通過させたりすれば、また追加ショットが手に入ります。

＜その他の遊び方＞

★ 「ヒットゲーム」

スタートラインを設定し、そこから１m、２m、３mの距離に目標物（ボールやペットボトルなど）をセット。３つの距離に設置された目標物に、３回連続してヒットすることができたら終了です。

※難しい場合には、距離を短くしてショットすることで、目標物にヒットしやすくなります。

★ 「フープ通過ゲーム」

スタートラインを設定し、そこから１m、２mの距離にフープをセット。２ショット連続してフープを通過することができたら終了です。

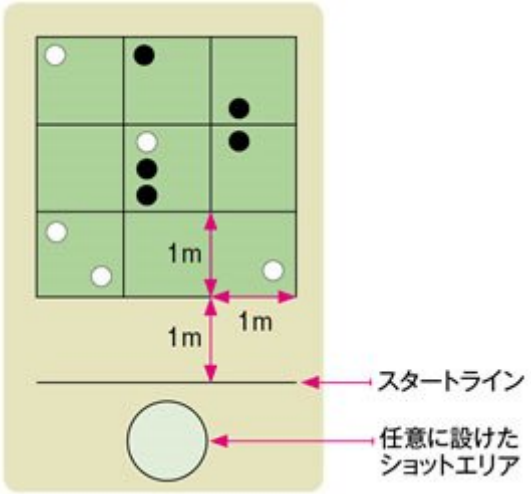
※難しい場合には、距離を短くしてショットすることで、フープを通過しやすくなります。

※慣れてきたら、フープ後方にもラインを引き、ショットしたボールがそのライン手前で止まるようにショットしてみることで、ショットの方向性と距離感の両面を磨くことができます。

★ 「クロッケービンゴ」

スタートラインを設定し、スタートラインから１m離れた場所に３マス×３マスの枠線を引きます。２チームに分かれ、スタートライン後方から交互にボールをショットし、好きな枠にボールを止めます。枠内に収まらなかったボール、枠外にはじき出されたボールはアウト。縦・横・斜め、先に１列ビンゴを作ったチームの勝ちとなります。

※敵チームのボールを枠外にはじき出せる権利は、１チーム２球まで。３球はじき出してしまったチームは負け。また、はじいたボールが違う枠内に収まった場合、そのボールははじき出されたと判断しません。



《ＭＥＭＯ》

五色綱引き

場　　所	屋内・外
人　　数	２０人以上５０人未満　対　２０人以上５０人未満
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

五色綱引きは従来の一本の長い綱を全員で一度に引き合うのではなく、短い５本の綱をお互いに引き合い、過半数（３本以上）の綱を先にとれば勝ちとなります。従来の綱引きより、作戦が勝敗を決めます。

《用　具》

綱（１０ｍ）･･･５本

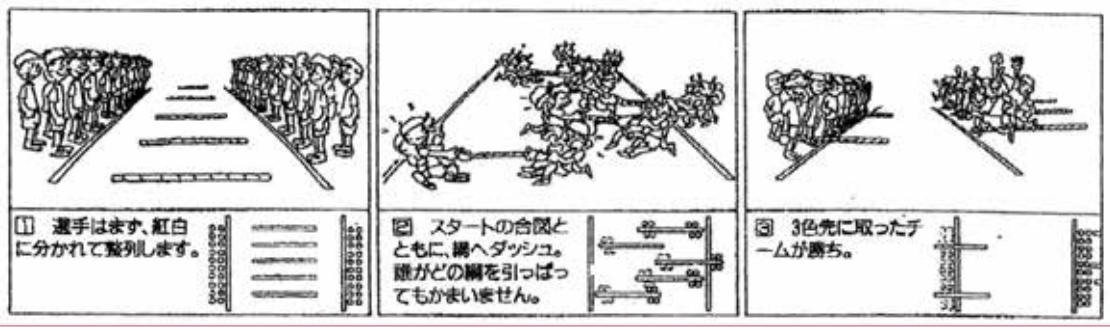
《場所・コート》

幅５０ｍ×長さ２０ｍ

※会場の広さや参加者の性別、年齢に合わせて変更可

《ルール》

1. チーム編成
   - ２０名から５０名で１チームとする
   - ２チームで対戦する
2. 綱のサイズは太さ３０ｍｍ、長さ１０ｍ、色は白、黄、赤、青、緑
3. 綱の間隔は３ｍ
4. 選手は紅白に分かれて整列する。（距離は３０～４０ｍ）
5. スタートの合図で綱へダッシュ
6. 誰がどの綱を引っ張ってもかまわない。途中で他の綱へ移ってもよい。綱が完全に自陣内に入れば自分のチームのものになる。その後、ゲーム中の綱があれば助けにいく。
7. 過半数をこえる綱を先に取ったチームが勝ち



引っ張っている綱を途中で絶対に離さないでください。相手が怪我をします。

シャフルボード

場　　所	屋内
人　　数	１人対１人 ２人対２人
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

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。

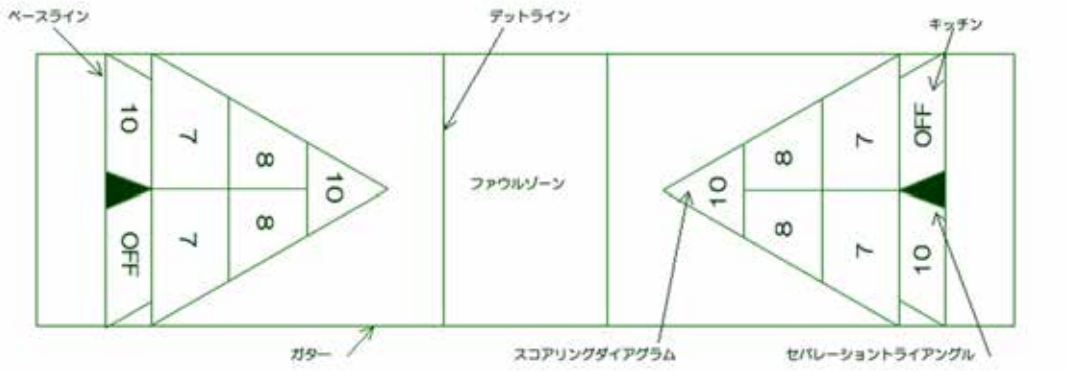
《用　具》

・シャフルボード
・キュー（細長い棒）２本
・ディスク８個
・コート



《場所・コート》

１．８ｍ×１２ｍ
※公認試合では、公認専用コートが必要



《ルール》

1. 競技者は、イエローディスク（右サイド）かブラックディスク（左サイド）かをじゃんけんで選択します。
2. イエローディスクを１０－ＯＦＦエリアの右エリアに４枚並べ、ブラックディスクを左エリアに４枚並べます。
3. イエローが先行で、交互にそれぞれ４枚を１０メートル先のダイアグラムに向けて交互にシュートします。

4 ダイアグラムの中の点数は前から１０点、８点、７点そしてマイナス１０点です。ダイアグラムの中に入ったディスクの合計がそれぞれの得点となり、各々の得点をスコアボードに記入します。

5 コートの反対位置に移動し、ディスクを１０－ＯＦＦエリアに各々４枚並べます。

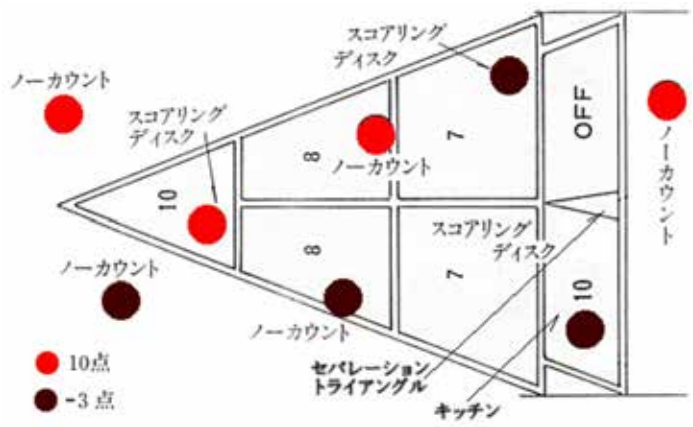
6 ブラックが先行で、交互にそれぞれ４枚シュートし、各々の得点をスコアボードに記入します。

7 ４往復したら、イエローとブラックは交替し、さらに４往復し、累計得点の多い方が勝ちとなります。

★ 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は得点対象となるが、少しでも線に触れているとノーカウント。また、キッチンに入っているディスクは１０点減点。
累積してフレームごとの得点を記入します。

＜例＞



★ 勝敗

（１）フレーム制は、８・１２・１６回のいずれかのフレーム数を定めて、それぞれの終了時の合計得点を競います。

（２）ポイント制は、５０・７５・１００点のいずれかの点を決めて、先取した方を勝ちとします。

★ 投げ方

①右手をのばし両肩とキューが直角になるようにセットします。

②右足を小さく踏み出します。

③左足を大きく踏み出しながらディスクを押し出します。

④ディスクは押し出される瞬間まで、キューヘッドに接触していなければなりません、



じゃんけんサッカー

場　　所	屋内・外
人　　数	１チーム１１名程度
貸　　出	ー

《概　要》

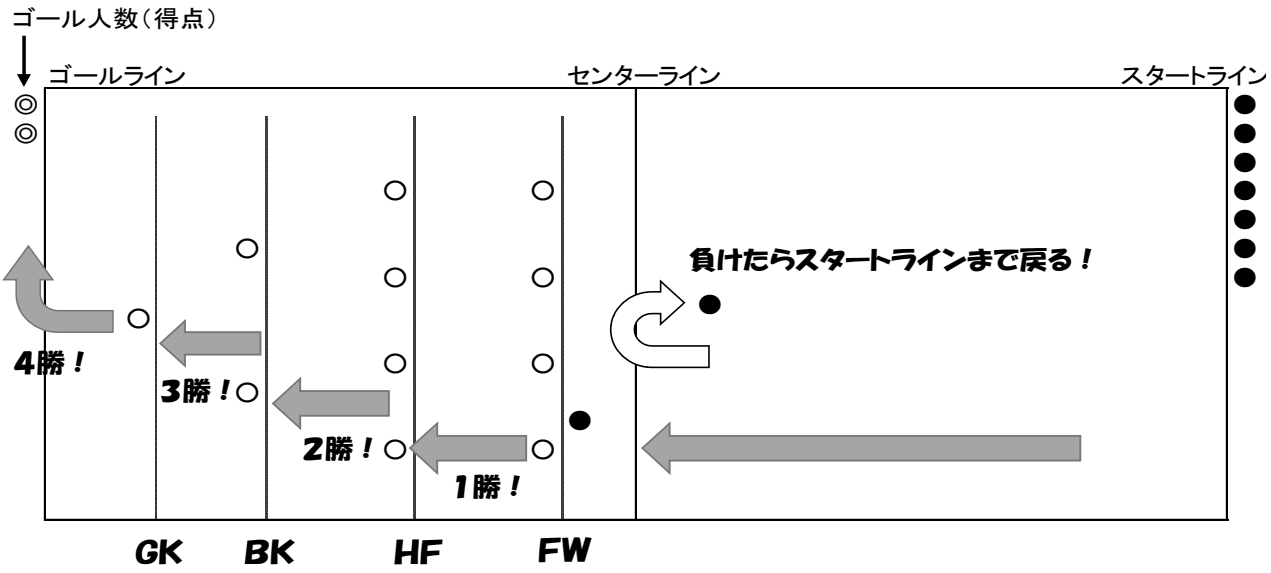
じゃんけんサッカーは、ボールを使わない対抗戦のゲームです。ボールの代わりにじゃんけんをして、ゴールをめざします。連続で勝ち続ければ得点となります。

《用　具》

・ストップウォッチ　１個　　・笛　１個
・ラインテープ（無くてもよい）

《場所・コート》

・体育館ではバレーボールコートなどのラインを利用してください。
（人数、体力に合わせて大きさを決めてください。但し、対戦チームと同じ条件。）
・守備位置に印をしておくことでスムーズにゲームが運びます。
・体力に合わせスタートラインの位置を前後させてください。（他のコートのラインがない場合、ラインテープが必要）



《ルール》

1　ゲーム開始前に守備位置を決めます。
2　対戦者はセンターラインに並び全員で握手後、じゃんけんで先攻、後攻を決めます。
（勝ったチームが先攻　●）

3 先攻（●）は笛の合図で、相手チームのＦＷ（最前列）の場所まで行って、じゃんけんをします。ＦＷに勝てば次にＨＦ（２列目）と対戦ができ、それに勝てばＢＫ（３列目）と対戦します。そのＢＫにも勝ち、さらにＧＫ（４列目）に勝てばゴールとなり◎の位置に残ります（ゴールした選手は再びゲームに参加しない）。しかし、途中でじゃんけんに負ければ最初のスタートラインまでもどり、再度、ＦＷから対戦をやり直してください。

4 ゲーム終了後、何人がゴールできたかを確認します（人数が得点数となります）。

5 コートチェンジをして後攻の攻撃に代わります。後は1～4の進め方と同じです。

6 １ゲーム時間は３～５分程度です。（じゃんけんに負け続けるとハードなゲームとなりますので、年齢、体力等にあわせて時間を設定してください。）

★ 注意事項

・じゃんけんは「最初はグー」を言ってからじゃんけんします。

・スタートラインはどちらかの足で越えるか踏んでください。

《ＭＥＭＯ》

障害者フライングディスク

場　　所	屋内・外
人　　数	１人～
貸　　出	志津スポーツで可

《概　要》

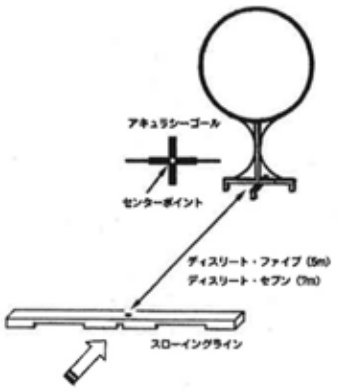
「障害者フライングディスク」は、障害の種類・年齢・性別など関係なく、どなたでも一緒に楽しめるのが特徴です。ディスク１枚さえあれば、誰でも安全に楽しめるスポーツとして親しまれています。

全国障害者スポーツ大会の正式種目にもなっており、スローの正確さを競う「アキュラシー」と、飛距離を競う「ディスタンス」があります。「アキュラシー」は障害区分や男女の区別なしに、「ディスタンス」は男女別に立位（立って投げる）と座位（車椅子などに座って投げる）に分かれて競技を行います。

《用　具》

・ディスク…日本障害者フライングディスク連盟のファーストバックモデル（直径 23.5cm、重量 100±5g）を使用する。

《場所・コート》



《ルール》

アキュラシー競技

1　アキュラシーゴールは内径 91.5cm の円形、パイプの径は 2.5cm とし、アキュラシーゴールの前面がスローイングラインと平行と外形の最下部が 61cm になるようにします。

2　プレーヤーは 10 回連続して試技を行い、得点はディスクが地面に触れずに直接、アキュラシーゴールを通過した回数とします。

3　プレーヤーが視覚障害者の場合、競技役員がアキュラシーゴール後方 3m の距離から何らかの音源で知らせることができます。

4 順位の決定について

（１）順位は、得点の多さで決定すします。

（２）同得点の場合は、第 1 得点を先に挙げた者を上位とします。第 1 得点が同じ場合は、順次、得点を先に挙げた者を上位とします。

（３）上記の方法によって 1 位、2 位、3 位が決定しない場合は、1 セット（3 投）の再投（追加競技）を行い、得点の多さで順位を決定します。ただし、4 位以下の者で同得点の場合は、再投は行わず、同順位とします。

（４）（３）の方法に再投を行った結果、同得点となり 1 位、2 位、3 位が決定しない場合は（２）の方法によって順位を決定します。

（５）再投は、順位が決定するまで、最大 5 セット行います。

（６）（５）の方法によっても順位が決定しない場合は、同順位とします。

5 試技の時間は、プレーヤーが 1 投目のディスクを受け取ってから 5 分とします。5 分を超えた試技は無効とします。

6 プレーヤーがスローイングラインの前面を除く上部に触れるか、踏み越えたときには無効とします。

7 車椅子または椅子の設置面がスローイングラインの上部または外側の地面に触れるか、踏みこえたときには無効とします。フットレストがスローイングライン上の空間に出るのは認めます。

8 無効となったスローイングは、１回の試技とみなされます。

ディスタンス競技

1 スローイングエリアは、スローイングラインとエンドラインを結ぶ四角形（160cm～180cm）の範囲内とし、プレーヤーはこのエリア内でスローイングしなければなりません。

2 プレーヤーは 1 回の練習（ディスクは競技用と同規格で黄色）と 3 回の試技を行います。記録は 3 回の試技で、最も距離の遠い着地点を計測します。

3 順位の決定について

・同記録の場合、1 位、2 位、3 位は 1 投の追加試技により決定します。追加試技は、順位が決定するまで行います。

・4 位以下の者が同記録の場合は、追加試技は行わず同順位とします。追加試技の記録は公式記録としません。

4 試技の時間は、プレーヤーが 1 投目のディスクを受け取ってから 3 分とします。3 分をこえた試技は無効とします。

5 距離の計測は、足留財の中央の計測点からディスクが最初に地面に触れた点までとし、有効範囲は競技フィールド内とします。計測は cm 単位とし、1cm 未満は切り捨てします。

6 座位で競技する場合のシートの高さは、クッションを含め 75cm 以下とします。

7 スローイングに関する反則は、アキュラシー競技と同等に扱います。

障害の程度や参加者のレベルに合わせて、ゲームを工夫することが出来ます。

スカイクロス

場　　所	屋内・外
人　　数	１０～１４名
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

スカイクロスは、１９９７年に京都で誕生したニュースポーツです。

年齢に関係なく、高齢者も児童も障害者も一緒になってプレーできる安全性と、ゲーム感覚のおもしろさが特長です

《用　具》

・リング（ディスク）
・コーン（目標ポール）
・スカイクロス・ミニ（室内用）
・スコアカード



《場所・コート》

整地してある必要はなく、傾斜地、草地、林間など、
安全なところであれば場所を選ばない。

《ルール》

＜ソフトゴルフ競技規則＞

1　コース（ゴルフではホールと称している）の数：
特に規定はなく、その場所の広さや競技する時間などに応じて適宜決めることができます。

2　競技者の人数：
通常は約１０名～１４名が１組になって全コースを回ります。

3　リーダー：
各組には１名のリーダーをおきます。リーダーはその組の責任者として審判を兼ねた進行役を努めます。リーダーは競技者を兼ねることもできます。

4　記録係：
スコアの記録は各自でする以外に、記録係を決めて数名の記録をまとめて託することもあります。記録係は競技者を兼ねることもできます。

5　競技の進行：
各自がスタートラインからリング（ディスク）を目標のコーンに向って投げたあと、リング落下地点まで行って第２投目を投げ、以後同様にして最後は全員が輪投げの要領でリングをコーンに投げ入れてそのコースを終わります。

6　リングを投げる順番：
リングはリーダーの指示によって投げるのが原則で、第 1 投目では直前コースのスコアが大きかった人からの順とし、第２投目以降は目標コーンより遠く離れた人からの順とします。

7　距離の計測：
リングとコーンの距離が目測で正しく判断できない時は、リーダーの判定に任せるか又はメジャーなどを使ってコーンの先端からの距離を測ります。

8　投げる位置：
１投目は所定の場所から。２投目以降を投げる時はリングの後側に立ち、投げ終わるまでそれ以上コーンに近づかないように注意すること。

9　投げるときのマナー：
次に投げる人より前に出て、その人が投げる行為を妨害してはいけません。これは安全のために守るべきマナーです。

１０　投げる前の発声（コール）：
投げる直前に組全員に聞こえるように、リング番号、自分の名前と何投目かをコール（発声）しなければなりません。

１１　リングの投げ方：
リングは水平に投げる。いつの場合にも、投げる時に後足を上げるのは差し支えないが、上がった足を地面に下ろす時に、前足より前に踏み出してはならない。違反した時スコアに１点を加えます。

１２　リングが木の枝などに止まった場合：
目標コーンに近づかない近くの地点から続投します（罰点１）。ただし、道具を使わずに手で落とせる時は無罰で地上に落とすことができます。

１３　リングがコーンに支えられて斜めに止った場合：
リングの接地点が変らないように注意しながら、リーダーはリングを横に寝かせる。その時寝かしたリングが別のリングに重なっても、ノルナーの規則は適用されません。ただし、その後で誰かが更にその上に重ねた場合は、当然ノルナーの規則が適用されます。

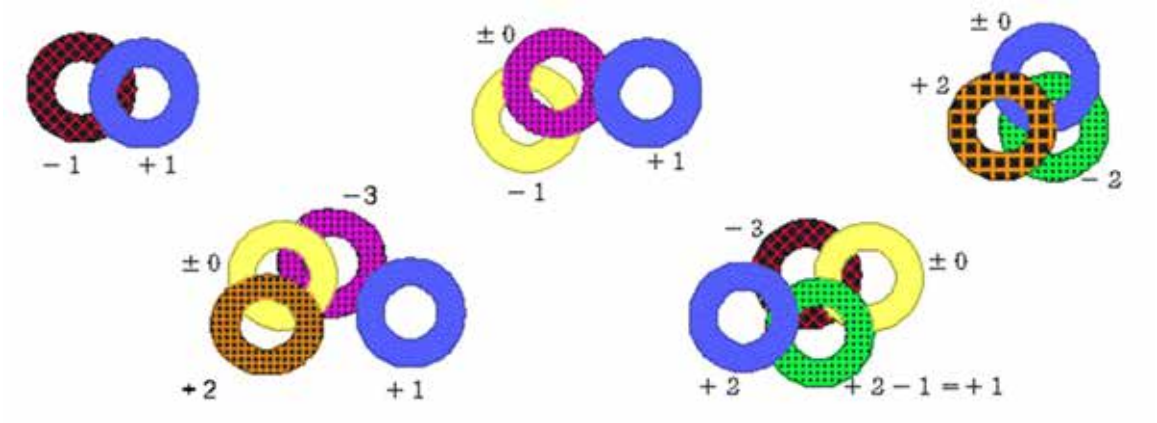
１４　投げたリングが他の競技者に触れた場合：
止まった地点までを１投と数え、再投は許されません。

１５　競技の途中でコーンの位置が変わった場合：
意図的でなく自然に移動した時は、元の位置に戻しません。ただし、その組全員が投げ終わった後は、後続の組のために元あった場所に戻します。

１６　スコア：
各コース終了後ただちにそのコースのスコアをスコアカードに記入します。スコアは投げた回数から、次に述べる規則によって修正した数値を点数とします。

■ノルナーの規則■（スコア修正）
スカイクロス特有のルールです。コースの途中で何人かのリングが重なりあった場合、上になった人のスコアにペナルティとして１点（１投分）を加え、下になった人のスコアからラッキー点として１点を減らす。重なり方と加点または減点の具体例を次図に示します。

『スコア修正の具体例』



１７　リングが重なっているかどうかの判定：
止まった状態を真上から見た平面図だけをもって判断し、リング間の接触の有無は問いません。

１８　あとから投げたリングが下に潜った場合：
その場合においても結果的に上か下かの関係だけで加点・減点を判断します。

１９　重なったリングが自然に離れた場合：
いちど重なって止まった時点で加点減点を確定し、その後に何らかの理由で重なり具合が変わっても、点数は変更しません。

２０　一番乗りの特典：
コースごとに最初にリングをコーンに投げ入れた人だけに特別賞として、スコアから１点を減らします。これは積極的なプレーを奨励する目的です。

２１　ミーティング：
各コース終了後は、組毎にミーティングして各人のスコアを確認し合い、その後リーダーの指示で次のコースに向かいます。

２２　競技成績の順位：
最終的に全コースのスコア合計から順位を決めます。

２３　その他：
上記以外にもローカルルールを適宜定めることができます。

＜おっかけ競技規則＞※２～３名だけでも出来て、リングを投げる練習にもなる手軽な競技です。

1　まず誰かが（かりに「親」と呼んでおく）好きなところにリングを投げ、それを目標にして他の人（子）はリングを投げながら追いかけます。

2　「子」は３投目までに自分のリングを目標に重ねなければなりません（部分的にでも可）。

3　２投目までに重ねたら「子」の勝ち、３投目に重ねると両者引き分け、４投目以上になると「親」の勝ち「子」の負けとします。

4　「親」が投げるのは１度だけ。子は必ず３回投げなければなりません。

5　実際には「子」全員が３回投げたところで勝敗は決まるため、つぎは別の人が親となって競技を続行します。

6　親を追いかける途中、子と子の間にはノルナーの規則が適用されます。

7　親に重ねたリングはその場で取り去り、重ならなかったリングをその場に置いたまま誰かが乗ってくるのを待てば１点獲得の可能性は残っています。

8　たとえば親に３回目に重ねることができても、その脇にある「子」に重なったとすれば、親とは引き分けであっても、重ねた相手の「子」には１点を与えなければなりません。

9　競技を始める前に全員に特定のカードやおはじき、ゴムバンド等を同数配っておいて、勝、負またはペナルティの度に１個（１点）ずつ相手の人に手渡すようにします。

１０　この競技では次のような便利さが特長です。

（１）スコアカードを使わなくてもよい。

（２）最後に所持するカードを比較するだけであるから、成績の集計が簡単である。

（３）毎回好きなところを選んで投げていくために、ソフトゴルフ競技のようにコースが空くのを待つ必要がなくて、時間と場所を効率的に無駄なく使うことができる。

（４）あらかじめコーンを立てる準備がなく、終わった後の回収作業などの手間も省ける。

（５）２人で散歩しながらでも行える手軽なゲームにもなる。

《ＭＥＭＯ》

スクエアボッチャ

場　　所	屋内
人　　数	４チーム対抗（１チーム１～６人）
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、各チームがカラーボールを 6 球ずつ投球し、 いかにジャックボールに近づけるかを競います。一番近いチームが勝ちとなります。

パラリンピック正式競技の「ボッチャ」をベースに、より多くの人が同時に楽しめるようにアレンジした、新しいスポーツとして 2018 年に誕生しました。

《用　具》

カラーボール４色（各６球）・ジャックボール（白１球）

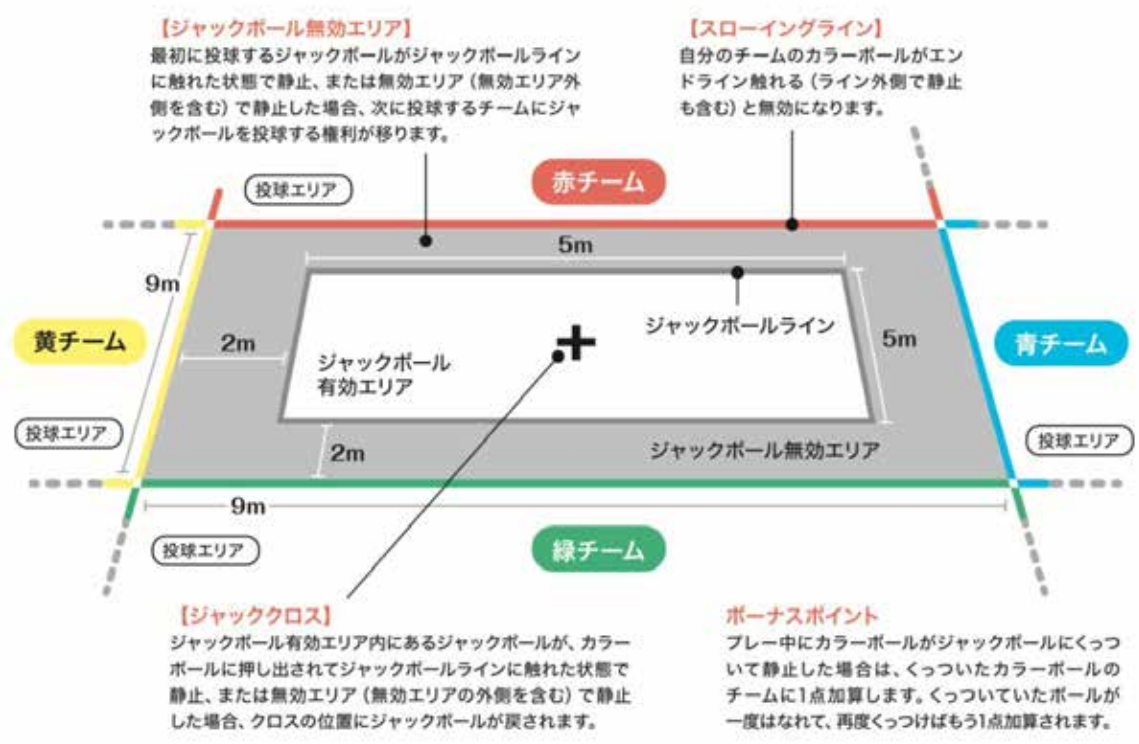
距離計測器（メジャーなど）

ラインテープ（5 ㎝幅推奨）

《場所・コート》

◆コート　正方形（９ｍ×９ｍ）

正方形のコートで４辺すべてを使って、４方向でプレーします。



《チーム構成》

チーム戦：１チーム　１～６人

《ルール》

1 くじ引きやじゃんけんなどで、投球順を決めます。
１番：赤／2 番：青／3 番：緑／４番：黄
※最初に投球するチームがジャックボールを投球する

2 赤チームがジャックボール（白ボール）を投げます。（第１エンドは赤、第２エンドは青、第３エンドは緑、第４エンドは黄チームがジャックボールを投げます。）

3 ジャックボールを投げたチームが続けて自分のチームのカラーボールを１球投げます。

4 時計回りで隣のチームがカラーボールを１球投げます。

5 すべてのチームがカラーボールを投球し終えた時点でエンド終了とし、得点を計算します。ジャックボールに１番近いカラーボールのチームに得点が入ります。得点は、ジャックボールと 2 番目に近いチームのボールとの間にある 1 番近いチームのボールの個数が点数となります。

※ボーナスポイント
プレー中にカラーボールがジャックボールにくっついて静止した場合は、くっついたカラーボールのチームに１点加算します。くっついていたボールが一度はなれて、再度くっつけばもう１点加算されます。

○得点例



スターホール

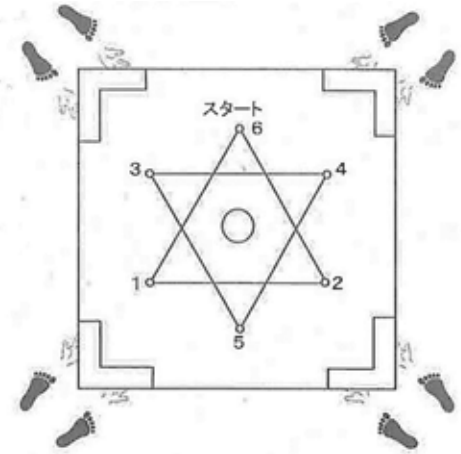
場　　所	屋内・外
人　　数	１チーム５人
貸　　出	志津スポーツクラブで可

《概　要》

　シートの高さを変えてボールを移動させます。ふらふら動くボールを４人が協力してゴールさせます。

《用　具》

・スターホール用のシート（２ｍ角）
　…シートの真ん中に直径２５ｃｍの穴が空いており、
　　そのほかに各頂点に直径８ｃｍの穴が空いています。
　　四隅に手で持ってよい場所があります。
・ボール…直径１３ｃｍのイガイガボール
・ストップウォッチ…タイム計測用



《場所・コート》

《ルール》

1　５人１組でチームを作ります。４人がシートの四隅を持ち、足は動かさない。１人はキャプテンとなり、落ちたボールを拾います。
2　はじめにスタート（穴６）にボールを置きます。
3　シートの高さを変えて、穴６から、穴１に移動させて止めます。次は穴２へ、同様に穴３、穴４、穴５、そして穴６に移動させて、最後に真ん中の穴（センターホール）から落としたらゴールです。
4　ただし、途中でシートの真ん中の穴やシートの端から落ちたら、落とした前の穴からもう一度やり直します。
5　どれだけ速くすべての穴を移動できるかを計測し、２回計測して短い方を記録とします。

ステップシートウォーキング

場　　所	屋　内
人　　数	指定なし
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

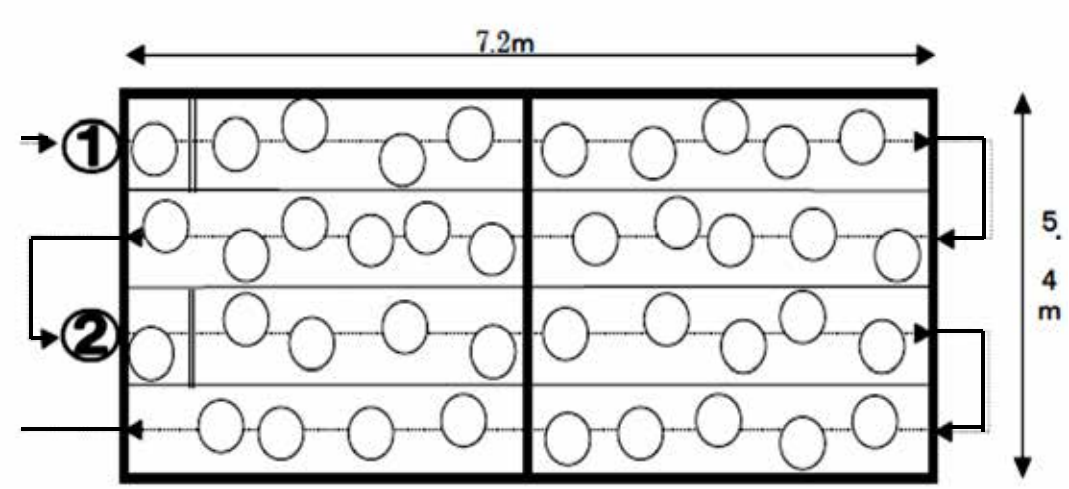
シートに色つきの円が描かれており、1 色または 2 色を踏みながら音楽に合わせてステップするものです。曲をスローなもの、アップテンポなものに変えることによって運動効果が変わってきます。

《用　具》

・ステップシートウォーキング用シート…２枚
・音源（スローテンポな曲からアップテンポな曲まで）

《場所・コート》

３．６ｍ×５．４ｍシート２枚分のスペース（※１枚でも実施可能です）



《ルール》

1 シートを２枚合わせて、つなぎ目と四隅をテープ等で固定します。
※テープ等で固定をしないとずれる恐れがあり、危険です。

2 スタート位置については、①、②それぞれからスタートします。
（人数によりスタート位置①のみでも可能です。）

3 シート上にある４色の円のうち、１色または２色を事前に決めておき、その色と音楽の曲のテンポに従いステップしていきます。進行方向については、矢印のとおりにステップしてください。（使用用途に合わせて色の数は増減してください。）

4 慣れてくれば、上半身の動きなども取り入れて実施してみましょう！

ストライクボーリング

場　　所	屋内・外
人　　数	個人戦：１対１、団体戦：５対５
貸　　出	三ツ池運動公園

《概　要》

10 本のピンを三角形に並べ、離れた位置からボールを転がして倒したピンの合計得点を競う、誰でも気軽に楽しめるニュースポーツです。専用の木製（またはゴム製）ボールとピンを使用し、高齢者や子供、障がいを持つ方でも安全に屋内外で楽しめます。

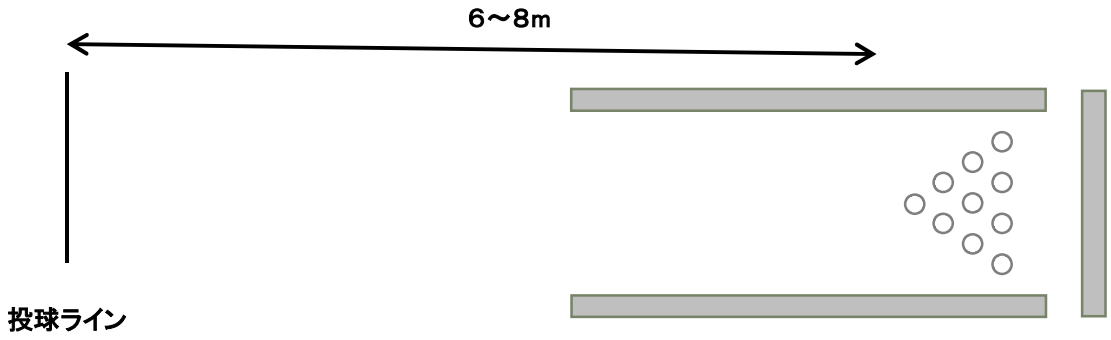
《用　具》

・ピン 10 本、ピンガード、赤と白のボールを１個ずつ

《場所・コート》

投球ラインからピンまで６～８ｍ

（高齢者が多い場合は５～６ｍに短縮）



《チーム構成》

個人戦：１対１、団体戦：５対５

《ルール》

1 先攻、後攻をじゃんけんで決めます。

2 先攻の方は、ラインを踏んだり、はみ出したりしないよう注意し、投球します。投げたボー

ルが、ピンガードにあたって跳ね返り、そのボールがピンを倒しても有効です。

3 1人ずつ順番に投球します。1フレームにつき、２投します。

4 倒れたピンの本数を得点に加算します。

5 全員が投げ終わったら、次のフレームに移ります。

★ **通常のボウリングとの違い**

①ストライクの得点は10点として、加算はありません。

②フレーム数は、5フレームか10フレームとします。

（高齢者や体力配慮が必要な場合は、5フレーム推奨）

ストラックアウト（RDチャレンジ）

場　　所	体育館・屋外
人　　数	１人から
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

ストラックアウト（ＲＤチャレンジ）は、テレビ番組で誕生したニュースポーツで９分割された的にディスクやボールを投げるゲームです。１２個のディスクやボールを１球ずつ投げ、９枚の板を抜いていき、その枚数をお互いに競い合うことで楽しみます。

《用　具》

ストラックアウトセット、ボール（またはディスク）１２個、コーン２個



《場所・コート》

幅５ｍ×長さ１０ｍ

※会場の広さや参加者の性別、年齢に合わせて変更可

※距離の目安：一般６～７ｍ、小学生以下４～５ｍ

※的は、できれば壁やネットの前方に的を設置するのが望ましい

※的から約１０ｍのところにコーンを２個置き、その間に白線を引く

《ルール》

1. 白線から的をめがけて、ボール（またはディスク）を投げます。
   ※足が白線を超えるとアウトです。
2. １２球を投げて、的を抜きます。ただし、３回までミスをできますが４回ミスをした時点で終了です。
3. ①１２球投げて、抜いたボードの枚数が多い方が勝ち
   ②抜いたボードの得点を合計して多い方が勝ち
   ※①、②どちらの方法で勝敗を決定してもよい。

スポーツ吹き矢

場　　所	屋内
人　　数	１人～
貸　　出	くさつ健・交クラブで可

《概　要》

スポーツ吹矢は、５～１０ｍ離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。

《用　具》

・筒…長さ１２０ｃｍ・内径１３ｍｍの筒で、グラスファイバーやカーボン樹脂製です。
・矢…長さ２０ｃｍで、先端は金属製の矢、胴はビニールフィルム製です。
・的…的シールを貼る台です。大きさは約３３０ｍｍで発泡ポリエチレン製です。
・的シール…紙製のシールで、円心から３ｃｍ（７点）・６ｃｍ（５点）・９ｃｍ（３点）・１２ｃｍ（１点）の同心円がプリントされています。

《場所・コート》

・的までの距離…７ｍ（公式競技用）　・床から中心までの高さ…１６０ｃｍ（公式競技用）

《ルール》

1　基本動作

（１）礼をする　　的に向かい一礼します。
（２）構える　　足を肩幅に開いて構え、矢を筒に入れます。
（３）筒を上げる　両腕で筒を高く上げながら、鼻から息を吸います。
（４）息を吐く　　筒をゆっくり下げながら、口から息を吐ききります。
（５）息を吸う　　的を見て息を吸いながら、筒を的に向けます。
（６）吹く　　一気に吹きます。
（７）息を整える　呼吸を整えます。
（８）礼をする　　的に向かい一礼します。

※一連の基本動作を正しく行うことによって集中力が高まり、深い腹式呼吸ができ、心と体に素晴らしい効果がもたされます。

2　競技では１ラウンド（３分以内）と５本の矢を吹いて、その合計点を競います（最高得点は３５点／７点×５本）

3　的の中心の白い部分が７点、その外側の赤い部分が５点、その外側の白い部分が３点、さらに外側の黒い部分が１点です。

4　境界線にあるものは、高い方の得点で判定します。

スポレック

場　　所	屋内
人　　数	２人対２人
貸　　出	くさつ健・交クラブで可

《概　要》

スポレックの用具は、ドイツで考案されたものです。わが国では糸魚川市が生涯スポーツという観点から採用し、ゲーム化したのが始まりです。テニスのスマートさと楽しさを手軽に味わうことができ、年齢層を問わずにすぐにできるゲームです。

《用　具》

・ラケット：プラスチック製

・ボール：スポレック用スポンジボール（テニスボールと同サイズ）



《場所・コート》

既製のバドミントンダブルスコートを使用する。ネットはバドミントン用ネットを用い、高さは床面より１２０ｃｍのところにネットの頂上線がくるようにします。

《ルール》

1. ゲームはダブルス（２人対２人）で行います。
2. チーム代表がトスを行い、勝ったチームは、①サービス②レシーブ③コートのうちひとつを選び、負けたチームは残りのうちからひとつを選びます。
3. サービスはアンダーサービスで１人１本とし、２人のサービスが終わったら相手方のサービスになります。
4. 各セットの最初のサービスは右側のコートにいるものが、エンドラインからその対角のサービスコートに向かって打ち、レシーブはその対角コートにいる人が行う。第１レシーブ以後は、相手コート内のどこに打っても構いません。
5. サービスがネットにかかって正規のサービスコートに入った場合は、もう１度サービスができます。
6. サーブレシーブだけワンバウンドしたボールを打ち、それ以後はワンバウンド以内にボールを相手方コートに返球しても構いません。

7 第１レシーブ以後は、２人のうちのいずれが打っても構いません。
8 第３、５ゲームはコートエンドの交代をして行います。

★ 反則について

① インプレー（サーバーがサービスを打った瞬間から、いずれかのチームが正規にボールを返球できなかった時点まで）中に、ラケットや体がネットに触れた場合。
② 相手方コートにあるボールに触れた場合

★ 得点および勝敗の決め方

① 得点は、いずれかのチームがサービスミスをするか、正規のリターンができなかったときに相手方に１点が与えられます。
② 試合は、５点５セットマッチとし、３セット先取したチームをその試合の勝者とします。１セット中、得点が４対４になったときはデュースとし、以後は２点勝ち越したチームが勝ちとなります。
③ その他は、テニスのルールに準じます。

《ＭＥＭＯ》

ターゲットバードゴルフ

場　　所	屋外
人　　数	個人（団体）
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

バドミントンの羽を中が空洞のゴルフボールをつけたシャトルボールをゴルフクラブで打つ、ゴルフをミニ化した競技です。第１競技には、各ホールで勝負を決めるマッチプレイと、１８ホールを最小打数でプレイしたものが優勝者とするストロークプレイがあります。また、ティーショットから１８m先のカップを目指して打つ第２競技があります。

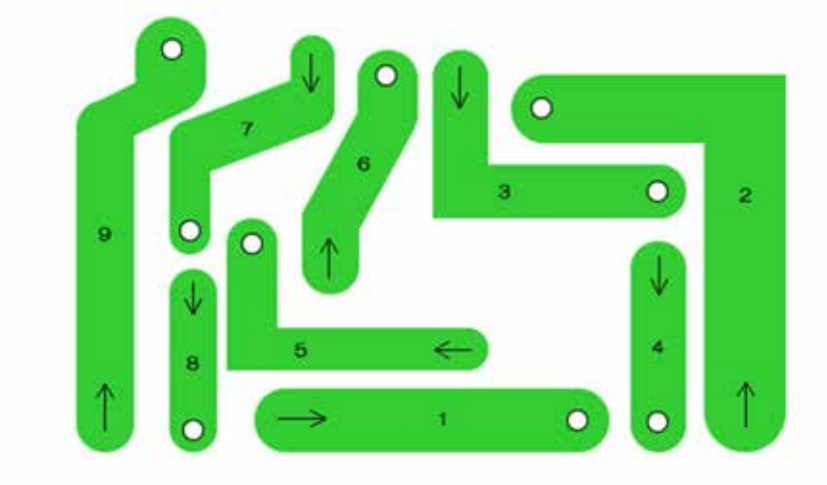
《用　具》

・ボール：シャトルボール（羽根つきボール）
・クラブ：ゴルフクラブ（ＰW等）
・スイングマット：ゴルフ用人工芝
・ホール：アドバンテージホールは
　　ステンレス枠（１１０ｃｍ）にネット張り
　　セカンドホールは合成樹脂製
・その他：スコアカード、鉛筆、石灰
　　ＯＢの境界を示す細ひも



《場所・コート》

コースは地形の起伏、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。



（コース設定例）

《ルール》

＜第１競技＞

1 スタートのティーショットは、じゃんけんなどで順番を決めます。

2 インプレイのとき、ホールから最も遠いボールを先にプレイします。

3 ２ホール目以降のティーショットの順番は、前のホールで最も少ないスコアのプレイヤーからプレイし、以下順番にプレイします。

★ ルール

（１）ストローク

・ボールを打つ意志でクラブを振れば、空振りでも１ストロークと数えます。

・１ストローク中に、２回以上ボールに当たったときは、２打として数えます。

（２）ホールイン

ボールの球状部分が、ホールの内側に停止したときホールインと言います。セカンドホールにホールインした場合は、打ったショットの数＋１打で計算します。

（３）アウト・オブ・バウンズ（ＯＢ）

・ボールの球状部分が、ＯＢの境界線に少しでもかかっていればセーフです。

・ボールがＯＢとなった場合は、１打に付加して、そのボールを最後にプレイした地点にできるだけ近い境界線内から、次のストロークを行います。

（４）プレース

スイングマットを使用する場合は、ボールの真後ろにマットを置き、ボールを拾い上げてマットの最前方にボールを置きます。

（５）リプレース

ボール識別のため、他のプレイヤーの妨害となるためなどの理由でリプレースすべきボールを拾い上げるときは、マーカーでマークします。

★ 勝敗の決定

（１）マッチプレイは、ホールごとにストローク数によって勝敗を決めます。

（２）ストロークプレイは、正規のラウンドを正しい順序でプレイし、最小打数でプレイした者が勝者となります。

＜第２競技＞

1 チームの構成

チームリーダー１名、競技者２名以上の計４名以下とします。

2 競技方法

・２チーム以上６チーム以内を１ブロックとし、原則として９回戦行いますが、時間の都合で回数を減らすことができます。

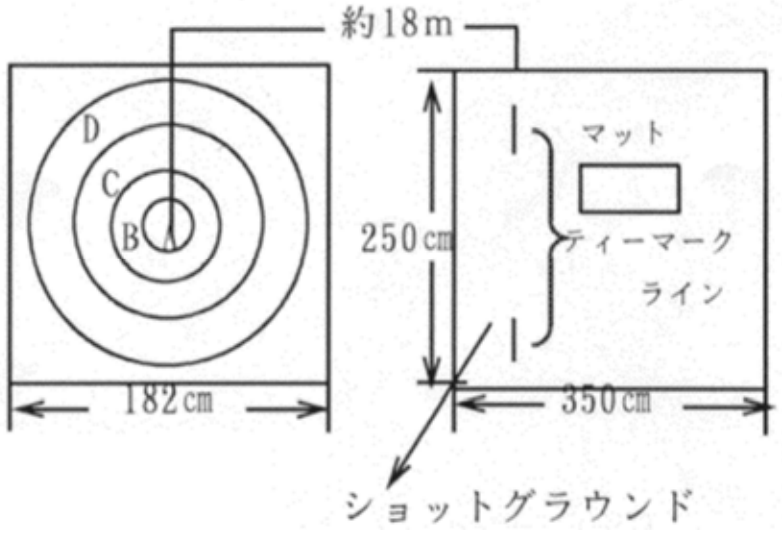
・各チームリーダーは、自チーム以外の競技運営にあたり、得点審判を行います。

3 得点並びに順位の決定

・各チームの１競技者は、回戦ごとにあらかじめ決定した数発（５発前後）のショットをすることができます。

・ライン上にあるボールの得点は、シャトル（羽根）の向いている側の点数とします。

・得点Ａ１００点（直径約１８ｃｍ）、Ｂ５０点（直径約４５ｃｍ）、Ｃ３０点（直径約１００ｃｍ）、Ｄ１０点（直径１６０ｃｍ）



《ＭＥＭＯ》

卓球バレー

場　　所	屋内
人　　数	１チーム６人
貸　　出	ラケット、ピン球のみ市役所スポーツ保健課で可

《概　要》

１チーム６人で卓球台を囲むように座り、長方形の木製ラケットを持ち、サウンドテーブルテニス用のピン球（中に鉄球が入っている）を、３打以内で相手コートに転がして返す競技です。

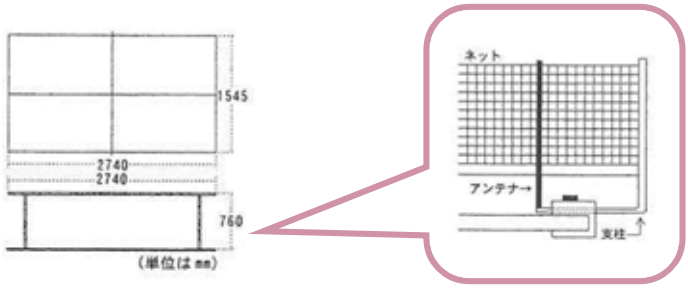
筋ジストロフィー症児のための養護学校で始められた競技で、誰でも楽しめるスポーツとして、全国に広まっています。

《用　具》

・卓球台
・椅子　６脚
・サウンドテーブルテニス用のピン球
・ネットは卓球台の中央に、白布を下にして、下縁がコート面よりピン球１個半分の高さに張ります。サイドラインから一定距離のネット（サポートを支える金具の先端から垂直にネットの上縁まで）にアンテナを立てます。
・ラケットは、縦・横とも３０ｃｍ以内の大きさの板（木製）で、平坦なものを使用します。

《場所・コート》

・日本卓球協会編「日本卓球ルール」に規定するテーブルを使用します。
（縦２７４０mm×横１５４５mm×高さ７６０mm）



《ルール》

1. １セット１５点とし、３セットマッチで行います。
2. ６人制バレーボールのルールを基に、考案されています（日本卓球バレー連盟競技規則）。
3. ボールはラケットで転がして打ちます。
4. サービスは、ネット側の２人（ブロッカー）を除く４人（サーバー）で、各チーム１本ずつ交代で行い、ラリーは３打以内で相手コートに返します。
5. 得点は、ラリーポイント制です。

ディスクゴルフ

場　　所	体育館・屋外
人　　数	４～５名を１グループとして
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

ディスクゴルフとは、ゴルフのボールの代わりにフライングディスクを使用し、バスケット型の専用ゴールに、何投で投げ入れることができるかを競うスポーツです。

《用　具》

・ディスクゴルフゴール４台
・フライングディスク４個～
・カラーコーン５個

《場所・コート》

グラウンド、芝生広場、公園等（５０ｍ×８０ｍ）
※会場の広さや参加者の性別、年齢に合わせて変更可

《ルール》

ディスクゴルフは、ボールのかわりにディスクを投げ、専用のゴールに、何投で入れられるかを全１８ホール（または９ホール）のトータルスコアで競うスポーツです。

1 １投目はティー・ラインの後ろから投げ、２投目以降はディスクが止まった地点にマーカー・ディスクでマークをし、そこから投げます。

2 ディスクは転がしてもすべらせても構いません。また何枚かのディスクを用意し、状況に応じて１投ごとにディスクを使い分けることもできます。

★ 投げる順番

・通常４人ずつ１組でラウンドします。１番ホールのティー・ショットはじゃんけんで順番を決め、２投目以降は投数に関係なく、ゴールより遠い人から先に投げます。
・２番ホール以降のティー・ショットは、前のホールでスコアの良かった人から順に投げます。もし同スコアの場合はさらに前のホールにさかのぼり、スコアの良い人から投げます。

★ ＯＢやペナルティ

・ＯＢ区域内（道路上や川、立入禁止区域など）にディスク全体が止まった場合はＯＢで、１ペナルティが課せられ、ＯＢ区域に入った地点からの次のスローをします。
・木の上にディスクが止まった場合は真下にマークし、そこから通常のプレーを続けます。

ディスコン

場　　所	屋内外問わない
人　　数	１チーム１～６人
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

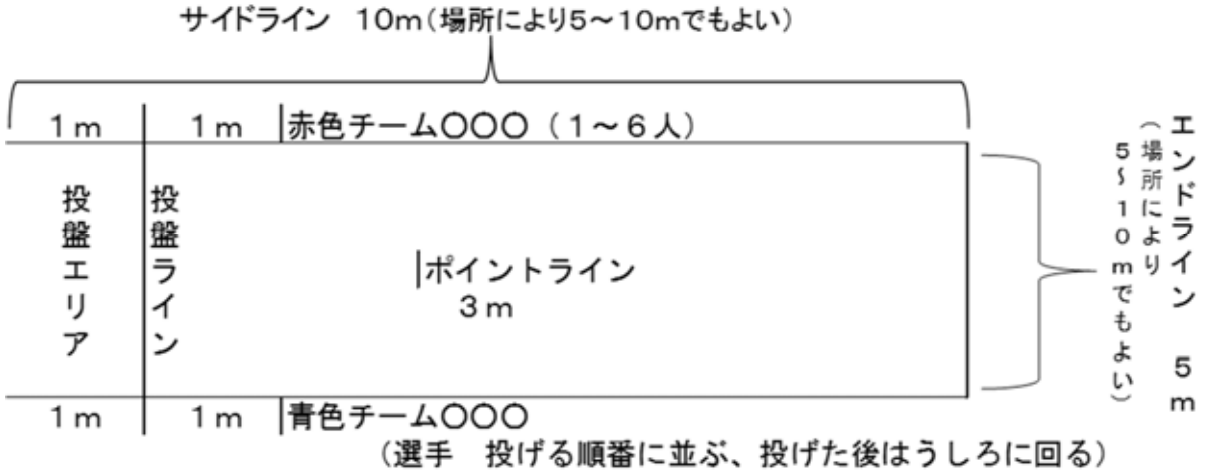
赤と青の２チームに分かれて、１チーム６枚の円盤を投げ、どちらがポイントに近づいているかを競う簡単なスポーツです。初めての方でもベテランの方と対等に競技を楽しむことができます。ディスコンは、大人も、子どもも障害をお持ちの方も誰もがいつでも、手軽に楽しめるユニバーサルスポーツです。

《用　具》

ディスコン１２枚、ポイント１枚



《場所・コート》



《ルール》

1　選手整列、開始挨拶・握手、じゃんけん（両チーム最前列の人がじゃんけん）

・勝ったチームが赤色／先攻、負けたチームが青色／後攻です。

・１チーム１～６人　６枚のディスクを平均して持ちます。

ｅｘ）３人のときは各２枚、４人のとき、１～２番は２枚、３～４番は１枚

・得点係は、得点表にチーム名を記入します。

2 先攻赤色チームの１番がポイントを投げ、続いてポイントに近づくように赤ディスクを投げます。

・赤チームが、ポイントを３ｍ～エンドラインのコート内に投げます。

・ディスクがコートから外に出たときは、赤色２番が投げます。

3 青チーム１番が青ディスクを投げます

・2と3のディスクを比べて、ポイントに遠いチームがその次に投げます。

4 相手チームのディスクよりポイントに近づくまで投げ、近付けば相手チームと交代します。

・相手チームと等距離になったときは、近づいたとは判定しません。

・途中でポイントがディスクによってコートから外に出たときは、そのイニングは終了です。

5 どちらかのチームが６枚投げ終わったら、他のチームは、残りのディスク（残り全部または一部）を投げるか投げないかを選択できます。

6 これで１イニング終了し、採点します。

・ポイントに近いディスク色チームが勝ち、相手のディスクよりも近い枚数が得点となります。

・途中でポイントがディスクによってコートから外に出たときは、両チーム選手が持っているディスク枚数の差が得点となります。

・ポイントに近いディスクが両チーム等距離のときは、２枚のディスクを除外して、次に近いチームに１点のみ与えられます。

7 ２イニング開始（以下試合終了まで同じ）

●前のイニングで負けたチームから、ポイントとディスクを投げます。

・引き分けのときは、引き分け前のイニングと同じチームがポイントとディスクを投げます。

●選手の投げる順番は、２番、３番、１番とローテーションします。

（３イニングは、３番、１番、２番となります）

・引き分けのときも、投げる順番はローテーションします。（引き分けのときもイニングは成立します。）

8 どちらかのチームがイニング終了時点で決められた点数以上になったとき、または決められた時間が来たら試合終了です。（点数、時間の例　７点、１５分）

9 選手整列、終了挨拶・握手

□　ディスコンの反則と判定など

区　分	扱　い	プレーの状態とその扱い	
反則１	相手に＋１点 （△印）	①ディスクを投げたとき、ラインを踏む･･･投盤ライン(前)、投盤エリアライン(横)を踏んだり、オーバーした	
		②固定滑走法　（投げたとき、床面にディスクを置いてから滑らした）	
		③ずらし投法　（投げたとき、ディスクから手から離れる前に床面に着地または指を着地させる）	
反則２ （注意された後の再度の行為）		①投げたとき、ディスクがコート外から着地し、審判の注意後再度行ったとき(コート内はそのまま)	
		②チーム内の投盤順を間違い、審判の注意後再度行ったとき　（コート内はそのまま）	
		③故意に時間稼ぎをしていると見なされ、審判の注意後繰り返す場合等(主審の判断によるペナルティ)	
		④投盤動作を緩慢にし、審判の注意後再度行ったとき　（主審の判断によるペナルティ）	
反則３	不戦敗	意識的に試合妨害するような行為に対して注意後再度行ったとき　（主審は審判団と協議の上決める）	
反則４	ディスク没収	①投盤動作が３０秒以上かかった…手持ちのディスク没収	
		②主審の指示したチーム以外が投げたとき…投げたディスク没収　（コート内はそのまま）	
投盤失敗		①コート外にディスクが出た(ディスクは没収)	
		②コートの外にディスクが一旦出たが、コート内に戻って入った　(出た時点でアウト、ディスクは没収) 注１)戻って入ったディスクが、中にあるディスクやポイント動かした(ディスクは没収、コート内はそのまま) 注２)戻って入ったディスクが、中にあるポイントをコート外に出した(ノーカウント、引き分け)	
ポイント等 開始のとき		① ポイントがコート外又はポイントライン(３m)を超えない	もう１度投げる(２回まで)
		再度ポイントがコート外又はポイントラインを超えない	ディスク１枚無効､ポイント投げは相手チームへ
		②コート外にポイントが一旦出たが、コート内に戻った	コートに出た時点でコート外の扱い
		③ポイントに続き投げたディスクがコート外に	同じチームの次の人がディスクを投げる
		④ポイントに続きディスクを投げた時点で(１枚)で競技終了	そのイニング不成立(２枚以上は成立)
ポイント等 イニング中		①ポイントがディスクによってコート外に出た	そのイニング終了､手持ちディスク残数差が得点
		②途中でポイントがポイントライン(３m)以内のコートに戻る	コート内は問題なし、そのまま続行
		③ポイントに続いて投げたディスクが次に投げたディスクにより２枚ともコース外になりポイントのみ残った	次は先攻チームがディスクを投げる
等距離の扱い		①競技中にポイントに近いディスクと等距離になった	近づいたとは言えない
		②ポイントと赤青ディスク各１枚が等距離の場合(終了時)	等距離を除外して、次に近い色のみ１点
		③ポイントと赤青ディスク複数が等距離の場合(終了時)	等距離の多いチームが１点
		④距離の判定(２～３mm程度の差)	等距離と判定する
		⑤ポイントの上にディスクが複数乗ってポイントの中心点が目視判定できないとき	等距離と判定する
引き分け	Ｄ２等欄外表示	①引き分けのときも１イニングとしてカウントする、次のイニングにポイントを投げるのは前と同じ	
		②ポイント①欄の手持ちディスク残数が同数のとき、投盤失敗②[注2)]欄のときは引き分け	
		③引き分けでも反則があれば、失点した側から次のイニングにポイントを投げる	
審判		①ポイント投げのときはコート外に立つ	
		②投盤者の投盤方向の正面には立たない	
		③ディスクやポイントに当たらないように注意する(もし当たったときは、そのまま続行)	
		④イニング中の距離の判定は、通常は主審が目視判定する	
		⑤ライン上のディスクやポイント判定は、ラインテープの外側の線より半分以上の内側はセーフ	
その他		①反則点(相手に△１個)と得点(○１個)は、全く同じ１点として扱う	
		②ゲーム中、選手はコート内に入らない、採点のときはキャプテン以外の選手は立ち会わない	
		③選手の立つ位置は、先攻の赤チームがエンドラインに向かって左側(得点版の右側は赤表示)	
		④終了合図(ホイッスル)と同時に投げられたディスクは有効	
		⑤ポイントライン(３m)は１０ｃm程度のテープ１か所、ポイントラインは奥行きの３割程度	
		⑥コートの広さは標準(５m×１０m)であるが、会場等により間口３mから奥行５m以上とする	
		⑦７点目反則があった場合でも、(７点先取した)、そのイニングは最後まで競技する	
		⑧１チームがディスクを投げ終わった場合、相手チームは残りのディスクを投げても投げなくてもよい	
		⑨投げる動作に入ってからディスクを落としたときは、投げたと判定	

注１）上記は、１１点先取の１５分終了を前提に作成　　注２）上記は、コートの標準を前提に作成

ネット・ネットゲーム

場　　所	体育館・屋外
人　　数	２人１組～何組でも可能
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

ネット・ネットゲームは２人１組の同時意気揃え型ボールゲームで、主運動に入る前に体や心をほぐしたり、グループの親睦のためのゲーム、リードアップゲームのひとつです。

※リードアップゲーム・・・指導者・参加者がともに状況（年齢・性別・人数・会場）に応じてアレンジをし、また新たに創造するもの。

《用　具》

・ネット

・レジンボール

《場所・コート》

・バドミントンのコートを使用します。

《ルール》

・ネットを引っ張り、その張力でボールを飛ばしあいます。

・ペアの２人の呼吸が合わないとボールはうまく飛びません。

1　リレープレー

・ネット・ネットの間隔を２～３ｍで一列に並び、数組で１個のボールをより早くスロー＆キャッチしてリレーします。

2　コンベゲーム

（１）バドミントンコートでネットを挟んで、１チーム対１チームでプレーをします。

（２）コート内から相手コートにスロー（サーブ）します。

（３）スローされたボールは、ノーバウンドまたはワンバウンドでキャッチし、交互にスロー＆キャッチを繰り返します。

（４）その間にコートに入らなかったりキャッチできなかったとき、またはサーブを２回先取した場合は、相手チームに１点が入ります。

（５）３点先取で１ゲームが終了します。

※工夫次第で様々なゲームを楽しむことができます。

ノルディックウォーキング

場　　所	屋外
人　　数	１人～
貸　　出	※

《概　要》

ノルディックウォーキング専用ポールを両手に持ち、ウォーキングをします。通常歩行であまり使わない上半身を使うので、全身運動になり運動量が上がります。また、ポールで負担が分散されるので、歩行に不安のある方も楽に歩けます。自然と姿勢も良くなり、歩幅も広がります。

《用　具》

ノルディックウォーキング専用ポール　２本

《場所》

季節を問わず誰でも簡単に始められ、5 分～10 分の運動でエクササイズ効果を実感できます。専用のポールを使用するウォーキングは、効果的な“有酸素運動”として、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身を使うエクササイズになります。

《ルール》

ポールのストラップの付け根がおへその高さくらいになるよう長さを調整してください。慣れてきたら徐々に長くして身長×0.68 位で使用すると運動強度も上がります。
ストラップには、右用と左用があります。ワンタッチでポールから取り外しができます。カチッと音がするまで差し込んで下さい。手の平全体で軽くグリップを握ります。

1 踏み出した足と逆の手のポールを軽く地面につきます。ひじはなるべく曲げず、延ばした角度を保ちます。

2 ポールでぐっと地面を押し、体を前進させます。このとき肩に力が入りすぎないように注意します。

3 地面を押し出し始めたらグリップから手を離します。
上半身（肩や腕）の関節に無理なく、ポールで地面を押し出し、全身を意識して歩くことにより「有酸素運動」として、健康に良い効果が期待できます。
また、体調が悪い時には無理をせず、速やかに運動を中止して下さい。

バウンドテニス

場　　所	屋内・外
人　　数	１人対１人 ２人対２人
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

　バウンドテニスは、テニスと卓球が合成されたもので、限りなくテニスに近いスポーツです。ラケットが短く、コートも狭いため、テニスに比べ、技術的にやさしいスポーツでもあります。

　男女や年齢を問わず、誰にでも気軽にでき、狭い場所でも体力に応じた運動量を確保でき、さわやかに汗をかくことができます。

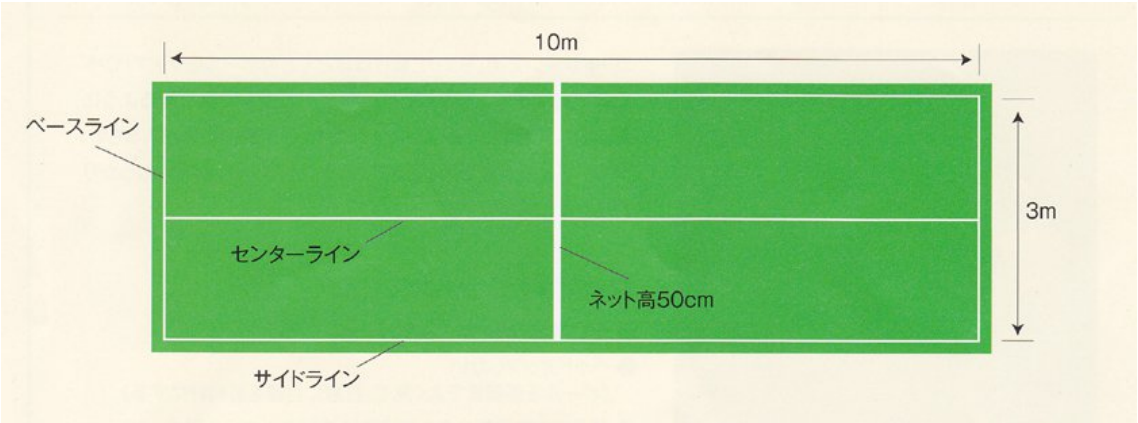
《用　具》

・ラケット：専用ラケット（長さ５０ｃｍ）
・ボール：バウンドテニス用ボール（直径５．７ｃｍ）
・ネット：高さ５０ｃｍの専用ネット



《場所・コート》

・コートの広さ　縦１０ｍ　横３ｍ
・ラインは白色　幅４０ｍｍ～５０ｍｍ



《ルール》

1 サーブあるいはコートの選択は、じゃんけんで決めます。

2 サーブは１球。初回は右サービスエリアから相手右サービスコートへ、以後ポイントごとに左右交互に行う。ネットインはやり直します。

3 サーバーは必ずサイドラインとセンターラインの延長線内（１．５m幅内）で、両足を地面につけてフォアハンドで腰の高さより下でサーブを行います。

4 サービスはゲーム終了後（４ポイント先取）まで交互に行います。チェンジコートは奇数ゲーム終了ごとに行います。

5 勝敗の決め方

１　１ゲーム　４ポイント先取。ただし、３対３の場合は２ポイント連取。

２　１試合　　９ゲーム中、５ゲーム先取で勝ち。

★ その他

１　プレーヤーはサーバーのラケットからボールが離れる前に、コート内に入ってはいけません。

２　サーブレシーブはワンバウンドで、また、サーブレシーブ後は、ノーバウンドあるいはワンバウンドで返球しなければなりません。

３　ボールを打つとき、ラケットから手を放してはいけません。

４　ネットを越えてボールを打ってはいけません。

５　ダブルスは２人が交互にボールを打たなければなりません。

★ ラリー戦のルール

１　１チーム６人編成、ひとつのコートにネットを挟んで３名ずつ分かれて、決められた順序でラリーを行います。

２　１分間のラリーを２回行い、２回の合計回数をチームの得点とし、得点の多いチームを上位とします。同点の場合は、１分間の延長戦を行います。

３　「レディ」のコールで各自のポジションにつき、競技開始の合図でラリーを開始、１分経過後、競技終了の合図でラリーを終了します。

４　ラリーの順序は、１分間の制限時間が終了するまでは、同一順序で行います。

５　次のプレーヤーは、相手方コートのプレーヤーが打球するまでは、コート内に入ってはいけません。

《ＭＥＭＯ》

バッゴー

場　　所	屋内・屋外
人　　数	２名以上
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

約１５ｃｍ角のビーンバッグを傾斜したボードに向かってアンダースローで投げ、得点を競うゲームです。

ルールが分かりやすく、子どもからお年寄りまで、みんなが参加できます。

《用　具》

・専用傾斜ボード
・ビーンバッグ
・距離設定用のひも



《場所・コート》

屋内でも屋外でも可能

《ルール》

1. ジャンケンで勝ったチームが先攻、後攻、あるいは投げるポジションを決めます。
2. ボードをめがけてバッグを投げ、ゲームスタート。投げる際にスローイングラインを踏み越してはいけません。
3. ホールに入った場合は 3 点、ボードの上に乗った場合は１点となり、さらにボード上のビーンバックと一緒に穴に入れた場合は 6 点のボーナス得点となります。
4. どちらか２１点先取するまで続けます。(時間設定した場合は１１点先取にするなど、ラウンドを規定してどちらかのチームが得点を取るかによって勝敗を決める場合もあります)
5. 第２ラウンドは選手交代して、的になるボードも替わります。
6. 第１ラウンドで得点の少なかったチームが「後攻」で、投げるポジションを決められます。あとは、第１ラウンドと同様にプレイします。

※競技時間の設定はありません。１チーム２人、２チームでゲームを行います。

パドルテニス

場　　所	屋内・外
人　　数	１人対１人 ２人対２人
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

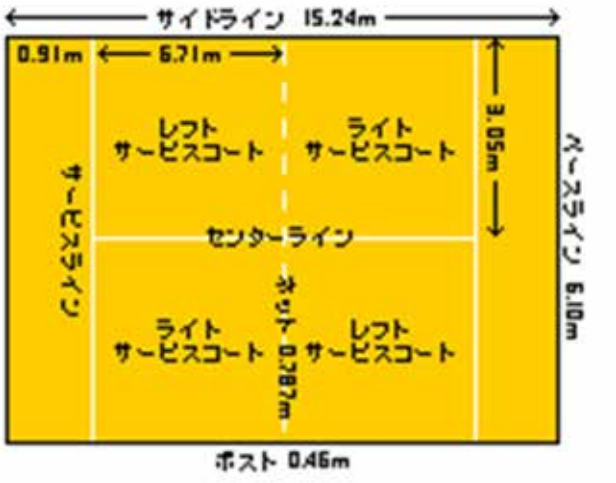
１８９８年にアメリカのミシガン州で生まれた硬式テニスに近いスポーツです。「適度の運動量がある」、「テニスコートの約半分のスペースでできる」、「テニスに比べ技術的にやさしい」、「インドアで楽しめる」、「スピンをきかせるなど技術的な奥行きがある」などの特徴があり、体力差や運動能力差が大きくても一緒に楽しめます。さらに、技術面やルール面で硬式テニスと類似点が多く、硬式テニスの入門として最適なスポーツです。

《用　具》

・パドル：専用ラケット（長さ４４．４ｃｍ、幅２１．６ｃｍの板状のもの）
・ボール：専用ボール（硬式テニスボールよりやわらかく、１．８ｍの高さから落として、７８．７～８４ｃｍ間にバウンドするもの）
・ネット：専用ネット（バドミントン用でもよく、高さは支柱で７８．７ｃｍ、中央で７６．２ｃｍ以上の高さ）
・支柱：専用の支柱（バドミントン用でもよい）



《場所・コート》



《ルール》

1 第１ゲームのサービスあるいはコートの選択は、コイントスかジャンケンで決めます。

2 シングルスダブルスとも共通のコートでゲームを行います。

3 サービスは１球（ネットインのときは、もう１度）で、ベースラインの後方から、腰の高さより下で打ちます。空中に投げて打っても、ワンバウンドさせてから打つこともできます。ただし、１つのセットの途中でやり方を変えることはできません。

4 サービスは、最初、右後方から、以後１ポイントごとに左右交互に、対角方向に行います。（ダブルスの場合、第１ゲームでサービスをしたパートナーは第３ゲームで、第２ゲームでサービスをしたパートナーは第４ゲームでサービスという順で繰り返します。サービス順は、セットごとに変えることができます。）

5 サービスのレシーブは、ワンバウンドで行い、その後のラリーは２人のうちのどちらが打ってもよく、ノーバウンドで返すことができます。ただし、シングルスの場合は、必ずワンバウンドさせてから打たなければなりません。

6 １ゲームは４ポイント制（３対３になれば「デュース」で連続して２ポイント取るまで）で、６ゲーム先取（セットの中で、５ゲームのタイになったときは、それ以降２ゲーム連続して先取）で１セットとし、３セットマッチあるいは５セットマッチで行います。（タイブレイクや８ゲームマッチ方式もある。）

7 奇数ゲームが終わるごとにコートを交代します。

8 スコアの呼び方

ポイント	表示	呼び方
０点	０	ラブ
１点	１５	フィフティーン
２点	３０	サーティ
３点	４０	フォーティ
４点		ゲーム

サーブ側：レシーブ側	コールの仕方
０：１５	ラブ・フィフティーン
３０：３０	サーティ・オール
４０：　０	フォーティ・ラブ
４０：４０	デュース
デュース後〇〇氏が得点	アドバンテージ・〇〇
△△氏が得点して再度デュース	デュース
ゲーム	ゲーム

★ 相手側の得点となるケース

１　すべてのストロークで、ボールがネットを越えなかったとき、決められた範囲に入らなかったとき

２　サーブでフットフォルトをしたとき

３　相手のサーブをノーバウンドで返球したとき

４　２バウンド後に打球したとき

５　シングルスでノーバウンドで返球したとき

６　ネットタッチ・ネットオーバーなどのルール違反があったとき

ビーチボール

場　　所	屋内
人　　数	４人対４人
貸　　出	

《概　要》

ビーチボールは、１９７９年富山県朝日町で考案されたスポーツです。２つのチームがバドミントンコートでネット越しにビーチボールを打ち合い、決められた点数を早く得点することを競います。この競技には次のような特徴があります。

・既存のバドミントンコート、支柱、ネットを利用して楽しめます。
・ボールが柔らかいので突き指の心配はありません。
・ボールのスピードがやや遅く、知らず知らずのうちに、ボールをどこまでも追いかけるので運動量も多くなります。
・ボールが変化してくるので意外性に富み、初心者から上級者の方まで力量に応じてプレーを楽しむことができます。

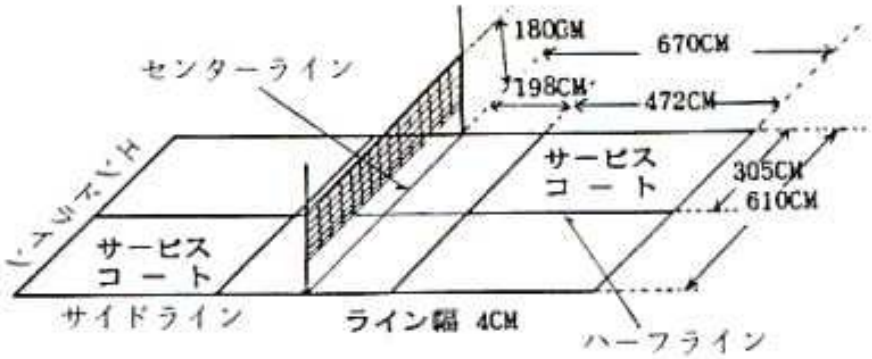
《用　具》

・バドミントンネット
・ポール（高さ１８０ｃｍ）
・アンテナ
・ビーチボール



《場所・コート》

バドミントンのダブルスコートを準用



《ルール》

1 ポジション

１チームのプレーヤーは４人とし、前衛２人、後衛２人のポジションに位置し、サービス権を得るごとに右回りに１つずつローテーションします。

2 サービス

①サービスは１本。前衛右のプレーヤーが、主審の合図によってサービスコート内からアンダーハンドで相手コート内に打ちこみます。

②サービスの前には、ボールを正面に構えて、身体および両足がネットと正対しないと、主審の合図が出ません。

③正対の姿勢から１歩だけ前に踏み出してもよいが、サービスのとき、サーバーの両足の一部は床面についていなければなりません。

④サービスは、サイドアウトになるまで同一サーバーによって続行します。

3 チェンジコート

①セットごとに行います。（サービス権は前のセットで最初にサービスをしなかった側）

②第３セットは、いずれかのチームが５点先取したとき、再び行います。

4 得点、サイドアウト及び勝敗

①サービス権のあるチームが勝てば１点獲得し、逆にないチームが勝てばサービス権の移行のみとします。

②得点あるいはサービス権の移行は、アウト・オブ・バウンズなど、下記の反則を犯したときとします。

③９点先取したチームをそのセットの勝者とします。

④両チームが各々８点を得た場合は、２点勝ち越したチームをそのセットの勝者とします。

⑤３セットマッチで、２セット先取したチームをその試合の勝者とします。

★ 大会によっては時間短縮のため、第３セットのみ１５点先取のラリーポイント制にすることもあります。このときのチェンジコートは８点先取時となります。

＜反則＞

1 ボールの一部でもラインにかかればセーフです。（アウト・オブ・バウンズ）

2 ４度以上プレーしたとき。（オーバータイムス）但し、プレー中にボールがネットに触れた場合は、５度以上プレーしたとき。

3 その他の反則（ドリブル、オーバーネット、タッチネット、インターフェア等）

６人制バレーボール競技規則に準じますが、詳しくは「ビーチボールのルール」によります。

ビーンボウリング

場　　所	屋外・屋内
人　　数	１名対１名 ２名対２名 ５名対５名
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

ビーンボウリングはピンの配列を工夫（横列）し、簡便化したもので、その名のとおり、ピンにボールが当たると豆（ビーン）がはじけるように反転したり、自動的に戻る（リバウンド）ようになっています。

コントロールやバランスを競うゲームで、体格や体力に関係なく、老若男女だれでも楽しめることから、このニュースポーツに注目が集まっています。

《用　具》

ピン９本、ボール４個、セット台１台、専用レーン１枚





《場所・コート》

幅１ｍ×長さ１０ｍ

※会場の広さや参加者の性別、年齢に合わせて変更可

《ルール》

1. ジャンケンによって先攻（赤）後攻（白）を決めます。
2. 審判のコールにより、先攻プレーヤーは赤玉を２個持ち、１球目を転がします。
3. 反転したピンはそのままで、２球目を転がします。
4. ２球転がして、反転しているピンに書いてある数字を合計し、それが得点となります。
5. その後、後攻が２球転がし、得点を合計します。これで１フレームが終わります。

6　勝敗の決定

・９本のうち、中央の「Ｓ」表示のピンはストライクピンで、最初の投球で反転した場合は２０点（ストライク）となります。また、２投目でストライクピンを反転した場合は、スペアとし、１０点の得点となります。

・ストライクやスペアをとっても次のフレームには得点は加算されません。

★　注意事項

・反転後リバウンドし、元に戻ったピンは得点として加算されません。

・投球ラインからピンまでの距離は５ｍ、７ｍ、９ｍでこの３つの投球ラインから３フレームずつ、すなわち９フレーム投げて１回のゲームとなります。ただし９フレームとも等距離にすることができます。

・投球動作中の反則（ファール）

１．投球動作中に投球ラインを踏んだり、越えた場合。

２．投球後、足が投球ラインから出た場合。

３．投球中にボールを落としエリア内から外に出た場合。

★　投球方法

・ボールは決められた投球ラインと一つ後の投球ラインの間（投球エリア）で投球動作し投球します。

・バックスイングと同時に左足を踏み出し（右利きの場合）、腰の安定を保って踏み出した足にそってボールを転がします。

・転がした後、両足とも投球ラインから出てはいけません。

★　スコアカードの書き方

☆複数のピンが反転した場合は、反転したピン全てが得点となります。

ピーン・ボウリング		5 m			7 m			9 m			
投球距離		1	2	3	1	2	3	1	2	3	合計
競技ボール(赤)	1投目	2	✕	3	5	5	2	8	✕	5	
チーム名	2投目	3	2	／	5	／	0	-	0	0	100
	合計	5	22	13	10	15	2	8	20	5	

☆1投目で反転したピンはそのまま残し、２投目を投げます。

ストライク 20点　✕

スペア 10点　／

ファールマーク　—

ピロポロ

場　　所	屋内・屋外
人　　数	１チーム５～６名での対抗戦
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

ピロポロは、ホッケーを「手軽に楽しく」の発想からスティックやボールはスポンジ製の安全なものを使用しますが、競技性に富んでいて、地域や学校の授業として人気があります。

特徴は、ゴールキーパーを設けないこと、平らな場所であれば屋内外どこででもプレーできること、年齢を問わず「どこでも、だれでも、いつでも」気軽にホッケーゲームが出来ることです。

《用　具》

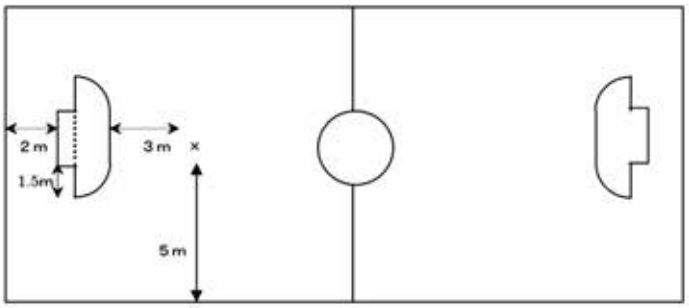
・ソフトスティック
・ボール
・ゴール
※スティック、ボールは、スポンジ製の安全なもの。





《場所・コート》

２５ｍ×１０ｍのコート。平らなところなら、屋内外可能。



《ルール》

1. チーム代表がジャンケンをして勝ったチームが左右どちらかのゴールを選びます。
2. 正審が笛を鳴らし「位置について」のコールで両チームの代表がセンターサークルへ、残り選手が自陣コート（相手のゴールエリアがある方のコート）で待機します。
3. ゲーム開始は、フェイスオフ（正審が手を上げ、腰の位置からセンターサークル内に落としたボールをチーム代表１名が取り合う）で行い、パスをつなげて相手ゴールを狙います。
4. ボールがゴールに入ると、試合開始時同様にフェイスオフで再スタートします。
5. 相手ゴールにボールが入ると１点となり、３点先取で１ゲームが終了します。

6　１ゲーム終了ごとにコートチェンジを行います。

7　反則をした場合は、相手チームがフリーショット（反則参照）を行います。フリーショットをする選手以外は、フリーショットの地点より２ｍ以上離れなければいけません。

★　試合の勝敗

（１）試合時間は、１ゲーム１０分間とし、時間内に３点先取した時点でゲーム終了となり、同点の場合は、各チームから３名がゴールエリアの３ｍ前（ペナルティポイント）よりゴールに向かって１回ずつショットし、その得点により勝敗を決します。それでも決まらない場合は、残りの選手が１名ずつ出て、サドンデスで決定します。

（２）１試合は、３ゲームマッチで行い、２ゲーム先取した方が勝ちとなります。

（３）メンバーチェンジ（選手交替）は、時間内であれば自由に何回でもできます。

★　反則

（１）次の反則が行われた場合、相手側が、反則が行われた地点からボールを置いてショットする。但し、直接ゴールを狙うショットができません。

・スティックを腰より上に振り上げてショットした場合。
・宙に浮いたボールを地面に落とさずにショットした場合。
・スティックのスポンジ部分以外で捕球、打球した場合。
・スティック以外で意識的にボールを操作した場合。
・ゴールへの直接シュートをした場合（フリーショット時）。

（２）次の反則が行われた場合は、相手側がゴールエリアの任意の位置よりフリーショットします。

・攻撃側の選手がゴールエリア内に侵入したり、ゴールエリア内で誤ってショットした場合。

（３）次の場合は相手チームがペナルティショット（ペナルティポイントにボールを置いてショット）をします。

・防御側（自コート側）の選手がゴールエリアに侵入したり、ゴールエリア内で誤ってショットした場合。
※故意と思われるものは、審判の判断で退場になることもあります。

（４）次の場合は退場となります。

・故意に他のプレーヤーに体やスティックをぶつけるなどの反則をした場合。

8　アウトボールからの処置

（１）ショットしたボールがサイドラインから外に出た場合。
処置＝相手側が、出た地点のサイドラインにボールを置いてショットします。

（２）防御側の選手のショットしたボールが、エンドラインから外に出た場合。
処置＝相手側が、ボールが出た地点に一番近いコーナーよりフリーショットします。

（３）攻撃側の選手がショットしたボールが、エンドラインから外にでた場合。
処置＝相手側ごゴールエリアの任意の位置よりフリーショットします。

ファミリーバドミントン

場　　所	屋内
人　　数	３人対３人
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

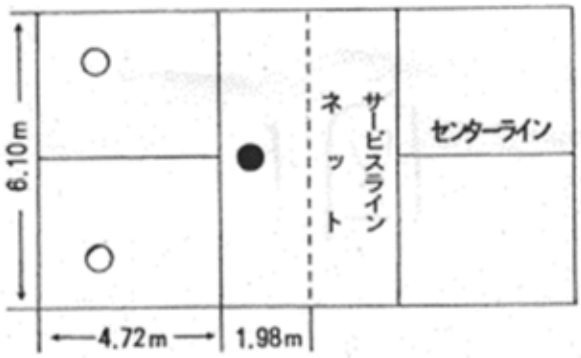
３人制のバドミントンで、ボールはスポンジボールにバドミントンの羽根をつけたものを使用します。スピードが抑えられ、初めての人でも容易にボールを打つことができます。また、ラケットのシャフトが短いため手のひらで打つ感覚でボールが打てます。

《用　具》

・ボール…スポンジのボールに合成の羽根をつけたもの
・ネット…バドミントン用ネットでポストの高さ１．５５ｍ
・ラケット…シャフトの短い専用ラケット

《場所・コート》

バドミントンのダブルスコート（６．１ｍ×１３．４ｍ）を準用。



《ルール》

1　１チームは９名以内（内主将１名）とし、コート内は前衛１名（●）、後衛２名（○、○）。

2　試合前のトスにより勝った方が「サービス」をするか「コート」をとるか決めます。

3　サービスについて

（１）サービスは後衛の右側の人がサービスコート（右側）から行い、相手のサービスコート（左側）へ入れます。＜図１＞

（２）サーブを受ける人は後衛の右側の人のみとします。

（３）サービスは必ず下から打つこと。（ボールが腰より下）

（４）サービスのとき踏み出した足は床から離さないでサーブをします。

（５）ボールがネットに触れても、正しい位置に入っていればセーフとします。
（６）相手チームからサーブ権が移ったときは時計回りに１つ位置を変わって、後衛の右側にきた人がサービスを行います。＜図２＞
（７）２，３セット目は、前のセットの勝者が最初のサービスを行います。

4 前衛の人はコート内で自由にプレーできますが、後衛の人はサービスラインより前（ラインを含む）でプレーすることはできません。

5 ボールは２回以内で相手コートへ返します。ただし、一人で２回続けてボールに触れることはできません。

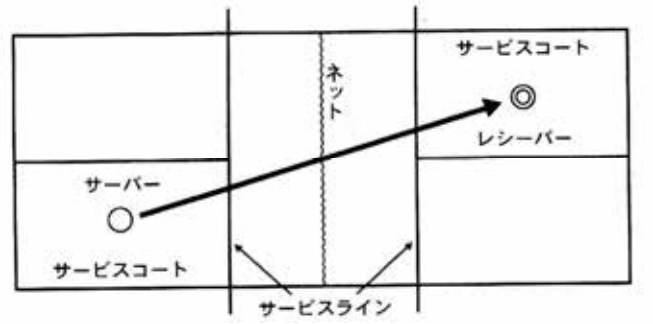
6 メンバーの交替は１セット２名までとします。

7 １セット目に出場した人（途中出場の人も含む）は、２セット目は出場できません。ただし、３セット目はフリーです。

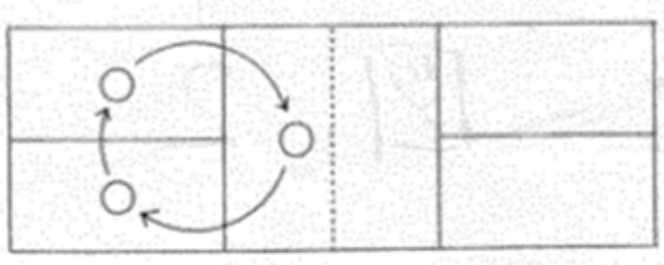
8 得点について
（１）得点は１セット１５点の３セットマッチとし、２セットを先取した方を勝ちとします。
（２）デュースになったときは、１６点を先取した方を勝ちとします。
（３）得点はラリーポイント制とします。

9 チェンジコートは各セットが終わったときに行います。ただし、３セット目は一方のチームが８点になったときに行います。

＜図１＞



＜図２＞



★ 反則（相手チームに１点入ります）

（１）ラケットがネットを越えて相手コート内に入ったとき。（オーバーネット）

（２）ラケットおよび身体がネットに触れたとき。（タッチネット）

（３）一人が連続してボールを打ったとき。（ドリブル）

（４）ボールをラケットに乗せて運んだとき。（ホールディング）

（５）サーバーがラインを踏んでサービスしたとき。後衛がサービスラインを越えてボールを打ったとき。（ラインクロス）

（６）ボールを３回以上打ったとき。（オーバータイムス）

（７）相手コート内に身体の一部が入ったとき。

（８）サービスをする順番が違ったとき。（ローテーションのミス）※１回目注意

（９）サービスが腰から上で打たれたとき。

（１０）打球時に、ボールが打点より下がったとき。（スマッシュ）

《ＭＥＭＯ》

フロアボーリング（スマイルボウリング）

場　　所	屋内・外
人　　数	個人戦：１対１、団体戦：５対５
貸　　出	三ツ池運動公園

《概　要》

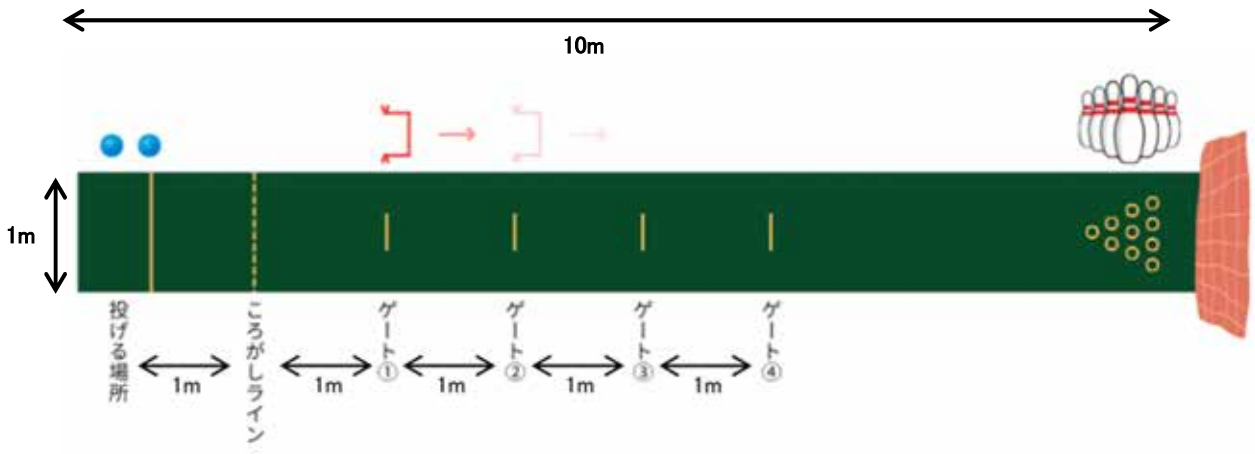
ボウリングをアレンジした形式のスポーツで、投球位置からゲートを通過させ、10 本のピンをできるだけ少ない投球で倒すことを競うゲームです。動きに無理がなく、大人から子どもまで一緒に楽しめるスポーツです。また、個人差が目立たなく、個人の記録が残らない特徴を持っています。

《用　具》

・スマイルボウリング用マット
・ピン 10 本、ボール 2 個、ゲート 1 個、腕章 10 枚

《場所・コート》

マットサイズは 1m×10mだが、マットが敷ける平らなところならどこでも可。



《チーム構成》

個人戦：１対１、団体戦：５対５

《ルール》

1 じゃんけんで先攻と後攻を決めます。

2 投球順を決め、投球順を示す腕章をつけます。

3 マット上のポイントにピンを 10 本並べ、ゲートを①に置きます。

4 先攻チームより行い、後攻チームはボールや倒れたピンの処理を行います。
（投球順に、全部ピンを倒すか、20 球投げ終わるまで続けます。）

5 投球者は両足をマットに固定し（助走しないで）片手で投球します。ボールは「転がしライン」より手前に転がるようにし、ゲートを通過させピンを倒します。

6 「ゲートを通過しない」あるいは「ゲートに接触して」ピンを倒し、「転がしラインを越えて転がった場合は「ファウル」とします。また、ピンがマットの外に出て、立っていても、倒れたものとみなします。

7 倒れたピンを都度取り除き、10 本を倒すまでの投球回数をそのラウンドの得点とします。1 ラウンドにおいて、投球回数が 20 回になってもピンが残っている場合は、そこでそのラウンドを終了とし、得点は「20＋残ったピンの数」とします。

8 先攻チームが終わったら、続いて後攻チームが同様に行います。

9 ゲートを②に移して、それぞれが第 2 ラウンドを行います。

10 ゲートを③に移して、それぞれが第 3 ラウンドを行います。

11 ゲートを④に移して、それぞれが第 4 ラウンドを行います。

12 各ラウンドの得点を合計し、得点の少ない方を勝者とします。同点の場合は、5 人対 5 人のじゃんけんにより勝者を決定します。

★ **反則について**

① ボールは「ころがしライン」より手前にころがるようにし、ゲートを通過させピンを倒す。「ころがしライン」を越えてころがった場合は「ファウル」とする。

② 「ゲートを通過しないで」あるいは「ゲートに接触して」ピンを倒した場合は無効とし、そのピンを投球以前の状態にもどす。

③ 倒れたピンは直ちに取り除き、10 本のピンが全部倒れるまでチーム全員が順番に１球ずつ投球をする。

④ 投球順序の変更は認めない。また、次のラウンドに移るときは、前のラウンドの最後に投げた者の次から始める。

ペタンク

2022.4.改訂

場　　所	屋外
人　　数	３人対３人　以内
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

木製の小さなビュット（目標球）に、金属製のボールを投げ合い、より近づけることによって得点を競うゲームです。ルールは単純ですが、ゲームの読みには経験を必要とします。実力的に開きがあっても、作戦ミスやゲームの流れで思わぬ不覚を取ることもあります。また地面のコンディションやゲーム展開などにより、投球方法を変える必要があり技術的な奥行きもあります。

《用　具》

①ボール…金属製（鋼鉄やステンレス）　直径７．０５ｃｍ～８ｃｍ
　　重さ６５０ｇ～８００ｇ
②ビュット…目標球のことをいう。木製、直径２５mm～３５mm
　　重さの規定はない。
③メジャー…２m程度のものがよい。
④投球サークル…直径（内径）３５ｃｍ～５０ｃｍ

《場所・コート》

幅４ｍ×長さ１５ｍ以上あればよい。

《ルール》

1　チーム編成

対戦方式	一人の持ちボール数	チームの持ちボール数
シングルス（１対１）	３球	ー
ダブルス（２対２）	３球	６球
トリプルス（３対３）	２球	６球

2　ビュットを投げる

・ジャンケンなどでビュットを投げる権利を決めます。権利を得たチームが投球サークルより６ｍ～１０mの範囲、長辺ライン オンライン有効、短辺ラインから５０ｃｍ以上離れた位置にビュットを投げます（範囲以内にビュットが止まらないときは、相手チームが任意の位置に置くものとします。鉄球の投球権は代わりません）。

3　第１投目

・初めにビュットを投げる権利を得たチームが、ボールをできるだけビュットの近くに止まるように投げます。

4 第２投目

・次に、もう一方のチームが同様に投げます。

5 第３投目以降

・両チームの一番近いボールを比べて、負けている（ビュットから遠い）チームが、相手ボールより近づくまで投げます。

・ボールが相手チームより近づいた時に、投げるチームが変わります。
仮に、一方のチームが投げ終わり、もう一方のチームにボールが残っている場合は、そのボールも得点をさらに得るために投げます。

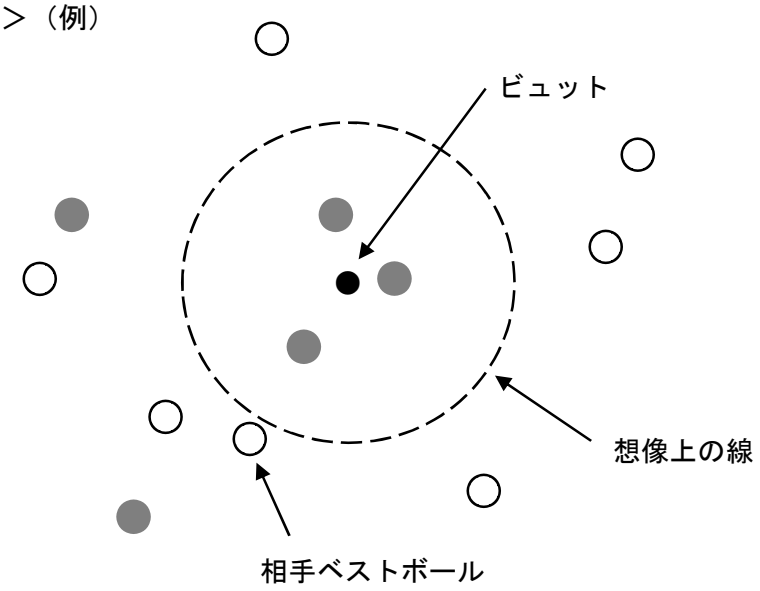
6 セット終了

・両チームとも、ボールを全部投げ終わった時点でセット（メーヌ）が終了し得点を数えます。

7 得点の数え方

・得点は、両チームのビュットからもっとも近いボール（ベストボール）の確認から始める。相手チームのベストボールより味方チームのボールがいくつ近いか、その数が得点になる。得点はいつも片方にしかなく、一方はゼロ点となります。

＜得点計算＞（例）



（図の場合、● チームの３点）

8 第２セット開始

勝ったチームが、新たにビュットを投げて試合を再開します。

9 ゲーム終了

セットを何回も繰り返して、合計１３点を先取したチームが勝ちとなります。
（９点や１１点とする場合もある。）※スポレクでは９点先取、２０分終了

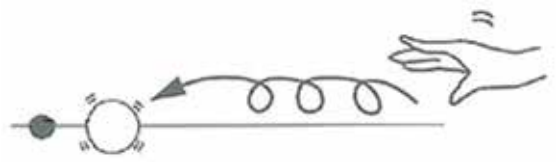
★ 投球のルール

ボールを投げるときは、サークルの線を踏んだり、ボールが地上に落ちる前に足を上げたりしてはいけません。

ボールを投げる順番は自由です（連続して投げてもよい）。

★ 投球方法

１）ルーレット



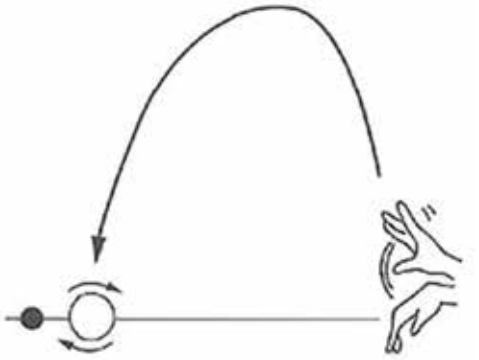
ボールを転がす。

２）ドュミ・ポルテ



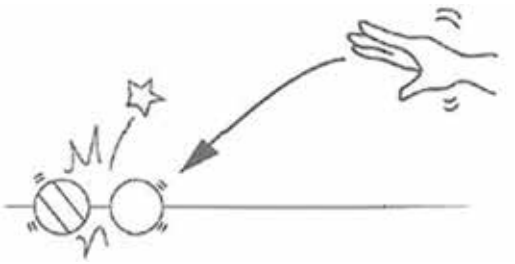
ボールを投げ、その勢いで転がす。

３）ポルテ



ボールを高く投げ上げる。

４）ティール



相手のボールを弾き飛ばす。

《MEMO》

ボッチャ

場　　所	屋内
人　　数	２～６人
貸　　出	※

《概　要》

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。

ただ投球をするだけではなく、意図をもって投球することが必要となります。2 手、3 手先を読み、相手の苦手な形や自分な得意な形へ知らず知らずのうちに誘導していく戦術、戦略が求められます。

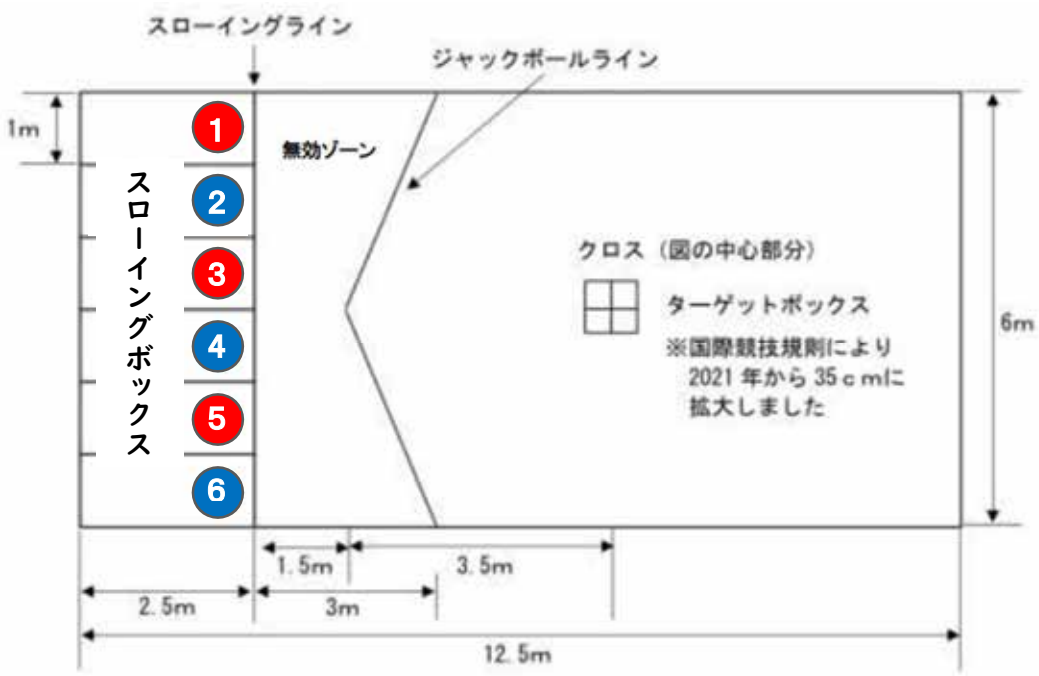
《用　具》

・ボッチャボール：赤 6 球・青 6 球・白 1 球の計 13 球
・パドル：審判が選手に赤、青の投球を指示及び得点を伝える際に使用する指示板
・キャリパー：ジャックボールとカラーボールの距離を比較する際に使用する計測器具
・メジャー：キャリパーでは計測のできない距離を比較する際に使用する計測器具
・ラインテープ（幅 5 cm推奨）

《場所・コート》

おおよそバトミントンコート程度の大きさで行います。

◆コート　縦 12.5m×横 6m



スローイングボックス	選手が投げる際に入るボックスのこと
スローイングライン	投げる際に車いすの車輪または足が超えてはならない線のこと ※踏んで投げるのもアウトです
ジャックボールライン	最初のジャックボール投球で超えるべきラインのこと ※カラーボールは越えなくても OK
クロス	十字マークのこと。コート外へジャックが出た場合はクロス中心に移動します。タイブレイク時、ジャックはクロス中心に置かれます。
ターゲットボックス	ペナルティスローで使用される田の字型のボックスのこと。 反則があった場合、エンド終了後にペナルティスローが行われます。 ボックス内に入れば 1 点です。

《チーム構成》

個人戦：１対１、ペア戦：２対２、団体戦：３対３

《ルール》

ボッチャはどれだけボールを的（ジャックボール）に近づけることができるかを競います。
ボッチャボールを、ジャックボールに当てて、わざと的の位置を変えることも可能です。
選手は縦 2.5m×横 1m の「スローイングボックス」内でプレーします。

・個人戦　　ボックス③④（③が赤、④が青）
・ペア戦　　ボックス②～⑤（②④が赤、③⑤が青）
・チーム戦　ボックス①～⑥（①③⑤が赤、②④⑥が青）

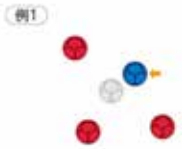
1 キャプテンはじゃんけんを行い、赤又は青のどちらのボールで競技するかを決定します。
ペア、チーム戦の場合は選手がどのボックスで投球するかを決めます。

2 試合開始となる第 1 エンドは常に赤ボールが先攻で投げます。
以降、偶数エンドは青ボール、奇数エンドは赤ボールが先攻になります。

3 先攻側がジャックボールを投げ、続けて 1 投目を投げます。
ペア戦は２番から５番のスローイングボックスの順でジャックボールを投球します。
チーム戦は１番から６番のスローイングボックスの順でジャックボールを投球します。

4 後攻側が最初の投球を行います。
以降、ジャックボールからより遠い位置にボールを投げた側の選手がその次の投球を行います。
ペア戦やチーム戦においては、２球目以降の投球順は任意となります。

（例 1）青の方がジャックボールに近いため
次は赤側の投球になる。



（例 2）赤の方がジャックボールに近いため
次は青側の投球となる。



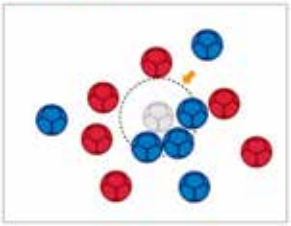
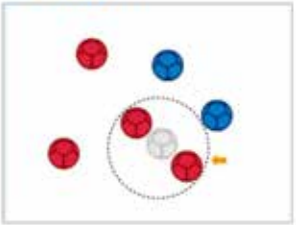
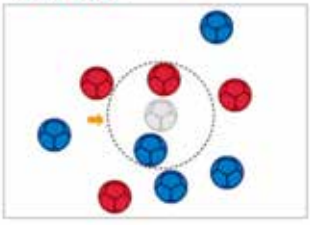
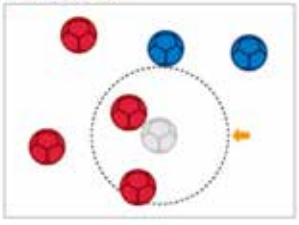
5 どちらかのチームがボールを全て投球したら、もう一方のチームは残りのボールを投球するかしないかを選択します。

6 全てのボールを投げ終えた時点で１エンドが終了になります。エンド終了時点で、ジャックボールに自ボールを最も近づけた選手（チーム）が勝ちになります。負けている選手（チーム）のボールよりジャックボールに近い球数が点数となります。

8 個人戦とペア戦は 4 エンド、チーム戦は 6 エンド行います。
最終エンドが終わったら、各エンドの合計点数を出し、得点が高い方の勝ちになります。

《得点例》

・白ジャックボールに、最も近いチームに得点が入ります。
・相手チームボールより白ジャックボールに近いボールの数が得点になります。

第1エンド （赤の先攻）  青の方が赤よりも3つジャックボールに近いため、青に3点入る。	第2エンド （青の先攻）  赤の方が青よりも2つジャックボールに近いため、赤に2点入る。
第3エンド （赤の先攻）  赤、青ともにジャックボールから同距離なので両チームに1点入る。	第4エンド （青の先攻）  赤の方が青よりも2つジャックボールに近いので赤に2点入る。

《反則・注意事項》

①ジャックボールの投球

最初に投球するジャックボールをジャックボール無効エリアで静止させてしまう、またはコート外に出てしまった場合は反則となり、相手に投球の権利が移る。

その相手もジャックボールの投球で反則となった場合、投球の権利が再び戻ってきて、以降、投球が成立するまで繰り返す。

②コートから出たボール

・競技中に押し出されたジャックボールがサイドラインやエンドラインに触れるか外に出てしまった場合、コート上のクロスの位置にジャックボールが戻される。

・投球したボールがサイドラインやエンドラインに触れるか外に出てしまった場合は無効となる。

・サイドラインやエンドラインに触れた、もしくはサイドラインやエンドラインを通過してからプレイングエリア内に戻ったボールは、コートの外に出たとみなされる。

③等距離のボールの扱い

次にどちらのチームが投球するかを決める際に、プレイングエリア内に異なる色のボールがジャックボールから等距離にあった場合、最後に投球したチームが次に投球する。

④タイブレイク

すべてのエンドが終了した時点で同点の場合、タイブレイクを行う。タイブレイクはまず、キャプテン同士でじゃんけん（またはコイントス）を行い、先攻・後攻を決める。赤チームは 3、青チームは 4 のスローイングボックスに入り、ジャックボールはコート中央のクロスに置く。その後、持ち球 1 球を先攻、後攻の順に投球し、ジャックボールに近い方を勝者とする。（最終得点には加えない。）

⑤ペナルティ

投球時に以下のような行為があった場合は相手サイドに 1 球のペナルティボールが与えられる。

・相手サイドのプレー中にスローイングボックスから出たり、ボールを拾い上げるなどの投球準備をした場合。

・投球時に選手やアシスタント、用具や衣服などがラインに触れていたり、ラインからはみ出ていた場合。

ペナルティボールは各エンドの終了時に投球が行われ、コート中心のクロス（縦横 35cm）の範囲に入ったボールの数だけ追加点が入る。

□　ボッチャの反則と判定など

※大会により反則や判定など異なる場合があります。詳細については、日本ボッチャ協会競技規則を御参照ください。

ボールダート

場　　所	屋内・外
人　　数	5 人対 5 人
貸　　出	※

《概　要》

ボールダートとは、ゲートボール用具を利用してできる軽スポーツで、「ゲートボール」の打撃感覚と「ダーツ」の的当てゲームの面白さをミックスした誰でも気軽に楽しめる屋内外のスポーツです。この競技は、ゲートボールのスティック、ボールとダーツシートを使用して、打撃ラインからゲートボールの要領で打ち、ボールが停止したダート内の得点の合計で競い合うもので、高齢者はもとより職場の仲間やファミリーで楽しむことができます。

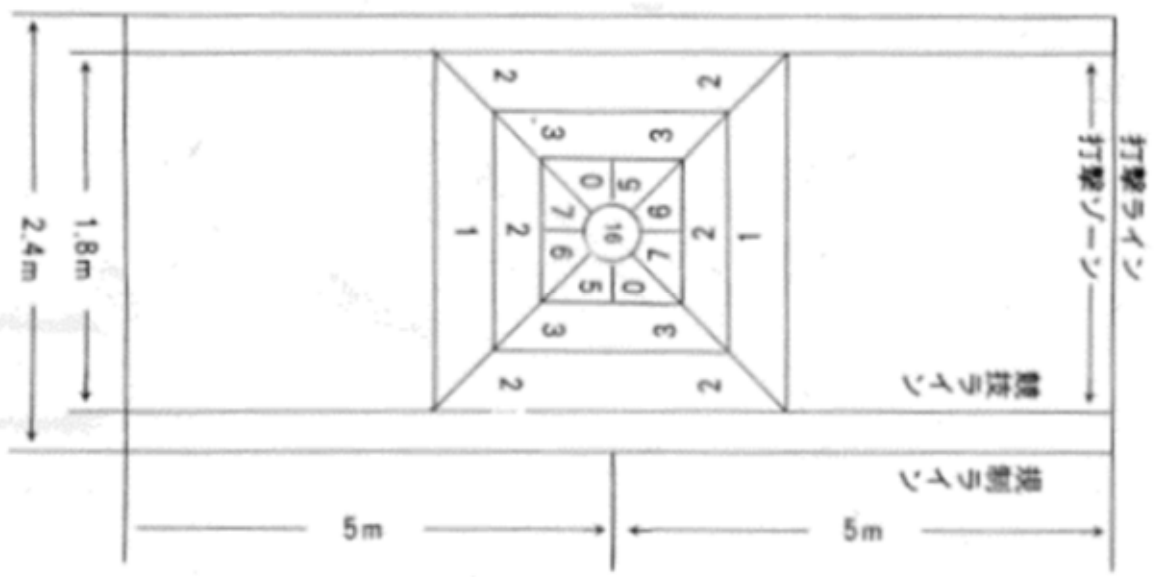
《用　具》

・ゲートボール用Ｔスティックまたは、グラウンド・ゴルフ用クラブ
・ゲートボール用ボール（屋内の場合は、屋内用ボール）
・ダーツシート（市販の人工芝やフロアマット・・一辺 1.8mの正方形に、17 の得点ゾーンが描かれてあるもの。）
・得点用紙は、野球型 6 回戦用紙を使用する。

《場所・コート》

下図のコートがとれれば、グラウンド、体育館のどちらでもできる。

◆コート　縦 10m×横 2.4m



《チーム構成》

5 人対 5 人

※ 1 チーム 7 名以内で、7 名の内 5 名が競技に参加する。

※ 1 試合中に 2 名までは交代することができる。交代して退いた競技者は、その試合に再出場はできない。

《ルール》

1 先攻（赤）・後攻（白）についてはじゃんけんで決めます。

2 ダートの両サイドにチームごとに分かれます。

3 先攻（赤）より 1 打ずつ交互に打ちます。
ボールは打撃ライン上に置きます。ボールをゲートボール用Ｔ型スティックかグラウンド・ゴルフ用のクラブで打ちます。（空振りはやり直すことができます）

4 打撃位置はゲームの状況に応じて打撃者が選択できます。（両サイドから選択）

5 ダート内外にある自チームボールや他チームボールに当たった場合、当てた方も当てられた方もそのままにしておきます。

6 先攻チーム 5 名、後攻チーム 5 名の合計 10 名全員が打撃を終了したら 1 回戦終了となり、得点ゾーン内にあるチーム 5 名のボールの得点を合計し、2 回戦に進みます。

7 以後、同様に 6 回戦までゲームを行い、6 回の総得点で勝敗を決めます。打撃順序は奇数回戦は赤チームが先攻、偶数回戦は白チームが先攻となります。

8 6 回戦については、白チームが先攻でチーム内の順序については自由とします。

↓順番・回→	1	2	3	4	5	6
1	1	4	5	8	9	白チームが先攻で自由
2	2	3	6	7	10	
3	3	6	7	10	1	
4	4	5	8	9	2	
5	5	8	9	2	3	
6	6	7	10	1	4	
7	7	10	1	4	5	
8	8	9	2	3	6	
9	9	2	3	6	7	
10	10	1	4	5	8	

★ 得点表について

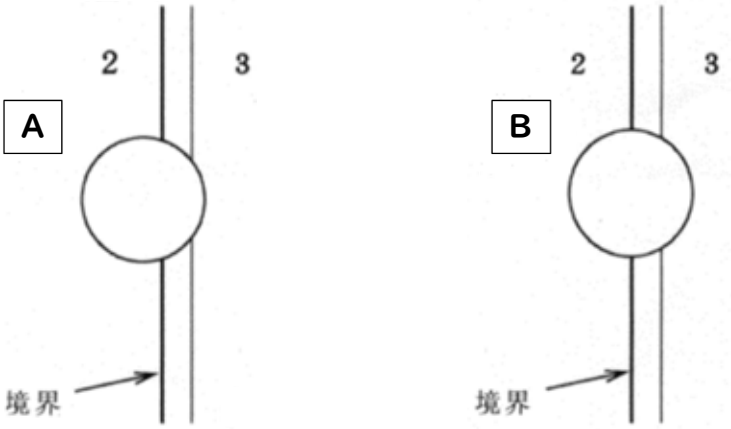
① 低得点側のラインを境界とする。

② ボールが得点ゾーンのライン上に位置している場合は、ラインをまたぎ、真上からボールを見て、得点ゾーンにかかっている割合の大きい方が得点とする。

《Aの場合 2 点》

③ ちょうど真ん中にあって判定できない場合は、その両得点を折半する。

《Bの場合 2.5 点》



モルック

場　　所	屋内
人　　数	2 人以上
貸　　出	※

《概　要》

モルックは、1996 年にフィンランドで開発された、木製の棒（モルック）を投げて的（スキットル）を倒し、合計 50 点ちょうどを目指す競技です。老若男女問わず楽しめる「北欧発のニュースポーツ」として日本でも人気が急増しており、体力や年齢に関係なく、戦略と技術で勝敗を競います。

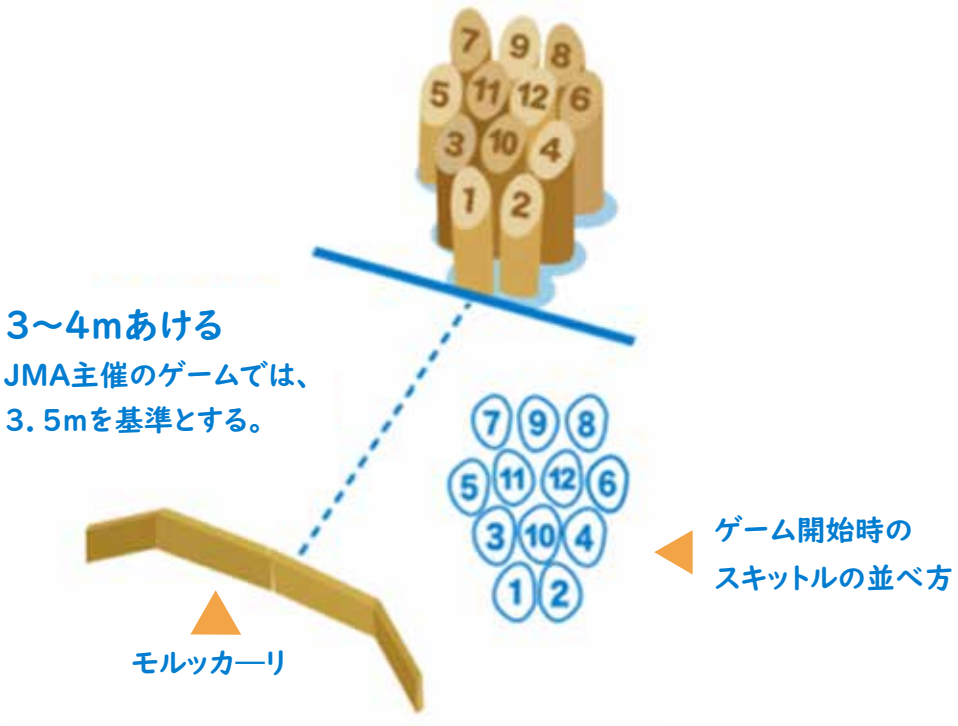
《用　具》

モルック、スキットル、モルッカーリ

《場所・コート》

◆コート　通常６×１０メートル以上

※お子さんやシニア世代が中心であまり飛距離が出ない場合：ミニマム５×８メートル



《チーム構成》

2 人以上

※公式な大会では 2～4 名のチーム戦が行われることが多い

《ルール》

1 モルックを投げる地点にモルッカーリを置き、そこから 3～4m離れたところにスキットルを前の図の順番に並べます。これがゲームスタート時の配置です。投擲時にモルッカーリに触れたり、踏み越えるとフォルトとなり 0 点となります。

2 2 チーム以上で対戦しますので、投擲順を決め、順番にモルックを投げてスキットルを倒します。1 本しか倒れなかった場合は、「倒れたスキットルに書かれている数字＝点数」となります。複数本のスキットルが倒れた場合は、「倒れた本数＝点数」となります。

3 スキットルは、倒された地点で再び立てられます。そのため、ゲームが進むにつれてスキットルが広がり、倒すのが難しくなってきます。いずれかのチームが 50 点を先取した時点でゲーム終了となります。50 点超過は 25 点に減点、3 回連続ミスで失格となります。

《得点の数え方》

■スキットルが複数本（2 本以上）倒れた場合

倒れた本数がそのまま得点になります。スキットルが 4 本倒れた場合は、4 点が得点になります。



■スキットルが 1 本のみ倒れた場合

スキットルが 1 本のみ倒れた場合は、倒れたスキットルに表示されている数字が得点になります。倒れたスキットルに表示されている数字が 11 だった場合、11 点が得点になります。



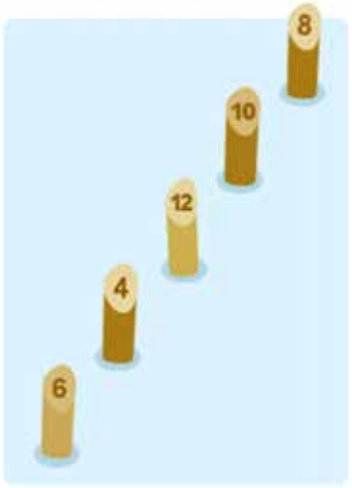
■スキットルが完全に倒れていない場合

スキットル同士が重なるなどして完全に倒れていないスキットルは点数に反映されません。



《モルックアウト》

合計得点が同点のチームが出てきた場合、モルックアウトと呼ばれるサドンデスで勝敗を決めます。



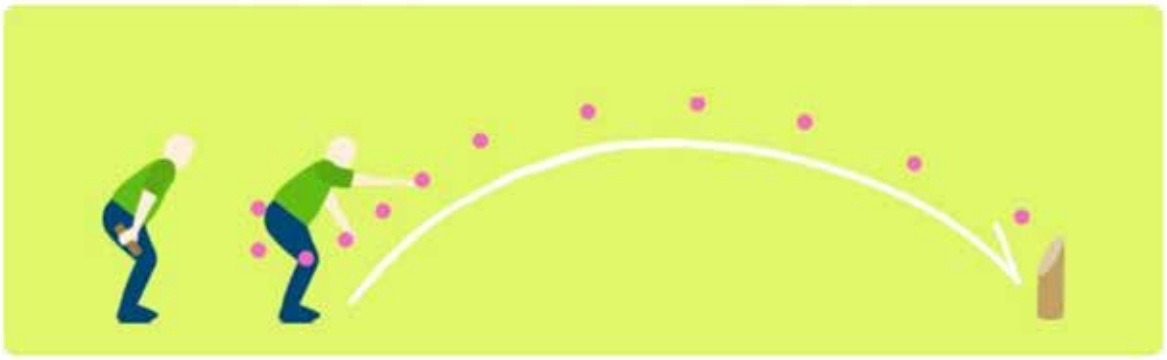
① 図のように、手前から[6]、[4]、[12]、[10]、[8]の順にスキットルを並べます。
その際モルック（投げ棒）の長さの間隔にします。
② それぞれのチームメンバーが 1 回ずつモルックを投げます。投げられる度にスキットルは元の位置に戻します。
③ 点数は通常のモルックと同じように計算します。
（1 本倒れたらスキットルの数が点数、数本倒れたら倒れた本数が点数）
④ チームの総得点で勝敗を決めます。
⑤ チーム点数が同点になった場合は、1 対 1 でサドンデス勝負をします。

[12]だけなど、高得点 1 本を狙うのが難しいので、コントロールとスキルが必要です。

《投げ方》

下手投げ。モルックの重心が安定するように握り、狙いを定め数回の素振りの後に投擲、フォロースルーへの意識も大切です。足は揃える流派と縦に開く流派、また屈伸を利用する流派と腕の力だけで投げる流派が併存しています。多くの人にとって基本フォームとなるので狙いを定めやすいのが特徴です。
軌道は緩やかな放物線状にします。
目標スキットル周辺に障害がなく確実に得点を狙う場合には最適です。





ユニカール

場　　所	屋内・屋外（平坦な場所）
人　　数	３人対３人
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

冬のスポーツである「カーリング」をシーズンオフに楽しもうと１９７９年にスウェーデンのヨーテポリ市で生まれ、考案されました。

「カーリング」で使う石の代わりに「ストーン（特殊合成樹脂製）」を、氷の代わりに滑りやすい特殊なスライドカーペットを使います。

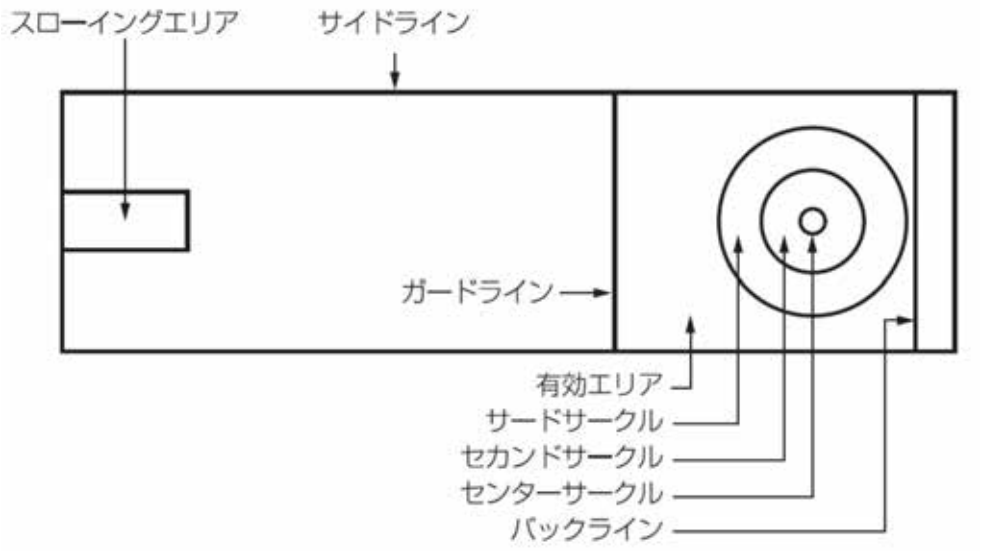
《用　具》

・ストーン（青３個、黄３個）　※直径２７ｃｍ、重量３ｋｇ

・スライドカーペット　１０ｍ×２ｍ



《場所・コート》



《ルール》

1 １チーム３人、２チーム６人で試合を行います。

2 先攻、後攻は初回のみコイントスなどで決め、２回目以降は前回に得点をあげたチームから始めます。前回が同点であった場合、先攻、後攻の順序は前回と変わりません。

3 両チームのプレイヤーは交互にストーンを投げ、相手チームのストーンをはじき飛ばしたり、味方チームのストーンを援護したりして、最終的に味方チームのストーンを相手チームのストーンよりもセンターサークルに近づけることを競います。このような方法で６人全員が投げ終わったあと、得点を計算します。これを６回繰り返し各回の得点を合計して勝敗を決めます。

4 チームメイト同士はお互いに相談しながら試合を進めることができます。必要に応じてサークル周辺での相談も可。ただし、相談できるのはその試合に参加している３名のみとします。

5 チーム内での投げる順序は、毎回自由に変えることができます。

6 ６回を終了して両チームの総合得点が同点であった場合、ターゲットユニカ方式で勝敗を決めます。

＜ターゲットユニカ方式＞

1 先攻、後攻を新たにコイントスなどで決めます。

2 先攻チームが３投連続して投げ、その得点を計算します。得点が確定したら即ストーンを取り除きます。

3 同じく後攻チームが３投連続して投げ、その得点を計算します。

4 合計得点の多いチームの勝ちとなります。

5 得点の計算方法は、センターサークルに触れているストーンに３ポイント、セカンドサークルに触れているストーンに２ポイント、サードサークルに触れているストーンに１ポイント与えられます。

★ 無効となるプレイ

1 ストーンを投げる際に、足がスローイングエリアのラインを踏んだり、越えたりした場合は、**フットフォルト**として失格となります。
※後方については、スローイングエリアの延長の範囲内であれば許可されます。

2 投げたストーンが外周で回転している状態でガードラインを超えた場合、有効エリアにそのストーンが正常な状態で止まっても無効となります。

3 ガードラインを完全に越えていないストーンは無効となります。但し、他のストーンにあたってガードライン上に止まったストーンは有効です。

4 バックライン、サイドラインから完全に外れたストーンは無効となります。

5 他のストーンに乗り上げてしまったり、横転したりしたストーンは無条件で無効となり、直ちに取り除かれます。

6 有効エリア内にあり、かつサークルに触れていない先攻の第１投目ストーンを後攻の第１投目ストーンが当てて有効エリア外にはじき出した場合、後攻の第１投目ストーンが失格となり直ちに取り除かれ、先攻の第１投目ストーンは元の位置に戻されます。

※アドバンテージルールは適用されません。

★ 無効となったストーンの処置

ストーンが無効となったときは、直ちに取り除きます。無効となったストーンによって他のストーンが動かされた場合は、ストーンが動かされた後の状態を相手チームが判断し、そのままの状態で続行するか初めからその回をやり直すか決めることが出来ます（アドバンテージルール）

※無効となったストーンによって他のストーンが動かされなかった場合は、アドバンテージルールは適用されません。

★ その他

1　後攻チームのプレイヤーが誤ってその回の第１投目ストーンを投げた場合はそのまま後攻、先攻が入れ替わった状態で最後までゲームを進め、その回の得点を決めてください。次の回の先攻、後攻は同点の場合も今回入れ替わった後の順序をもとに決めてください。

2　同じチームのプレイヤーが連続してストーンを投げてしまった場合、２投目のストーンを無効とし、即座に取り除きます。無効となったストーンによって、他のストーンが動かされた場合は、アドバンテージルールを適用します。

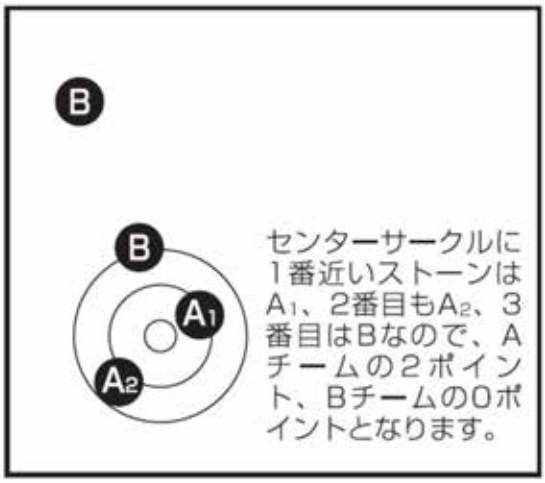
★ 得点の計算法

1　試合の勝敗は６回の合計得点によって決められます。

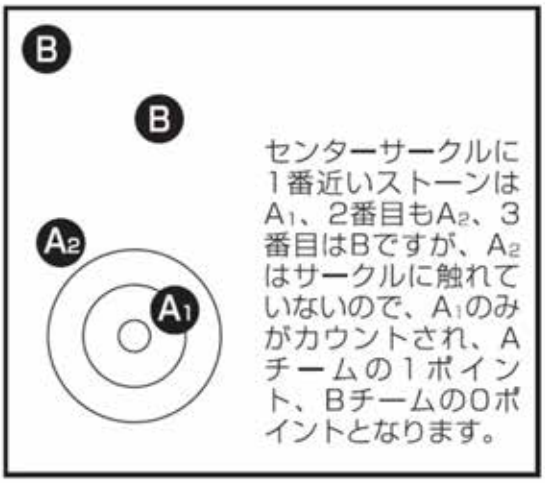
2　センターサークルに一番近いストーンに１ポイントが与えられます。また同チームのストーンがセンターサークルから１番、２番に位置したときは２ポイント、同じく１番、２番そして３番を占めたときは３ポイントが与えられます。したがって１回における得点は通常１－０、２－０または３－０で終わります。

3　両チームのセンターサークルに一番近いストーンがセンターサークルから等距離であった場合は引き分けとなり、その回は０－０となります。また両チームのいずれのストーンとも。サークルに触れていない場合も引き分けとなります。

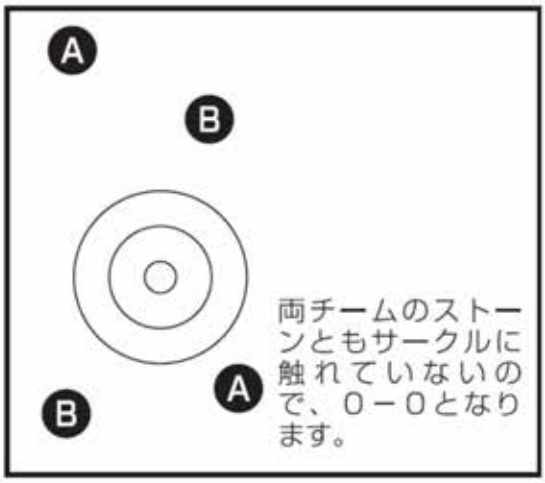
★ 得点の計算例



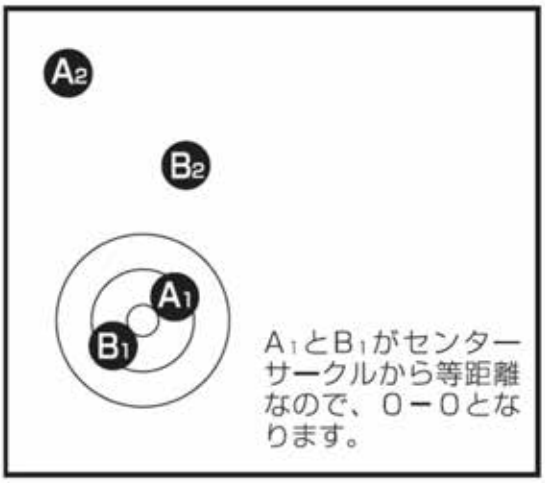
センターサークルに1番近いストーンはA_1、2番目もA_2、3番目はBなので、Aチームの2ポイント、Bチームの0ポイントとなります。



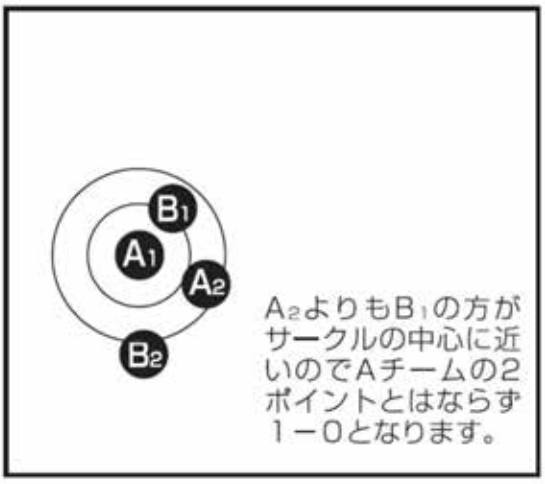
センターサークルに1番近いストーンはA_1、2番目もA_2、3番目はBですが、A_2はサークルに触れていないので、A_1のみがカウントされ、Aチームの1ポイント、Bチームの0ポイントとなります。



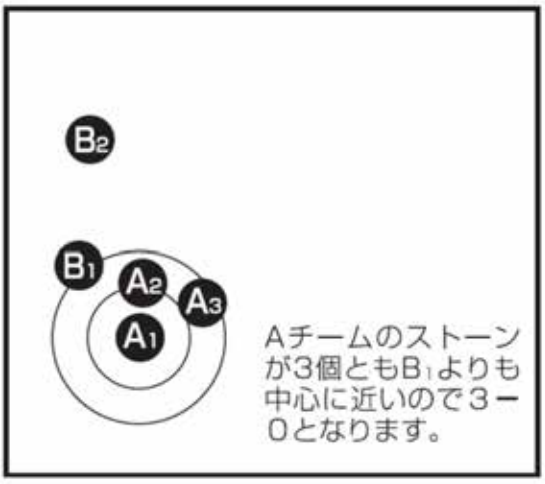
両チームのストーンともサークルに触れていないので、0－0となります。



A_1とB_1がセンターサークルから等距離なので、0－0となります。



A_2よりもB_1の方がサークルの中心に近いのでAチームの2ポイントとはならず1－0となります。



Aチームのストーンが3個ともB_1よりも中心に近いので3－0となります。

ユニホック

場　　所	屋内
人　　数	６人対６人
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

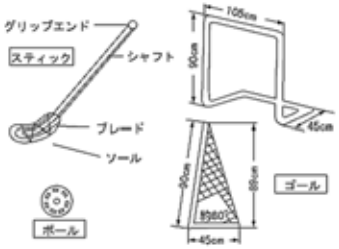
ユニホックは、１９６８年スウェーデンのカール・オーケ・アールクヴィスト氏が考案し、１９７８年にスウェーデン大使館を通して日本に本格的に導入されたニュースポーツです。

当初は、誰でも手軽に出来るレクリエーションスポーツとして導入されましたが、その普及理念により、運動量・競技性・意外性などの長所が見出され、幼児、児童、中高年、高齢者はもとより、若者まで楽しめるスポーツとして幅広く普及してきました。現在、国内では約５０，０００人の人々がこのユニホックを楽しんでいます

《用　具》

・スティック

協会認定品のスティックを用い、頭部の両面（ブレード）を使用してプレーします。



・ボール

協会認定品のプラスチック製の外覆のみで出来た２６個の穴の開いたボールを使用します。

・ゴール

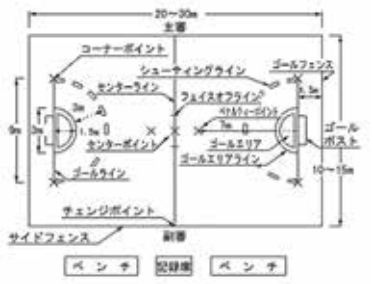
横１００～１０５ｃｍ×高さ９０㎝×奥行き４５～５０㎝で、上部があるものは奥行き５ｃｍの協会認定品を使用します。

・フェイスガード

連盟が推奨するものを、ゴールキーパーはもちろんのこと、フィールドプレーヤーも使用することが望ましいです。

《場所・コート》

コートは、高さ１８～４０ｃｍの協会認定のフェンスに囲まれた縦２０～３０ｍ、横１０～１５ｍとします。（フェンスがない場合は、代わりのものをフェンスとして用います。また、ラインだけでも競技できます。）



《ルール》

ユニホックは、６人ずつのプレーヤーからなる、２チームによってプレーされます。競技は、相手チームのゴールにスティックを使ってボールをシュート（ストローク）し得点を競うことと、相手チームのボールを得点させないように防ぐことによって展開されます。プレー中はルールに従い、ボールをどの方向にでもパスし、ドリブルし、ヒットすることができます。

競技時間は、前・後半それぞれ１０分とし、ハーフタイム２分間の休憩を設け、チェンジコートを行います。ただし、競技時間は、日程、その他の事由により変更が認められます。試合が同点で終了したときは、主催者の判断で PS（ペナルティーストローク）戦やＶゴール方式による延長戦、または抽選などによって勝者を決定します。

競技は、センターラインをはさんで自陣のコートに入り、センターポイントにおいてフェイスオフ（センターフォワードがボールを取り合う）することにより開始します。得点は、１ゴール１ポイントで、ボールがゴールポスト内に入って得点となります。メンバーチェンジは競技を中断することなく行い、回数に制限はありません。

★ 違反行為

１ **キッキングザボール**：ボールを足で蹴ったり、踏んで変形させること。
２ **ハイスティック**：スティックのブレード全体を膝より上に上げてプレーすること。
３ **スライディングストローク**：手や膝を床についたり、寝そべってプレーすること。
４ **スローイングザ・スティック**：スティックを投げたり、落としたりすること。
５ **ハッキングザボール**：空中のボールを頭、手又は腕で止めること。また、ジャンプしてボールを止めること。
６ **ダブルストローク**：フリーストロークをしたプレーヤーが 2 度続けてボールを打つ（触れる）こと。
７ **クラッシング**：スティックで相手プレーヤーのスティックを打ったり、押さえたり、持ち上げたりすること。
８ **ステップインオフェンス**：足などが、相手チームのゴールエリア内に踏み入ったり　すること。
９ **ステップインディフェンス**：足などが、味方チームのゴールエリア内に踏み入った　りすること。
１０ **チャージング**：相手チームのプレーヤーに対して、押す、つかむ、タックルする、蹴るなどの危険な行為をすること。
１１ **フッキング**：相手チームのプレーヤーの股の間にスティックを入れてプレーすること。
１２ **スティックインゴール**：スティックをゴール内に入れてプレーすること。
１３ **プッシングザゴール**：ゴールポストを動かしたり、握ってプレーすること。
１４ **オーバーザエリア**：ゴールエリアを斜めに横切ったり、ゴールを飛び越えること。
１５ **ファウルスティック**：グリップエンドを膝より下に下げてプレーすること。
１６ **シャフトボール**：膝より上のボールをシャフトで操作すること。

１７　**オーバータイム**：フリーストローク、ペナルティーストロークを行うプレーヤーが、レフリーの合図から 3 秒以上経過してプレーすること。

１８　**オブストラクション**：その他、危険な行為、及び相手チーム・レフリーに対して暴言を吐くなどの行為。

《ＭＥＭＯ》

ラダーゲッター

場　　所	屋内・外
人　　数	２人以上
貸　　出	志津スポーツクラブで可

《概　要》

ラダーゲッターは、ヒモでつながっている２個のボールをラダー(ハシゴ)に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かるとポイントになり、それを競い合うゲームです。

《用　具》

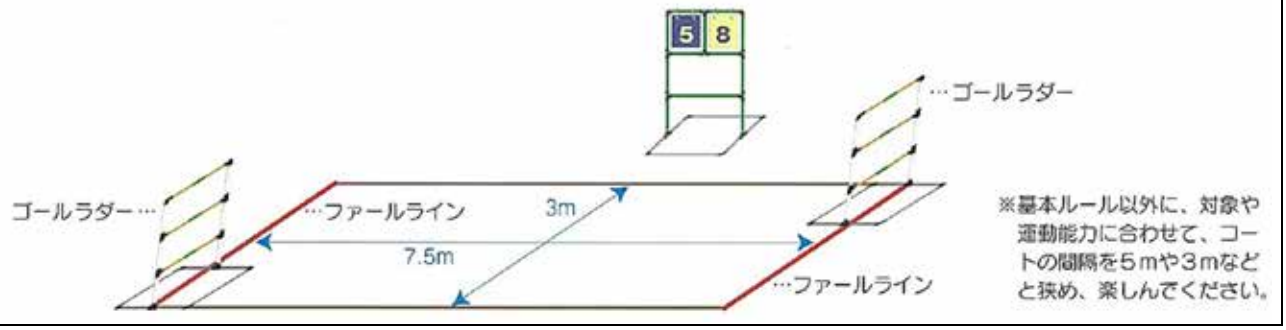
・本体：２組　　・得点板：１組

・専用ボール：１２個（黄６・青６）

《場所・コート》

・７．５ｍの間隔を取り、３ｍのラインを平行に引きます。

・図のように、平行に引いたライン上に、ラダー・ゴールを置きます。



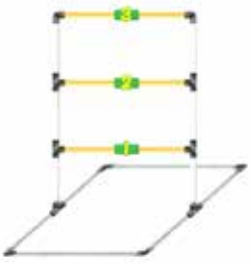
《ルール》

1 プレーヤーは同じ色のボールを３個用意します。

2 プレーヤーはファールラインの後ろから、７．５ｍ離れたラダー・ゴールに向かってボールを投げます。

3 ボールを投げるときは、必ずボールを持ちアンダースローとします。

4 ボールがうまくラダー・ゴールに引っかかれば得点になりますが、引っ掛かっているボールが地面（床）に落ちてしまった場合は得点になりません。



＜得点＞

・一番上のラダーにボールが直接引っ掛かる：３点

・真ん中のラダーにボールが直接引っ掛かる：２点

・一番下のラダーにボールが直接引っ掛かる：１点

・地面（床）にバウンドしていずれかのラダーにボールが引っ掛かる：５点

＜勝敗＞

・２１点先取してプレーヤーが勝ちとなります。

・ただし、ぴったり２１点で終わる必要があります。

・先攻プレーヤーと後攻プレーヤーが同時に２１点を獲得した場合は、
次のラウンドで得点の高かったプレーヤーが勝ちとなります。



《ＭＥＭＯ》

輪投げ

場　　所	屋外・屋内
人　　数	１人対１人
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

単独投輪方式と交互投輪方式の２通りがあります。ルール原則として『負け後攻の原則』、『一期の原則』、『和の原則』、『投輪ルール１、２、３ 』を設けています。

場所は、屋内外を問わず６畳程度の広さで楽しめます。投輪距離は、２ｍです。用具は、木製の６０ｃｍ角台と９本の棒、ゴム製の輪９本（赤色４本、黄色４本、青色１本）です。

《用　具》

①台

木製６０ｃｍ×６０ｃｍの白地、上面に上段左より「４・９・２」、中段に「３・５・７」、下段に「８・１・６」の数字を茶色で印したもの。

各数字の上には得点棒を固定し、台裏には傾斜をつけるための脚２本をつける。

傾斜角度は２０°（±１°）

②リング（輪）

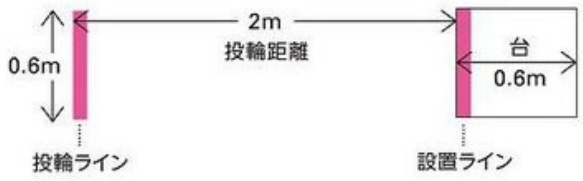
赤色４本・黄色４本・青色１本の計９本

ゴム製で外形１７．０ｃｍ（±１mm）、内径１３．８ｃｍ（±１mm）、

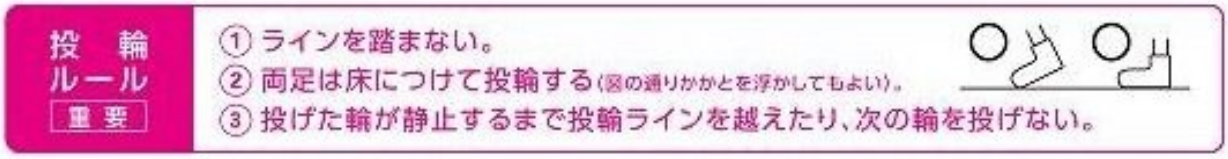
重量１３３ｇ（±３ｇ）。

《場所・コート》

・屋外・屋内を問わず、平坦な場所に台を設置し、図のように投輪ラインと設置ラインを引く。
・公式ルールでは、２ｍより投輪を行う。
・但し、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。



《ルール》



【単独投輪方式】　参加者の多い大会の予選向き

1. １人が９本の輪（赤色４・黄色４・青色１）を続けて投げます。
2. 輪はどのように持って投げても構わないが、投輪ラインの手前から投げます。投輪は、両足を床につけて行います。ただし、かかとを浮かせても構いません。また、ラインを踏んだり、越えたりしてはいけません。違反があった輪は、無効の輪とし取り除きます。
3. 棒に入っている輪が無効の輪によって外れた場合は、外れた輪をもと通り棒に戻します。ただし、わなげ台に乗っていた輪が移動した場合はそのままとします。一度床に落ちた輪がその後台上に乗った場合は、無効の輪としてそのつど取り除きます。
4. わなげ台に乗っていた輪が、その後のプレーで棒に入った場合、有効の輪となります。
   ※投輪中は台が動いてもそのままにしておきます。得点確認後元に戻します。
5. 得点は、９本全部の輪を投げ終わった後次のプレーヤーが計算します（相互審判）。

［得点］
- 輪が入っていた下の数字が得点となる。
- 縦横斜のいずれか1列に輪が入った場合は「一期の原則」により15×2=30の点数になる。
- 全部の棒に1本ずつ輪が入った場合は「上がり」（パーフェクト）で300点となる。



［単独投輪方式 スコアカード記入例］
2、3、5、6、8の数字に輪が各1本、4の数字に輪が3本入った場合。

［得点の説明］
4の数字には3本輪が入っているが列で1本つかったので2本となり、他得点は2本×4で8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

1. ジャンケンで勝った方が先攻（赤色４本）、負けた方が後攻（黄色４本）となり、（『負け後攻の原則』）１投ずつ交互に投輪します。
   ※青色の輪（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きます。
2. 各４本ずつの輪を投げ終わり、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」が与えられます。同点の場合は、アンカー権は施行されません（『和の原則』）
3. 得点は、アンカーリング投輪後、セットごとに互いの点数を確認します（相互審判）。
4. １試合３セットで行い、２セット以降は前セットで負けた方が後攻となります（『負け後攻の原則』）。同点の場合、そのセットの先攻が次のセットの先攻となります。
5. 勝敗は、１試合必ず連続して３セット行い勝ちセット数で競います。勝ちセット数が同じ場合、総合得点の多い者の方が勝ちです。総合得点も同点の場合は『和の原則』により引き分けとします。勝負が必要な場合は『一投勝ち』で決めます。
6. ２セットで勝敗がついても試合は３セットまで行います。

［交互投輪方式 スコアカード記入例］

セット ＼ 氏名	田中（　歳）	村上（　歳）
1	赤・(黄) 31点 ○	(赤)・黄 5点
2	(赤)・黄 11点 △	赤・(黄) 11点 △
3	(赤)・黄 6点	赤 (黄) 32点 ○
勝敗	1勝 1敗（引き分け 1回）	1勝 1敗（引き分け 1回）
総合計	48点	48点
一投勝ち	7 ○	2

［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。



キックソフトボール

場　　所	屋内・外
人　　数	９人対９人
貸　　出	

《概　要》

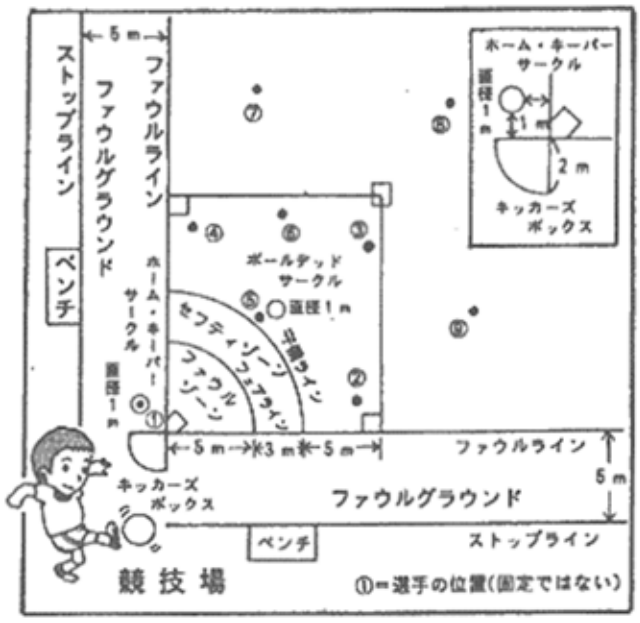
キックソフトボールとは、危険性が少なく、誰もが気軽に楽しめるスポーツとして、フットベースボールのルールをもとに、水口町体育指導委員協議会が考案、開発したニュースポーツです。１チーム９人で、守備と攻撃に分かれて得点を争い、ホームベース上に置いたボールをキックしてプレーを進めます。フェアグラウンド内に、ファウルゾーンやセフティゾーンがあるのが特徴です。また、使用するボール（キックソフトボール）は、美しいカラーボールで、やわらかくて当たっても安全で、投げたり蹴ったりすると動きに変化があり、蹴るのも受けるのも一つの苦労です。

《用　具》

・ボール…キックソフトボール
・ベース…白色のゴム製（ホームベースはボールが転がらない工夫が必要）
・笛（主審用）
・得点板

《場所・コート》

※下図の大きさのコートが取れれば、グラウンド、体育館のどちらでも可能



プレーヤーは１チーム９人

（番号は、左図コート内の●番号と対応）

①本塁手（ホームキーパー）
②一塁手（ファーストベースマン）
③二塁手（セカンドベースマン）
④三塁手（サードベースマン）
⑤中前衛手（センターフォワード）
⑥遊撃手（ショートストップ）
⑦左翼手（レフトフィルダー）
⑧中堅手（センターフィルダー）
⑨右翼手（ライトフィルダー）

《ルール》

1 ゲームは 2 チームで対戦し、７回までとする。（先攻と後攻は、じゃんけんで決める。）

2 ホームキーパーが、ホームベースにボールをセットし、主審の笛の合図でキッカーがフェアグラウンドに向かって蹴り、進塁をはかる。

3 守備側プレーヤー（野手）は、セフティゾーンを除くフェアグラウンド内であれば、どこで守備をしてもよい。

4 ホームキーパーは、キッカーが蹴り終わるまで、キーパーサークルから出てはいけない。

★ その他

1 ファウルボール

①ファウルゾーン内で守備側プレーヤー（野手）がボールに触れたとき、またはボールが止まったとき。

②キックされたボールが、最初に触れた地面がファウルグラウンドであるとき。

③キックする動作を途中で止めたとき、または蹴り損ねたとき（空振り）。

④主審の笛の合図から 3 秒以内にボールを蹴らなかったとき。

⑤キッカーがキッカーズボックスのライン外に足をはみ出したとき。

2 アウト（①～④キッカーアウト、⑤～⑦ランナーアウト）

①キッカーが、蹴ったボールにキッカーズボックス外で触れたとき。

②キッカーが、ファウルを 3 回したとき。

③蹴られたボールが地面に接する前に、守備側プレーヤーに捕球されたとき。

④フェアボールを蹴り、キッカーが一塁に達する前に一塁手にベースタッチして捕球されたとき。または、守備側プレーヤーによりタッチされるか当てられたとき。

⑤キッカーがボールを蹴る前に、ランナーが塁を離れたとき。（離塁違反）

⑥インプレー中、ランナーが離塁しているとき、守備側プレーヤーにタッチされるかボールを当てられたとき。

⑦キッカーがキックしたボールがランナーに当たったとき。

3 ボールデッド（ランナーは次の塁に進塁できない）

①インプレー中に守備側プレーヤーがボールを持ち、ボールデッドサークル上に立つか、ホームキーパーがボールを持ち、本塁上に立つかもしくは、ボールを置いたとき。

②ボールがストップラインを越えたとき。

③キッカーのキックしたボールがランナーに当たったとき。

4 上記以外のルールは、ソフトボールのルールに準ずる。

《ＭＥＭＯ》

コロコロ 玉入れ

場　　所	屋内
人　　数	１チーム６人（２チーム以上）
貸　　出	※

《概　要》

コート中央にある円形の輪（６０cm程度　ゴールリング※１）の中に、ボール５０個（無着色４８個 赤玉２個）を転がしてリング内に入れる時間を競うスポーツです

《用　具》

フラフープ（直径約 60 cm）※１、ボール５０個（硬式テニスボール等）内２個は赤色、ストップウオッチ１個、ホイッスル２個（各音色の異なるもの）、計数カウンター２個（反則回数用）、ライン用テープ、ボール個数確認ゲージ（25 個入り２ケ）※２

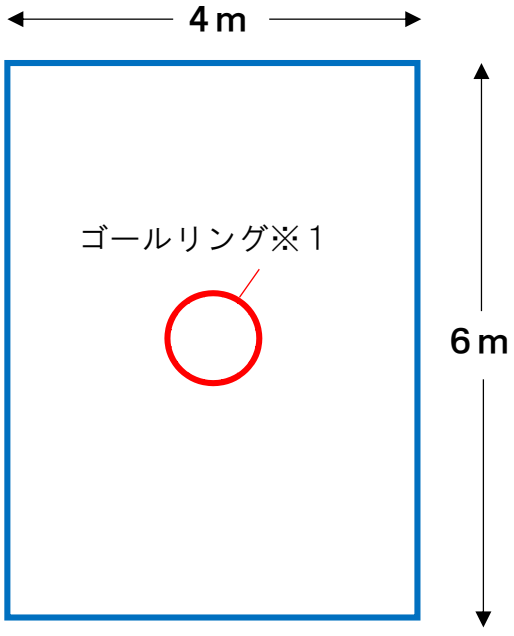
※１. ゴールリングは、外径 21mm 程度の通常ホース等で代用してもよい

※２. ボール個数確認ゲージはなくてもよいが、間違いなく個数をカウントすること

《場所・コート》

・コートの広さ　縦６ｍ　横４ｍ（バドミントンコートで代用可）

・ゴールリングは容易に動かぬよう、できれば床面に固定すること



《チーム構成》

１チーム　６名　（選手　４名、キーパー　２名）

《審判》

タイムカウント１名、反則カウント２名（１名で実施してもよい）

《ルール》

1 選手及び審判は規定の位置につく
※選手・キーパー・審判の位置図参照

2 赤球２個はキーパー２人が各１個ずつ確保する。残りの４８個はコート外の
両サイドの選手に渡す（両サイドの個数は適当でよい）
・ゲーム終了（投入完了）後、総個数５０個に満たない場合、１球につき６０秒加算する

3 審判（タイム計測者）のスタート合図で競技開始する。
・試合時間は最大３分間とする。（３分に満たなくても赤玉投入完了で終了）

4 選手４人はコート中央にあるゴールリング内にボールを転がして入れる
・ゴールリングを外れたボールは コート内にいるキーパーが転がして選手に渡す（戻す）
・ゲーム中、選手はコート内に入らないこと
・ボールの投球・返球は必ず転がして行うこと

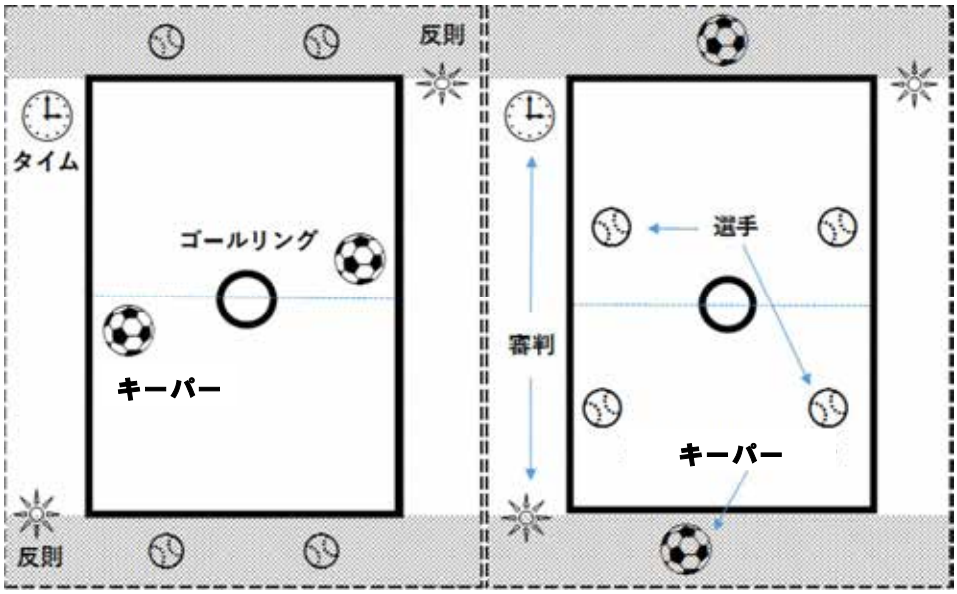
5 4を繰り返し行い、４８個のボール全てがゴールリング内に投入出来たら選手とキーパーが場所を交代して赤玉をゴールリング内に投入する
・ボールが重なり合っていても良い
・赤玉２個とも入るまでの投入条件は 4、5の条件と同様の判定基準とする
※赤玉投入時のフォーメーションは選手・キーパー位置図参照

6 最後の赤玉を入れた人が「ゴール」の宣言を行い、ゲーム終了とする
・ゴール宣言は赤玉がゴールリング内で静止した時点とする
・この場合、３分に満たなくても終了
・制限時間３分を経過時、審判（タイム計測者）の「終了」合図でゲーム終了とする
・３分を経過しても投入完了しない場合（白玉のみ）、１球につき５秒加算する
・３分を経過しても投入完了しない場合（赤玉のみ）、１球につき２０秒加算する

7 選手整列、成績発表、終了挨拶・握手して解散

《選手・キーパー・審判の位置》

スタート時のフォーメーション ➡ 赤玉投入時のフォーメーション



---- 線（点線）は出来ればネット設置が良い（高さは卓球ネット程度）

□　コロコロ玉入れの反則と判定など

区　分	扱　い	プレーの状態とその扱い
反則	１球につき＋５秒	①キーパーからの返却ボールが選手の手の届く範囲であってもコート内でボールをキャッチした時
		②キーパーからノーバウンド返球された時
		③ボールを投入後コート内に手や肘. 膝. 足が触れた時
勝敗判定		①合計秒数が同秒数の場合は　反則回数の少ない方を上位とする
		②さらに反則回数が同回の場合は　じゃんけん等で決着すること
審判 （タイム計測者）		①「ゴール」の宣言でストップウォッチを止める
		②ボール５０個（赤玉を含め）ゴールリング内に入っていることを確認
		③５０個確認出来たらチーム投入完了タイムを発表する
		④（必要に応じて）反則回数（減点加算秒数）等を発表する

注１）上記は、コートの標準を前提に作成

注２）得点計算は、次ページの「得点表」を参考にしてください

コロコロ玉入れ【得点表】　　順位：

日付	
大会名	
チーム名	
メンバー	

測定タイム			
残り玉（白）		×5秒	
残り玉（赤）		×20秒	
反則数		×5秒	
最終得点			

コロコロ 玉入れG（屋外編）

場　　所	屋外
人　　数	１チーム１６人（２チーム以上）
貸　　出	※

《概　要》

コート中央にある円形の輪（100 ㎝程度　ゴールリング）の中にボール 100 個（無着色 96 個 赤玉 4 個）を転がしてリング内に入れる時間を競うスポーツです

《用　具》

フラフープ（直径約 100 ㎝）、ボール 100 個（硬式テニスボール）内 4 個は赤玉、ストップウオッチ１個、ホイッスル２個（各音色の異なるもの）、計数カウンター２個（反則回数用）、ラインテープ、ボール個数確認ゲージ（50 個入り２ケ）

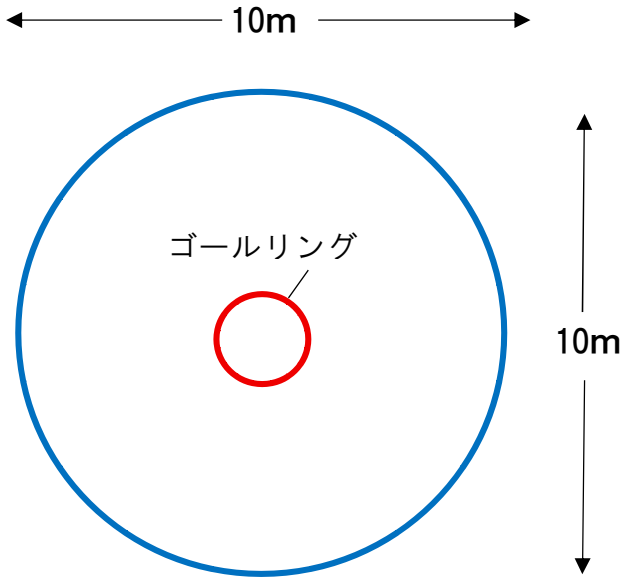
※１. ゴールリングは、外径 21㎜ 程度の通常ホース等で代用してもよい

※２. ボール個数確認ゲージはなくてもよいが、間違いなく個数をカウントすること

《場所・コート》

・コートの広さ　直径 10ｍのサークルとする。

・ゴールリングはサークル中央に設置（配置）すること。



《チーム構成》

１チーム　16 名　（選手　12 名、グラウンドキーパー　4 名）

《審判》

タイムカウント１名、反則カウント２名（１名で実施してもよい）

《ルール》

1 選手及び審判は規定の位置につく
※選手・キーパー・審判の位置図参照

2 赤球２個はキーパー4 人が各１個ずつ確保する。残りの 96 個はコート外の選手に渡す（渡す個数は制限しない）
・投入完了後、総個数 100 個に満たない場合、１球につき６０秒加算する

3 審判（タイム計測者）のスタート合図で競技開始する
・試合時間は最大３分間とする。（３分に満たなくても赤玉投入完了で終了）

4 選手 12 人はコート中央にあるゴールリング内にボールを転がして入れる
・ゴールリングを外れたボールは コート内にいるキーパーが転がして選手に渡す（戻す）
・ゲーム中、選手はコート内に入らないこと
・ボールの投球・返球は転がして行うこと

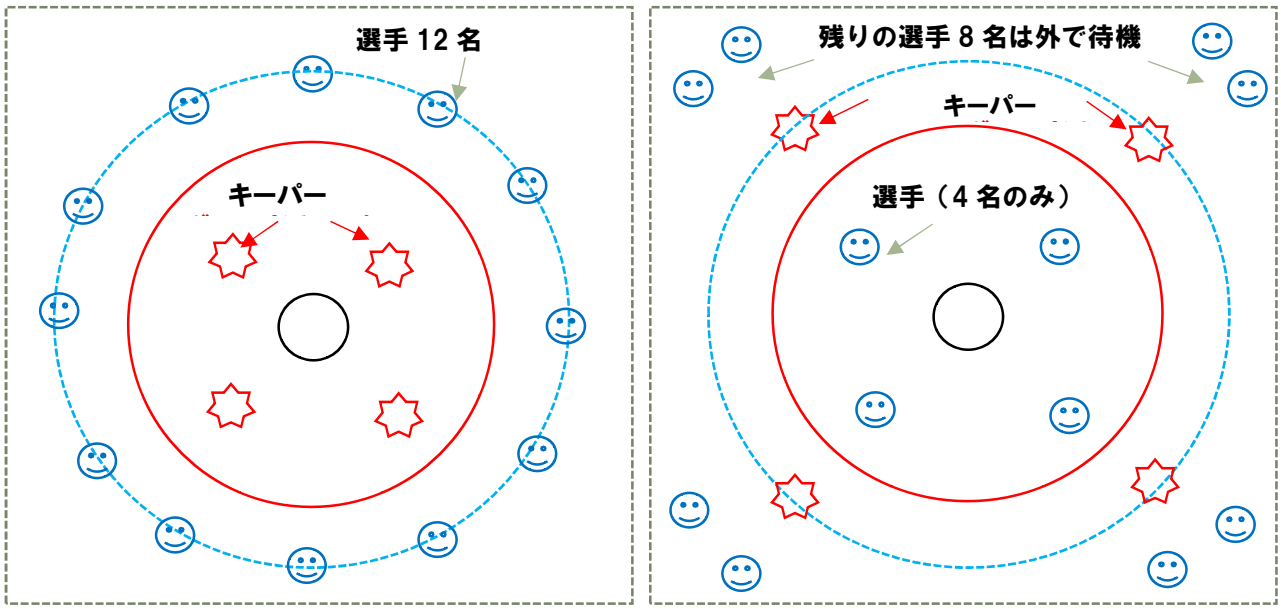
5 4を繰り返し行い、96 個のボール全てがゴールリング内に投入出来たら選手とキーパーが交代して赤玉をゴールリング内に投入する
※この時、コート内に入る選手は 4 名とし、他の選手はコート外で待機すること。
・ボールが重なり合っていても良い
・赤玉 4 個とも入るまでの投入条件は 4、5の条件と同様の判定基準とする
※赤玉投入時のフォーメーションは選手・キーパー位置図参照

6 最後の赤玉を入れた人が「ゴール」の宣言を行い、ゲーム終了とする
・ゴール宣言は赤玉がゴールリング内で静止した時点とする
・この場合、３分に満たなくても終了
・制限時間３分を経過時、審判（タイム計測者）の「終了」合図でゲーム終了とする
・３分を経過しても投入完了しない場合（白玉のみ）、１球につき５秒加算する
・３分を経過しても投入完了しない場合（赤玉のみ）、１球につき２０秒加算する

7 選手整列、成績発表、終了挨拶・握手して解散

《選手・キーパー・審判の位置》

スタート時のフォーメーション　➡　赤玉投入時のフォーメーション



□　コロコロ玉入れの反則と判定など

区　分	扱　い	プレーの状態とその扱い
反則	１球につき＋５秒	①キーパーからの返却ボールが選手の手の届く範囲であってもコート内でボールをキャッチした時
		②キーパーからノーバウンド返球された時
		③ボールを投入後コート内に手や肘. 膝. 足が触れた時
勝敗判定		①合計秒数が同秒数の場合は　反則回数の少ない方を上位とする。
		②さらに反則回数が同回の場合は　じゃんけん決着とする。
審判 （タイム計測者）		②　「ゴール」の宣言でストップウォッチを止める。
		②ボール 100 個（赤玉を含め）ゴールリング内に入っていることを確認。
		③　100　個確認出来たらチーム投入完了タイムを発表する。
		④（必要に応じて）反則回数（減点加算秒数）等を発表する。

注１）上記は、コートの標準を前提に作成

注２）得点計算は、次ページの「得点表」を参考にしてください

コロコロ玉入れ【得点表】　　順位：

日付	
大会名	
チーム名	
メンバー	

測定タイム			
残り玉（白）		×5秒	
残り玉（赤）		×20秒	
反則数		×5秒	
最終得点			

スーパーカロム

場　　所	屋内
人　　数	４人対４人
貸　　出	三ツ池運動公園、志津スポーツクラブで可

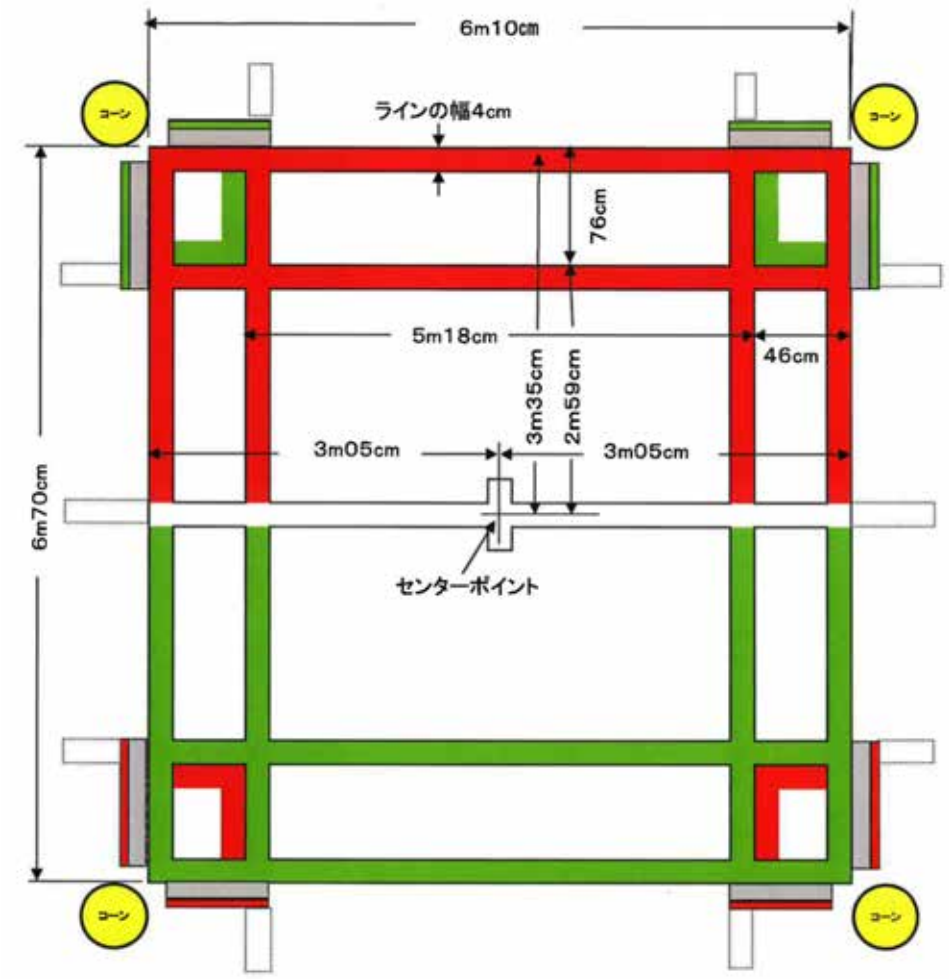
《概　要》

スーパーカロムは、彦根市体育指導委員協議会（現スポーツ推進委員協議会）が開発したニュースポーツです。ルールは、体育館等のフロアを利用するため、特別なルールがあります。バドミントンコートの半面を使用し、１チーム４人で構成して行う対戦型ゲームです。子どもから高齢者までの年齢や体力に関係なく、気軽に楽しむことができます。

《用　具》

・スーパーカロムセット一式（カロム、ビブス、コーナーポスト）
・ラインテープ４０ｍｍ（赤・緑・白）

《場所・コート》



《競技の進め方》

1 チーム代表がトスを行い、勝った方が「先攻」か「後攻」を決定します。（先攻は赤色とします。）

2 選手は１～４のナンバー入りビブスを着用し、交代する場合は、その交代者のビブスを着用します（スーパーカロムと書いてある方を前に着用）。

3 センターライン両サイドに全員が整列し、主審のコールで挨拶を交わします。

4 先攻チーム赤①・緑①番がスターティングエリアから開始します。審判のプレー順コールにより相手と交互に右回りでプレーします。

5 手玉で小玉をはじき、小玉を自軍赤④・緑④番両コーナーのポイントエリアに入れるとポイントとなります、王様や相手の小玉を利用してプレーしても構いません。

6 自軍の小玉だけ入ったら、続けてプレーできます。しかし、同時に小玉および王様がコート外へはじき出された場合は続けてプレーできません。また、小玉や王様が転がって外へ出て再びコート内に入ってきたり、外側エリアラインより一部でもコートから出た時点でアウトとし、続けてのプレーはできません。

7 プレー位置はスターティングエリア内とします。各自スターティングエリアの延長上コート外はプレーができます。

8 赤④・緑④番は、相手チームの緑①～③・赤①～③スターティングエリアのどこからでもプレーでき、赤①～③・緑①～③のプレーヤーは他のスターティングエリアへ移動してプレーできません。

9 プレーする際、手玉に体重が掛からない範囲であれば、手玉をスターティングエリアの内へ入れてプレーしてもいいですがプレー後、手をつくなど体の一部がコート内（スターティングエリアを除く）に触れてはいけません。

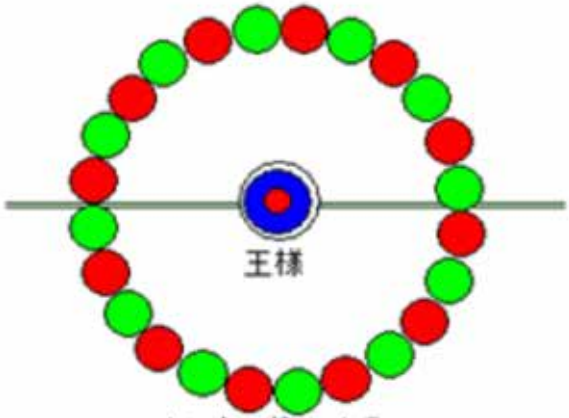
１０ 相手小玉を４隅のポイントエリアに入れると相手のポイントになります。

１１ 小玉がコート外に（外側エリアラインから少しでもポイントエリアの一部に入っていて、外側エリアラインからその一部が）出た場合、センターライン上に戻します。その出た玉に一番近い相手チームの者がその小玉を戻します。また、自軍小玉を相手に出された場合センターライン上で自軍の有利な位置に小玉を置くことができます（出された側チームで置く）。

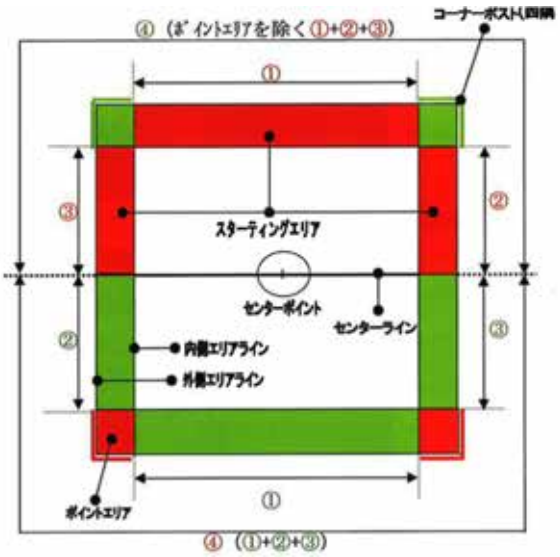
１２ 一度置いた小玉は、置き直すことができません。

１３ 自軍の小玉すべてポイントエリアに入れた後、王様をポイントエリアに入れます。早く入れたチームが勝利します（ゲーム終了）。

１４ 王様を入れる前に制限時間となった場合は、両チーム４番目のプレーヤーが終了するまでゲームを続け、その後ポイント数により勝敗を決定します。なお、同点の場合は、小玉をセンターポイントよりポイントエリアに向けて、選手４名がフリーシュートし、多くポイントした方のチームを勝ちとします。４名で決着がつかなかった場合は、サドンデス方式で勝利チームを決定します。



センターポイントの
王様と小玉の並べ方



《ルール》

1 選手がプレーするときは、他の選手は静かにします。

2 プレーヤーは、手玉から離さずつけたまま小玉に当ててはいけません。

3 プレーヤーは、外側エリアラインを除くラインに触れてはいけません。

4 プレーヤーのコール後、持ち時間（３０秒）を越えた場合は、そのプレー資格を失います。

5 王様や小玉が重なったり立ったりした場合は、主審又は副審が戻します。

6 ポイントとなるのは、小玉および最後に王様がポイントエリアに入った場合とします。

7 コーナーポスト当たって跳ね返り、ポイントエリア外に出た場合は、ポイントと認めません。

8 コーナーポストが移動した場合は、審判員が元の位置に戻します。

9 玉やコーナーポストがプレーに障害となる場合でも、それらを移動させてプレーすることはできません。

１０ 出場選手同士でスターティングエリア位置を入れ替わることはできません。ただし、選手交代後に入れ替わった状態になることは認められます。

１１ 玉の一部が一瞬でも外側エリアラインから出たとき、コート外へ出たとみなします。

１２ 選手交代は主審に申し出て自由にできます。ただし選手交代後一巡するまでは再出場できません。

１３ 再出場する場合、交代をしたスターティングエリアへ再度入ることはできません。

１４ 複数のコートでゲームを行う際、隣のコートから入ってきた玉により、コート内の玉位置が変わった場合は両チームの合意のもと、審判員が判断し現状復帰します。玉を元の位置に戻す場合は、分かる範囲とします。

１５ スコアは以下のとおりとします。（リーグ戦スコアにより順位決定する場合）

ア）スコア表示は、ポイントエリアに入った小玉の数とします。

イ）最後に王様をポイントエリアに入れると、３ポイントを加算します。その場合、勝利チームのポイントは１５ポイントとなります。

１６ ポイントのないとき、ペナルティー分の処理を行います。得点表示は、ペナルティー処理完了までゼロのままとします。

17　プレーヤーはスターティングエリアの隣接しているエリアに入ってプレーしてはいけません。

《ペナルティー》

※ペナルティーにより小玉を戻す場合は、すべてセンターライン上のどこかとします。また、同じく王様を戻す場合は、センターポイント位置へ戻すものとします。

1　次の場合、自軍小玉１個をコートに戻します。

（１）プレーした手玉が４隅のポイントエリアいずれかに入った場合、そのプレーで入った手玉と自軍小玉が一緒に入って場合は、そのプレーで入った小玉をコートに戻します。ただし、相手チームの小玉が入った場合は、相手チームのポイントとなります。

（２）相手チームのプレーを妨げる行為があった場合。

（３）体の一部が王様や小玉に触れて動いてしまった場合（動いた玉は、審判員および相手チームの了解を得て元に戻します）。

（４）プレーにより隣コートの障害となった場合。

（５）プレーの順番やスターティングエリアを間違えてプレーした場合、その際に入った玉とコート外へ出た玉は審判がセンターライン上にもどします。コーチ内で移動した玉はそのままとします。

（６）プレー時にラインに触れたり、プレー後に勢い等によりコート内に体の一部が触れた場合。この場合、入った小玉は無効となります。ただし、相手チームの小玉は、相手チームのポイントとなります。

2　王様に関係する次の場合は、自軍小玉３個をコートに戻し、王様をセンターポイントへ戻さなければなりません。

（１）自軍小玉がコート内に残っているのに王様をポイントエリアへ入れてしまった場合。

（２）王様を、コート外に出した場合（どんな場合にも適用されます）。

（３）プレーの順番を間違って最後の王様を入れた場合。

《ＭＥＭＯ》

スリースマイルゴルフ

場　　所	屋外
人　　数	２～４チーム（１チーム３人）
貸　　出	※

《概　要》

子どもから高齢者まで三世代が楽しめ、グランド・ゴルフの手軽さとゴルフの醍醐味・爽快感が味わえるスポーツ。

近江商人のように私も、あなたも、みんなが楽しく自然と微笑みがこぼれるニューゴルフです。

スナッグゴルフ用品を活用し「スリースマイルゴルフ」と名づけ、生涯に亘って取り組めるニュースポーツとして大会の開催等を通じて競技の普及に努めるなど、市民の健康の保持増進に寄与しています。

《用　具》

・スナッグゴルフ用品

《チーム構成》

・２～４チーム対抗（１チーム３人）

《ルール》

【基本ルール】

1 １チーム３人で構成します。

2 １ラウンド９ホール×２ラウンドの合計点で勝敗が決まります。

3 ラウンドは２～４チームで回ります。

4 合計点が同点の場合は、チームメンバーの年齢に問わず、代表者１名のジャンケンで勝敗を決定します。

【ラウンドのルール】

1 １チーム、ボール１球、ランチャー（アイアン）１本、ローラー（パター）１本、ランチパット（マット）１枚を持ち、ラウンドを回ります。

※同じラウンドでまわるチーム同士のボールの色は同じにならないようにしてください。

2 グリーン以外からのショットはすべてランチマットにボールを乗せ、ランチャーで打ちます。

3 池の中にボールが入ったとき、壁や障害物で打てないときは、ワンペナ（１打加点）し、ホールに近寄らないところから打ちます。

4 ホールインワンによる減打数は行いません。

5 小学生を含むチームには１ラウンドにつき－１０打。

【競技の進め方】

1 スタートホールの打順を、チーム代表者のジャンケンで決めてください。

2 チーム内の打順を決めてください。１ラウンド中は、チーム内の打順の変更はできません。

3 １ホール目、各チーム打順１の方がショットします。２打席目はグリーンに遠いチームから打順２の方がショットします。３打席目以降打順３→打順１→打順２の順で打ちます。（３打目の遠いチームと２打目の近いチームは遠いチームからショットします。）

4 次のホールは、前ホールの打数の少ないチームから打ちます。

5 ２ホール目は、１ホール目を打順の何番で終わろうが、打順２の方が１打目を打ちます。２打席目は打順３の方→打順１→打順２・・・の順で打ちます。

6 つまり９ホールありますので、必ず１人３回１打席目を打つことになります。

スローイングビンゴ

場　　所	屋内・屋外
人　　数	３対３（６対６、１２対１２も可）
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

このゲームは、平成１０年に、栗東市体育指導委員（現スポーツ推進委員）であった市川知幸さんが病気入院中に、わずかなスペースで、誰もができるニュースポーツを作りたいとの想いから、考案されたのが始まりで、栗東市体育指導委員協議会で検討を重ねてきたものです。

方眼の的に向かってサンド・レットという袋を投げ、縦・横・ななめのいずれか５つ並べるゲームで、子どもから高齢者まで、屋内外を問わずにできる軽スポーツです。

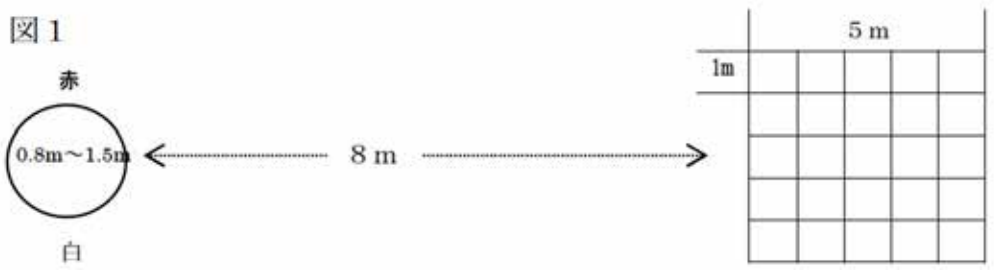
《用　具》

・サンド・レッド（専用投球袋）は紅白２色をそれぞれ１２個使用し、サンド・レッド１個の重さは、３５０ｇとします。
・ビュット（目標袋）は黄色とし、重さは３５０ｇとします。
・スコアカードはジャパンスローイングビンゴ協会指定の様式を使用します。
・方眼シート（地面に書いてもよい）

《場所・コート》

・的となる方眼は一辺を１ｍとし、縦横５個、計２５個とする。
・方眼から後方８ｍの位置にスローイングサークルをとる。ただし参加者の実態にあわせて、方眼までの距離を変更することは可能。
・スローイングサークルは直径０．８ｍ～１．５ｍの円形とする。ただし参加者の実態にあわせて、スローイングサークルの大きさをかえることは可能。
・コートに向かってサークルの左側が赤、右側が白とする。

図１



《ルール》

1　投球フォームは自由としますが、必ずサンド・レッド、ビュットのひもに指をかけなければなりません。

2 サンド・レッド、ビュットが着地するまで、投球者はスローイングエリアから出てはいけません。

3 対戦チーム代表者のジャンケンに勝った方を先行とし、赤いサンド・レッドとします。１投目の選手がビュットを投げます。ビュットは２回まで投げる事ができます。ただし、失敗したら先攻と後攻を交代します。両チーム失敗の場合は、ビュットによるボーナスポイントはありません。

4 その後、先攻チームの１番目の選手（ビュットを投げた選手）から交互にサンド・レッドを投球します。

5 縦・横・ななめいずれかに同色のサンド・レッドが並んだ時点（ビンゴ成立）でゲームは終了しそのチームに１０点を与えます。後攻のチームにリーチがかかっているときは、次の一投のみ認めます。ただし、後攻チームの投球後に先攻チームのサンド・レッドが移動したことにより、ビンゴ解除になった場合はゲームを続行します。

6 ビンゴの列の中にビュットが含まれている場合は、ボーナスポイントとしてさらに５点を与えます。ただし、ビュットが外へ出た場合、ボーナスポイントは無くなります。

7 各チーム１２個のサンド・レッドおよびビュットを投げ終えてもビンゴが成立していないときのみ、４つ並んでいる状態（リーチ）があればリーチ１列につき３点を与えます。（１列につき３点なので、ダブルリーチで６点、トリプルリーチで９点となります）

8 同一マスに両チームのサンド・レッドが入った場合、両チームに有効なポイントとなりますが、同色のサンド・レッドが２個以上入ってもポイントは変わりません。

9 サンド・レッドおよびビュットがマスを仕切るライン上に着地したときは審判の判断により、どのマスに入ったかを決定します。判断がつかない場合は、同一競技者による再投もありえます。

１０ すでにマスに入っているサンド・レッドおよびビュットに投げたサンド・レッドが当たって動いた場合でも、元の位置に戻すことはできません。また、ラインの中心に移動した場合は、試合終了時に元の位置にして判定します。

１１ １セット終了し、次のセットは負けたチームが先攻となります。１セット目が同点の場合も先攻と後攻が入れ替わります。

１２ １ゲームは３セットまでとし、総合得点で勝敗を決定します。

《ＭＥＭＯ》

ネットでポンポイ

場　　所	屋内
人　　数	４人対４人
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

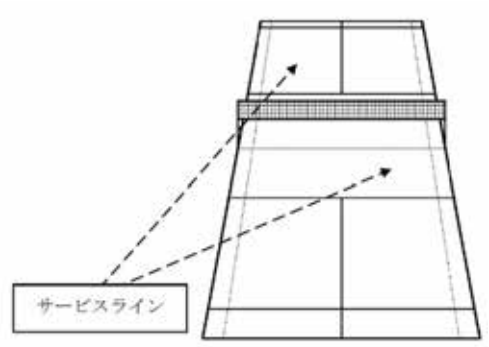
両手で持ったネットで、バレーボールのようにボールを投げ合うもので、東近江市発祥のスポーツです。

《用　具》

・ホイッスル（主審用）　　・線審旗　２本
・ボール（バレーボールの軽量４号球等）
・フリングキャッチ等のネット　８個
・得点板

《場所・コート》

・コートはバドミントンコートを使用します。
・センターネットはバドミントンネットを使用します。
（センターネットの高さは１ｍ８０ｃｍを基本とします。）



《ルール》

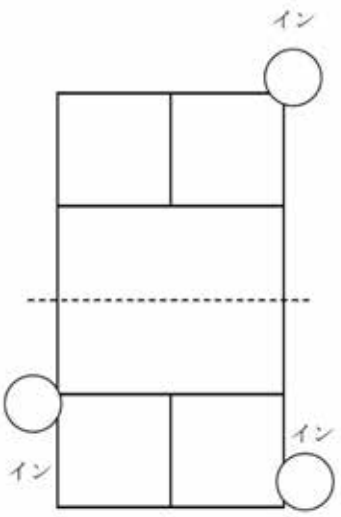
1. 両チームのチームキャプテンがトスを行い、勝ったチームがサーブかコートのどちらかを選びます。
2. サーブは、コート右側のサービスラインから時計回りで順番に行います。
3. レシーブしたボールは、３回以内に相手コートへ返します。
4. チェンジコートはセットごとに行います。
5. 試合は、３セットマッチのラリーポイント制で行い、１５点先取、２セット先取したチームの勝ちとします（ジュースの場合、１７点達した時点で終了します）。
6. １対１の最終セット（第３セット）は、どちらかのチームが８点を先取した時点でコートチェンジを行います。
7. 得点係は副審が行います。
8. 第２セットのサーブは、第１セットサーブの相手チームが行い、ポジションは最初の位置から始めます。

★ ファウル

（１）サーブしたボールがセンターネットに触れた場合
（２）サーブをするときにサーバーの足が床から離れた場合
（３）サーブラインを踏んで（越えて）サーブを行った場合（ラインクロス）
（４）サーブをブロックした場合
（５）１人が連続して２回以上ボールに触れた場合（ドリブル）
（６）ボールを持って３歩以上歩いた場合
（７）ボールを５秒以上離さなかった場合
（８）体がセンターネットに触れた場合（ネットタッチ）
（９）ボールが直接、棒もしくは体に触れた場合
（１０）ネットがセンターネットの上を越えた場合（オーバーネット）
（１１）レシーブしたボールを３回以内に相手コートへ返せなかった場合

★ その他

（１）落ちたボールが真上から見てライン上ならインボール
　　とします。
（２）サーブ以外のブロックはＯＫとします。
（３）ボールを頭の上で取り、胸の位置へのボール移動は
　　ＯＫとします。
（４）ボールを受けたときの手の入れ替えはＯＫとします。
（５）サーブ後のコート内での移動はＯＫとします。
（６）セット中、選手の交代はできません。
　　（怪我等の場合を除く）
（７）同じ人へのパスはＯＫとします。
（８）レシーブしたとき、ネット上ボールがバウンドするのは
　　ＯＫとします。ただし、レシーブしたボールがバウンドして頭の上を
　　越えた場合はファウルとなります。



《ＭＥＭＯ》

フリーピンポン

場　　所	屋内
人　　数	１チーム４人
貸　　出	くさつ健・交クラブで可

《概　要》

フリーピンポンは、１９９８年（平成１０年）に考案された、野洲市生まれのスポーツです。普通の卓球台を使用して一回り大きなラケットとテニスボール大のスポンジボールを使用して行います。相手の能力や技量を考えながら、打ちやすいところにボールを返すことから、お互いの思いやりの心が大切です。

《用　具》

・卓球台
・フリーピンポン用ラケット
・フリーピンポン用スポンジボール



《場所・コート》

《ルール》

1. １チーム４人でプレーします。いかにやさしく相手に打ちやすいボールを返してラリーを長く続けることが大切です。
2. サーブはどちらかの右側の人が反対側の右側の人にボールを右側の仕切りの中に入れます（卓球のダブルスルールと同じ）。また、必ずワンバウンドさせてからサーブを行います。
3. スマッシュは禁止で、ネットインはアウトです。
4. ゲームは５ラウンド３０分で終了です。
5. 連続ラリー回数の多いチームが勝利チームとなります。

《ＭＥＭＯ》

ポンポコバレー

場　　所	屋内・外
人　　数	４人対４人
貸　　出	ゼッケンの三ツ池運動公園で可

《概　要》

ポンポコバレーは、従来あった４コートバレーボールの用具を使用しますが、ルールについては信楽町で考案した、新しい４人制４コートバレーボールです。

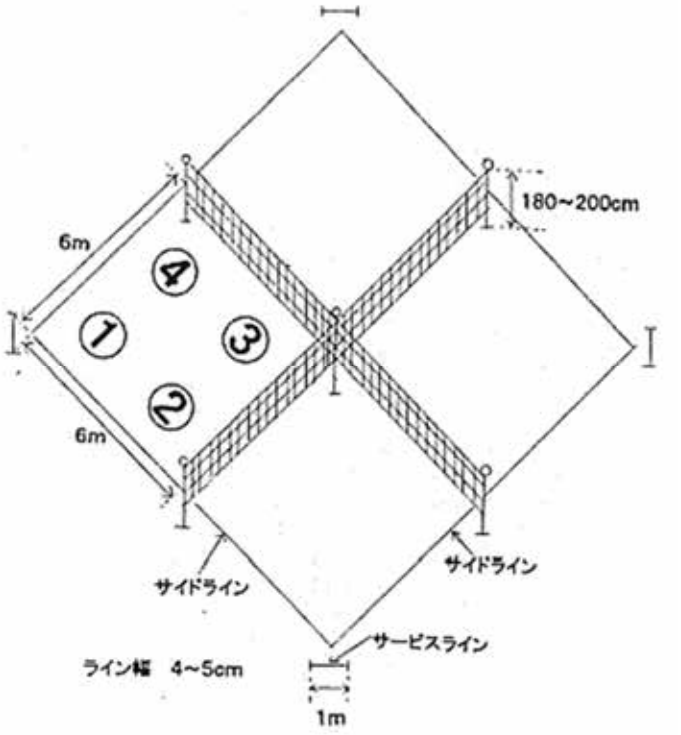
４人制なので、１人当たりのボールの接触回数が多く、従来のバレーボールと違い前からだけでなく横からもボールが飛んでくるので、意外性があり、作戦を工夫したりスリルを楽しんだりすることができます。

《用　具》

・４コート用バレーボール
・ネット４面（高さ１８０ｃｍ）
・４コートバレーボール用支柱（バドミントン用支柱・ネットを使用することもできる。）
・ゼッケン（ＮＯ．１～４までを４組）

《場所・コート》

・体育館（グラウンドでも可）
・標準的なコートは、下図のとおり



《ルール》

1 ポジションは、原則として、センターポールに向かって、左側にくるネットを前にして、前衛２名・後衛２名とし、サーブ後、フリーポジションとなります。

2 サーブあるいはコートの選択は、じゃんけんで決めます。１番勝ったチームがボールかコートの選択を行い、順にボールかコートを選択します。

3 サーブ権を得たときのサーブは、一人１回ずつ得点に関係なく、ネットの左側の後ろにいるプレイヤーから行います。１回サーブが終わるごとに、時計回りにローテーションします。

4 １チームのサーブ権が完了し、新しいチームにサーブ権が移るとき、すべてのチームが時計回りに１回ローテーションします。

5 サーブは、コート隅に設けてあるサービスライン（１ｍライン）から主審のホイッスル後、５秒以内に行います。

6 サーブは、４チーム（計１６名）が１回ずつ行い、これを１セットとし、４セット行います。

7 各セット間のチェンジコートは､一番失点の多いチームから自由にコートを替えられます。

8 各セット間のサーブの始まりは、コートチェンジに関係なく、前セットのサーブしたコートから行います。

9 ミスしたチームに１点ずつ失点を加算していき、４セットの合計失点が少ないチームから１位・２位・３位・４位となります。

★ その他

1 サーブはほかの３面のどこにしてもよいが、サーブしたボールが直接各コートのネットに触れた場合やネットを越えないで、直接下から入った場合は、アウトとなります。

2 サーブレシーブをしたチームは、必ず最低１回以上パスをしてからでないと、他のコートに向けて攻撃することはできません。（ラリー中はこれに準じない。）

3 サーブは、アンダーハンドサーブとします。

4 センターポールはネットとみなし、ゲームを続行します。

5 ボールがネットに当たった場合、ボールの落ちた位置によって、アウトかインかを判断します。

6 パッシングは、相手に対して妨害となった場合、タッチネットは、プレーと関係した場合のみ、反則とします。

《ＭＥＭＯ》

ワン・ツー・シュート

場　　所	体育館・運動場も可
人　　数	５人対５人（増減も可）
貸　　出	三ツ池運動公園で可

《概　要》

「ワン・ツー・シュート」は、草津市体育指導委員協議会（現：草津市スポーツ推進委員協議会）が考案し、誕生したニュースポーツです。

「ワン・ツー・シュート」は玉入れとバスケットボールのスリーポイントシュートの要素を取り入れ、誰もが気軽に楽しめるゲーム感覚のスポーツです。また、一発逆転のどんでん返しが起こる意外性も加味されており、両チームの１投１投の歓喜の渦が巻き起こるでしょう。

《用　具》

・リングおよび支柱（高さ１８０ｃｍに設定）

・赤・白・緑のノーバンクボール

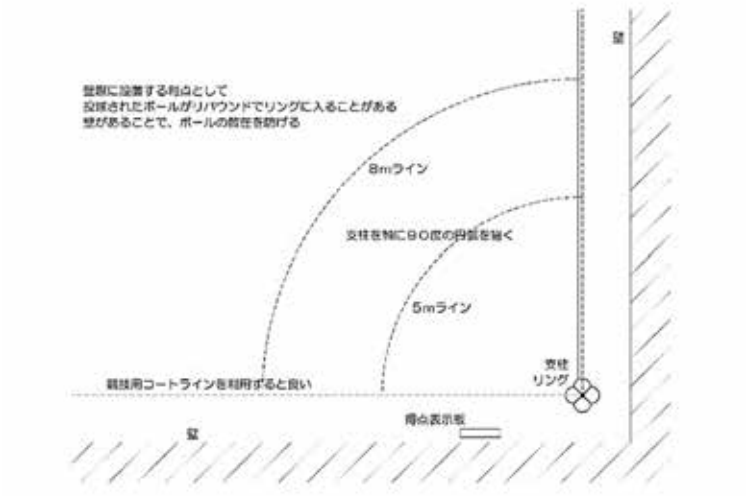




※得点表示については、バスケットボールやバレーボールの得点版を使用します。

※選手は、チームがわかるように赤・白のナンバーベストを着用します。

《場所・コート》



《ルール》

1 両チームのキャプテンのジャンケンにより、先攻およびネットの色を決めます。

2 先攻チームのキャプテンは、５ｍか８ｍに配置する選手を決め、主審は選手のボールの色（５ｍは自分のチームの色のボール、８ｍは両チームとも緑色のボール）と投球位置を確認します。

3 キャプテンの合図「ワン・ツー」のあと、チーム全員が「シュート」と言って、一斉にボールを自分のチームの色のリングを目指して１投ずつ投げます。なお、投球の際には、選手は指定されたラインより前で投球してはいけません。

4 ２投投げ終わったら、主審はネットに入ったボールの得点を数え、スコアラーは点数を表示します。このとき、５ｍゾーンから投げたボールは１点、８ｍゾーンから投げたボールは３点となります。ただし、相手チームの色のネットに入ったボールの得点は、相手チームの得点になります。

5 続いて、後攻チームが同じように投球し終えた時点で、１回戦が終了します。

6 後攻チームの得点表示後、点数の多いチームが２回戦の先攻で投球します。以後、５回戦まで、各回終了時に総得点の多いチームが先攻となります。

7 ５回戦終了時に合計点数の多いチームが勝ちとなりますが、同点の場合は延長戦を行い、点差がついた時点で決します。

※ 会場や参加者の様子で、リングの高さ、投球距離、投球範囲（扇形から円周へ）、対戦人数を変えても構いません。

《ＭＥＭＯ》