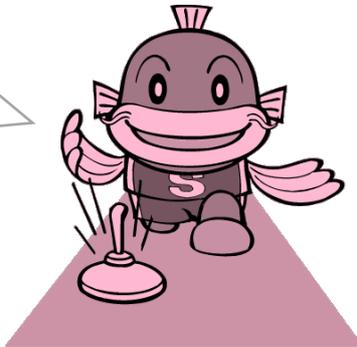
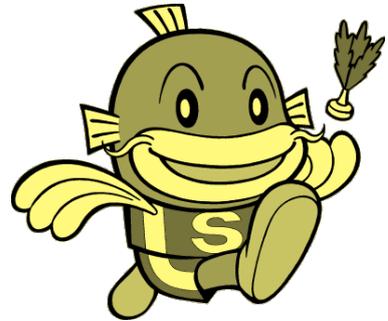


ニュースポーツのすすめ

いつでも



どこでも



だれでも



いつまでも



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 スポーツ保健課
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
■カロリーング	10
■キャッチング・ザ・スティック	12
■キンボール	13
■クロッケー	15
■五色綱引き	18
■シャフルボード	19
■じゃんけんサッカー	21
■障害者フライングディスク	23
■スカイクロス	25
■スターホール	29
■ステップシートウォーキング	30
■ストラックアウト	31
■スポーツ吹き矢	32
■スポレック	33
■ターゲットバードゴルフ	35
■卓球バレー	38
■ディスクゴルフ	39
■ディスコン	40
■ネットネットゲーム	43
■バウンドテニス	44
■バグゴ	46
■パドルテニス	47
■ビーチボール	49
■ビーンボウリング	51
■ピロポロ	53
■ファミリーバドミントン	55
■ペタンク	58
■ユニカール	61
■ユニホック	65
■ラダーゲッター	68
■輪投げ	70

《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）	72
■スーパーカロム（彦根市）	74
■スローイングビンゴ（栗東市）	78
■ネットでポンポイ（東近江市）	80
■フリーピンポン（野洲市）	82
■ポンポコバレー（甲賀市信楽町）	83
■ワン・ツー・シュート（草津市）	85

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

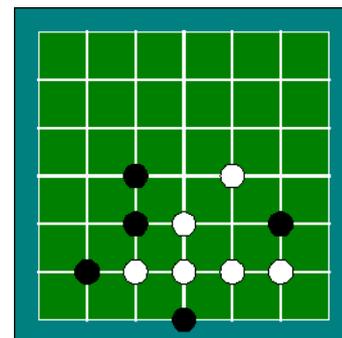
目(もく)に停止しているボール数がポイント得点となります。

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

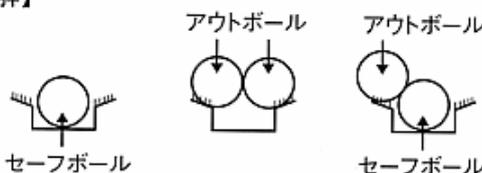
ポイント得点 黒=5、白=6



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(穴)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 ライン得点と同じ場合は、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》

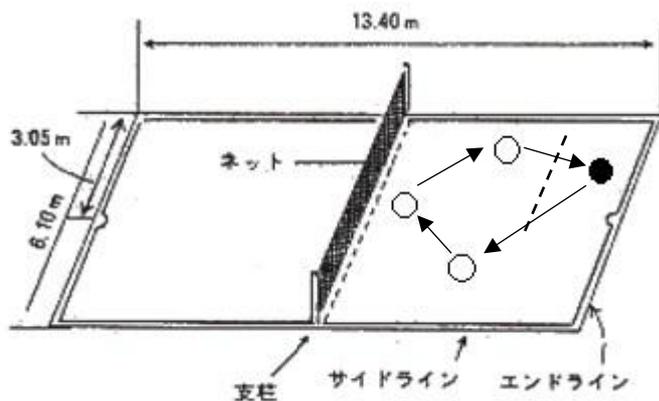
- ・インディアカ
- ・バドミントン用ネット一式
- ・ネットを高くする補助用具
- ・ホイッスル、得点板、審判台等



(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》

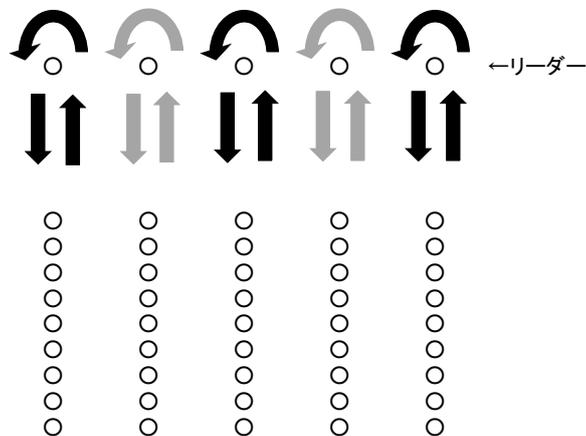
・うちわ（1人1本） ・ふうせん

《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！

カローリング

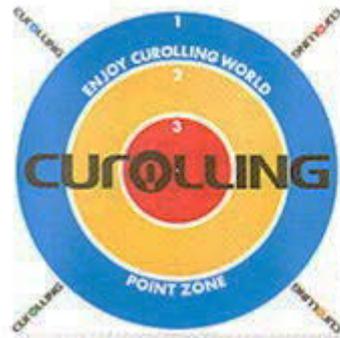
場 所	屋内
人 数	1チーム2～4人
貸 出	三ツ池運動公園で可

《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

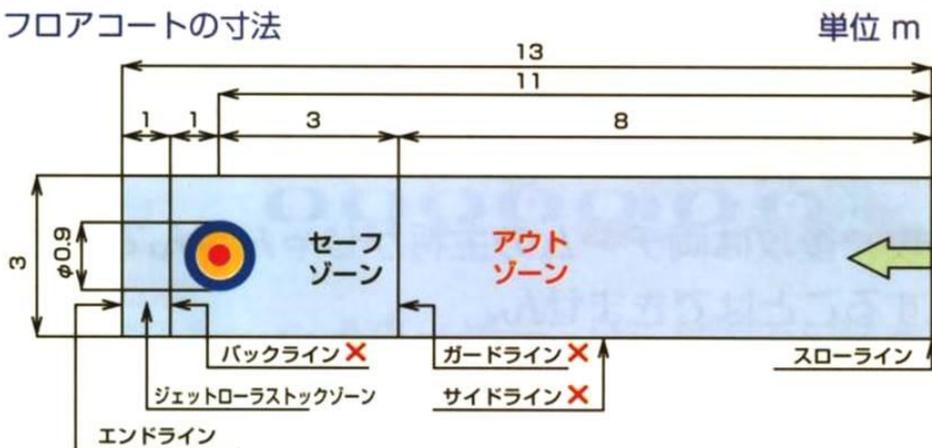


- 得点圏の分布
- 赤色……3点
(中心の直径30cm)
 - 黄色……2点
(中心の直径60cm)
 - 青色……1点
(中心の直径90cm)

《場所・コート》

幅3m×長さ13m

フロアコートの寸法



《ルール》

★ 競技の種類

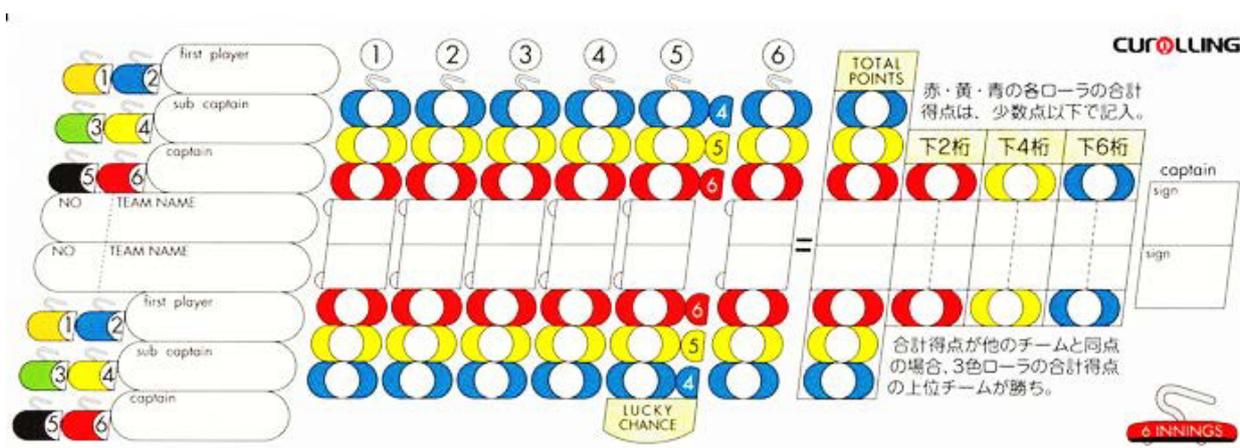
◆メジャー競技

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、パツ」の掛け声に合わせて、スティックを床に2回突き、「パツ」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人が同時にパツと離し、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チームで競います。
※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》

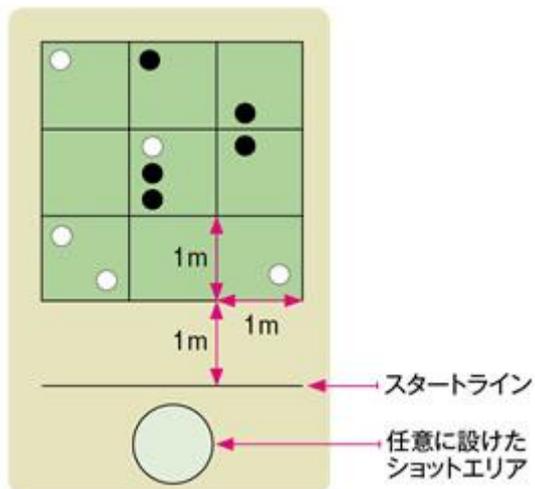
《ルール》

- 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「コンティニューエーション・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

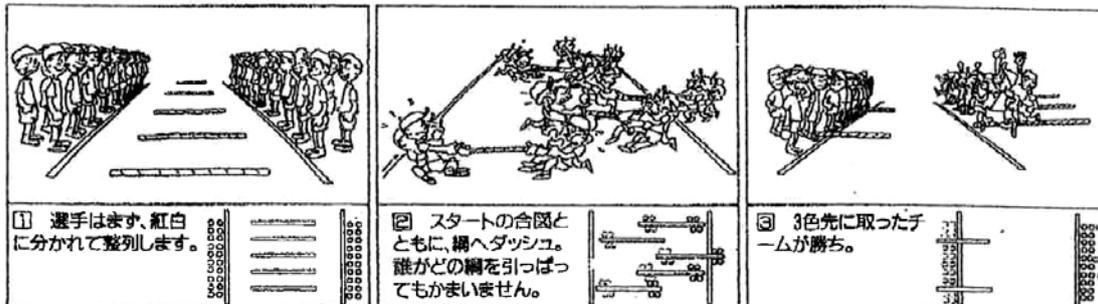
《場所・コート》

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行く。
- 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》

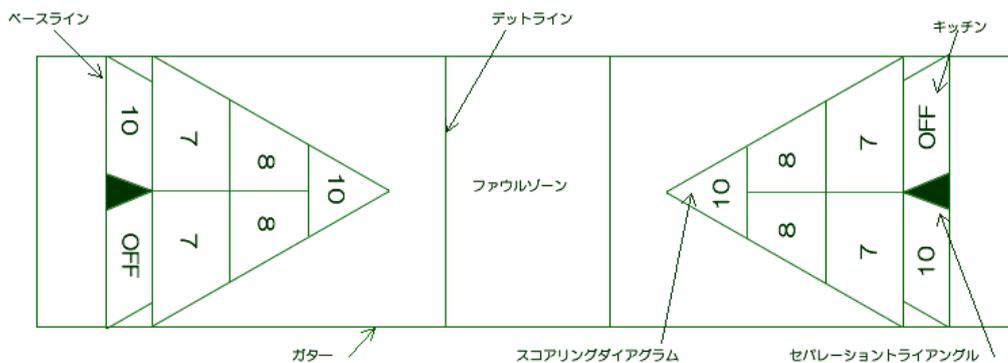
- ・シャフルボード
- ・キュー（細長い棒）2本
- ・ディスク8個
- ・コート



《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。

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	—

《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。

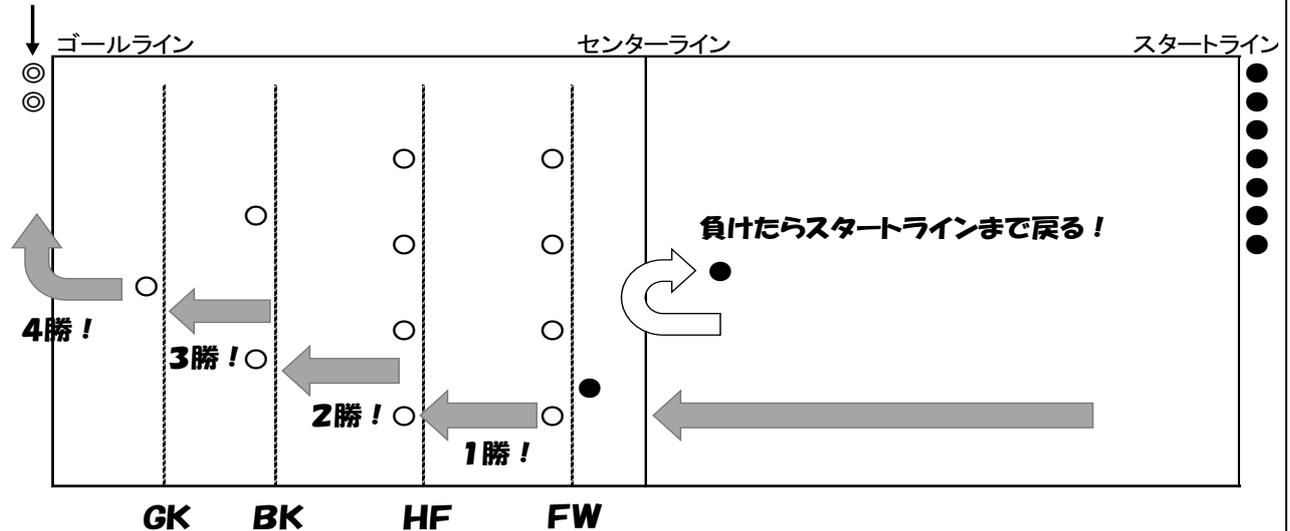
《用 具》

- ・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。
- ・体力に合わせて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)

ゴール人数(得点)



《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、じゃんけんして先攻、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◎の位置に残りません(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》

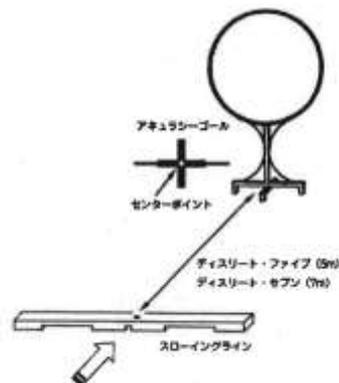
「障害者フライングディスク」は、障害の種類・年齢・性別など関係なく、どなたでも一緒に楽しめるのが特徴です。ディスク1枚さえあれば、誰でも安全に楽しめるスポーツとして親しまれています。

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得点と同じ場合は、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できます。

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>

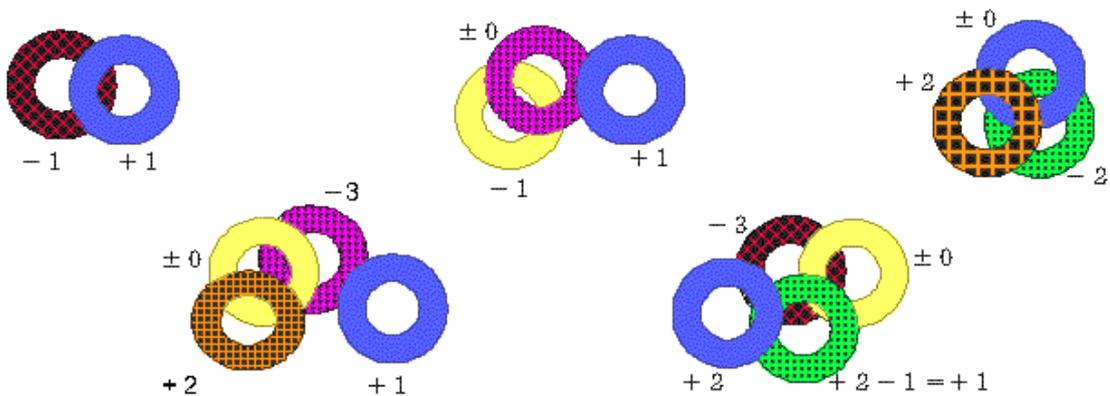
- 1 コース（ゴルフではホールと称している）の数：
特に規定はなく、その場所の広さや競技する時間などに応じて適宜決めることができます。
- 2 競技者の人数：
通常は約10名～14名が1組になって全コースを回ります。
- 3 リーダー：
各組には1名のリーダーをおきます。リーダーはその組の責任者として審判を兼ねた進行役を努めます。リーダーは競技者を兼ねることもできます。
- 4 記録係：
スコアの記録は各自でする以外に、記録係を決めて数名の記録をまとめて託することもあります。記録係は競技者を兼ねることもできます。
- 5 競技の進行：
各自がスタートラインからリング（ディスク）を目標のコーンに向かって投げたあと、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わ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

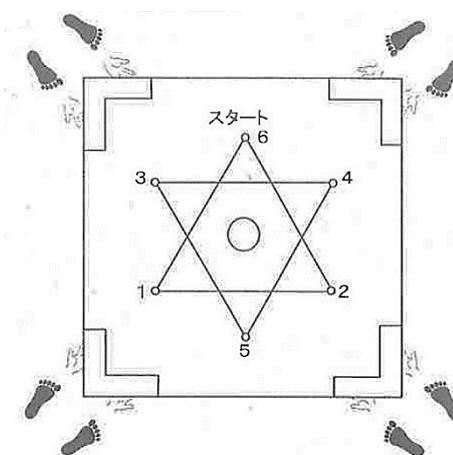
場 所	屋内・外
人 数	1チーム5人
貸 出	志津スポーツクラブで可

《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》

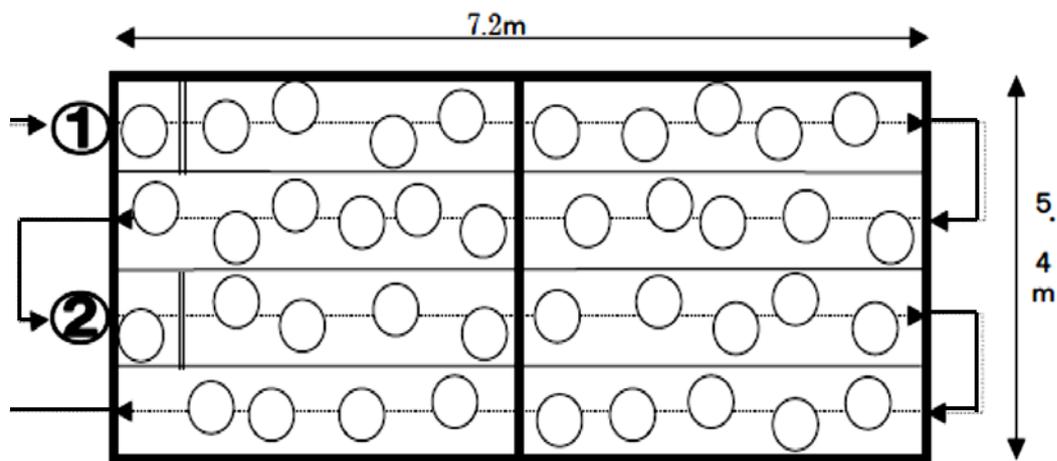
シートに色つきの円が描かれており、1色または2色を踏みながら音楽に合わせてステップするものです。曲をスローなもの、アップテンポなものに変えることによって運動効果が変わってきます。

《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)

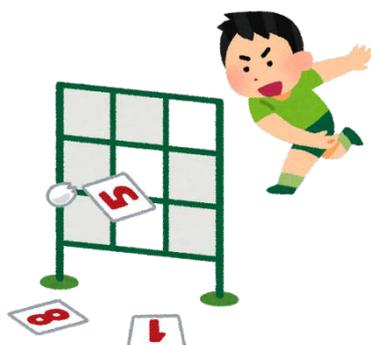
場 所	体育館・屋外
人 数	1人から
貸 出	三ツ池運動公園で可

《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めます。

《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 白線からの的をめがけて、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 ① 12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》

スポーツ吹き矢は、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 サービス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。

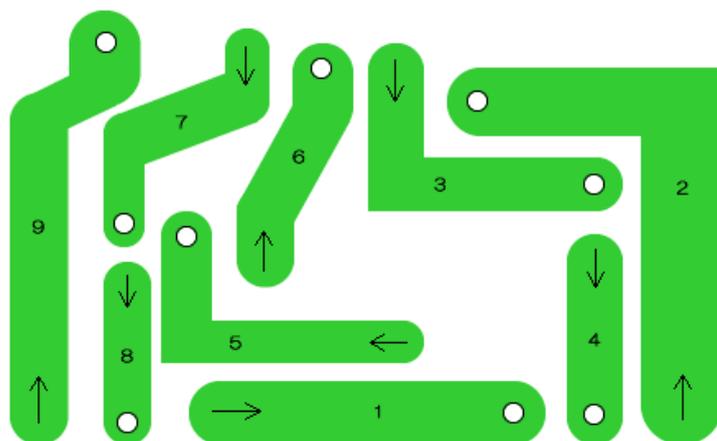
《用 具》

- ・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たらセーフです。
- ・ 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) リプレイス

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イスすべきボールを拾い上げる時は、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。

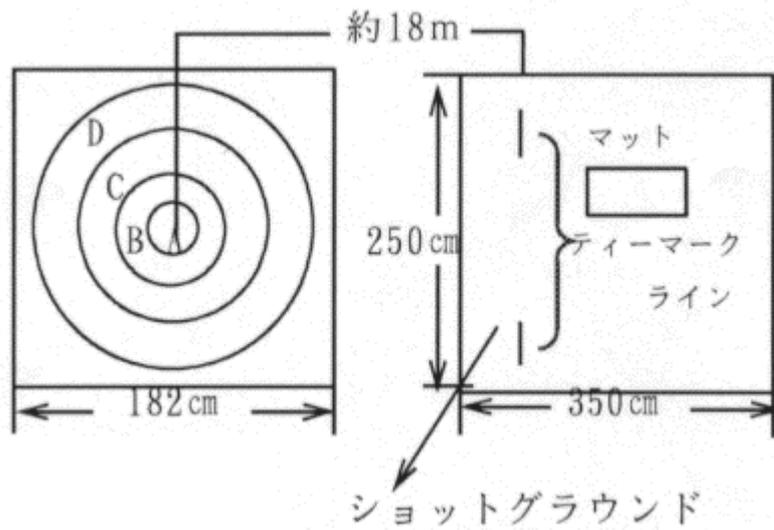
2 競技方法

- ・ 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A 100点 (直径約18 cm)、B 50点 (直径約45 cm)、C 30点 (直径約100 cm)、D 10点 (直径160 cm)



《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。

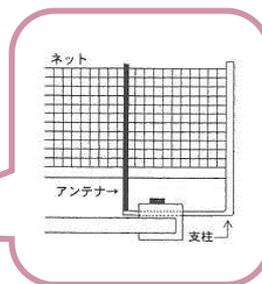
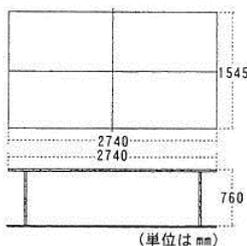
《用 具》

- ・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 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ク・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

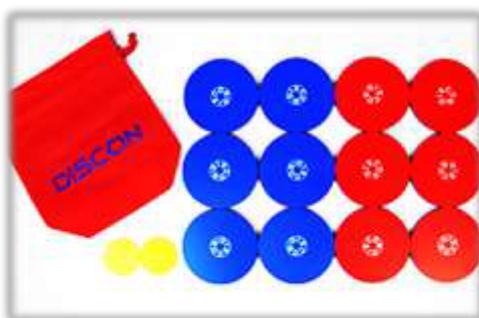
場 所	屋内外問わない
人 数	1チーム1～6人
貸 出	三ツ池運動公園で可

《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。

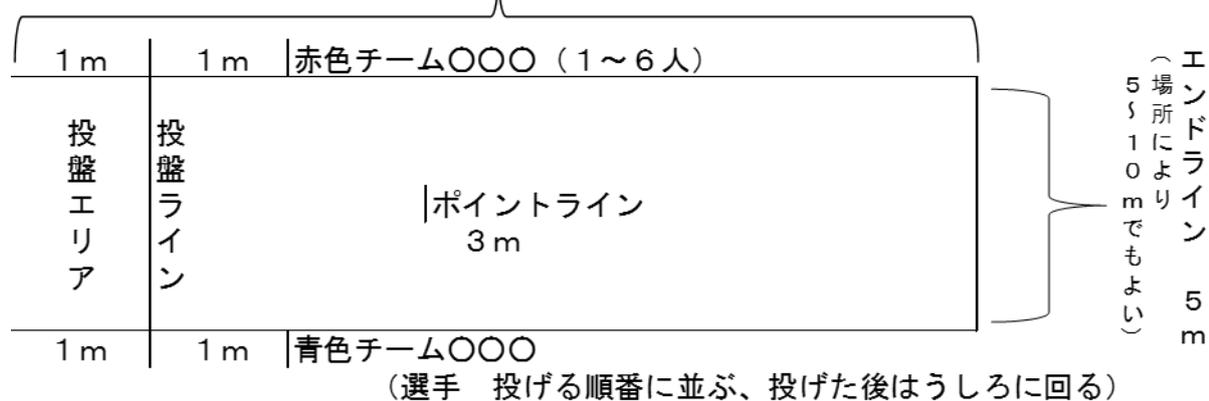
《用 具》

ディスコン12枚、ポイント1枚



《場所・コート》

サイドライン 10m(場所により5～10mでもよい)



《ルール》

- 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。

e x) 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 十一 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 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	もう1度投げる(2回まで) 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)
	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。

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。

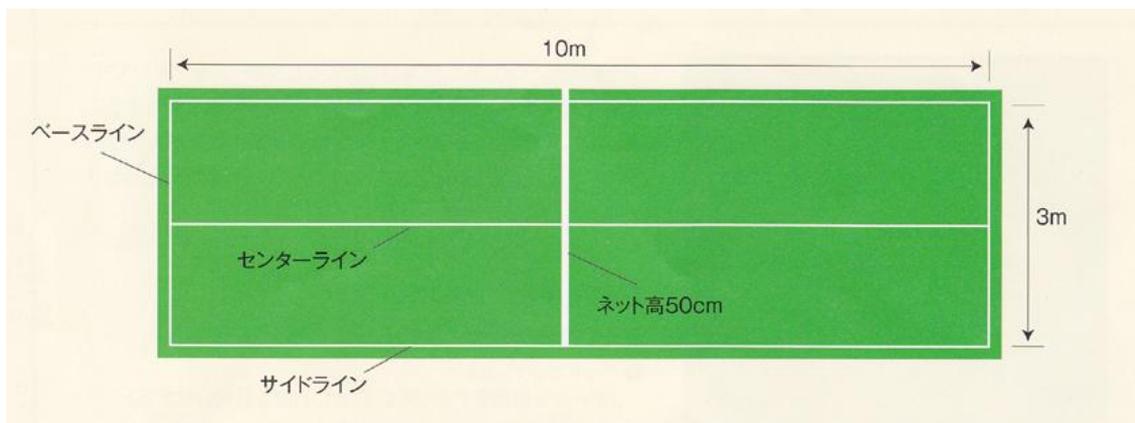
《用 具》

- ・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を選択は、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はいけません。

《MEMO》

バッグ

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》

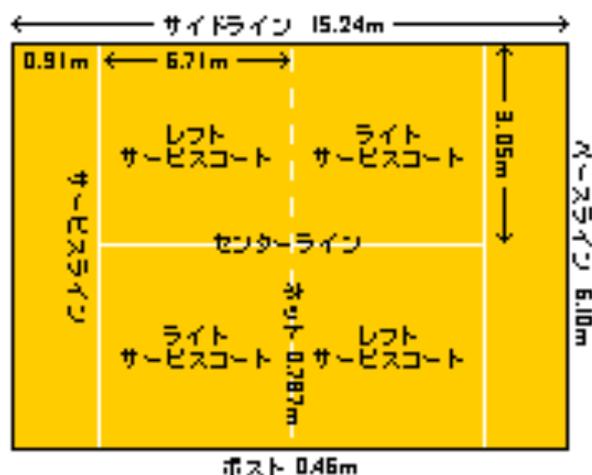
1898年にアメリカのミシガン州で生まれた硬式テニスに近いスポーツです。「適度の運動量がある」、「テニスコートの約半分のスペースでできる」、「テニスに比べ技術的にやさしい」、「インドアで楽しめる」、「スピンをきかせるなど技術的な奥行きがある」などの特徴があり、体力差や運動能力差が大きくても一緒に楽しめます。さらに、技術面やルール面で硬式テニスと類似点が多く、硬式テニスの入門として最適なスポーツです。

《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を選択は、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。

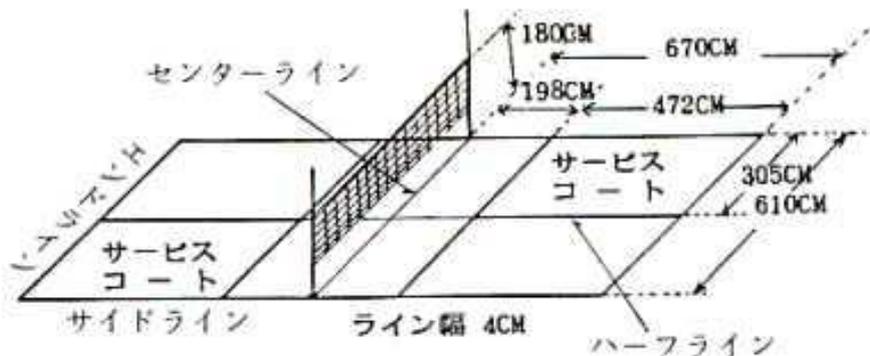
《用 具》

- ・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、先攻プレイヤーは赤玉を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、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

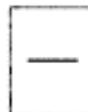
- ・ ボールは決められた投球ラインと一つ後の投球ラインの間（投球エリア）で投球動作し投球します。
- ・ バックスイングと同時に左足を踏み出し（右利きの場合）、腰の安定を保って踏み出した足にそってボールを転がします。
- ・ 転がした後、両足とも投球ラインから出てはいけません。

★ 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。

ピン・ボウリング		5 m			7 m			9 m			合計
投球距離		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
使用ボール(赤)	1投目	2		3	5	5	2	8		5	100
チーム名	2投目	3	2		5		0	-	0	0	
	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》

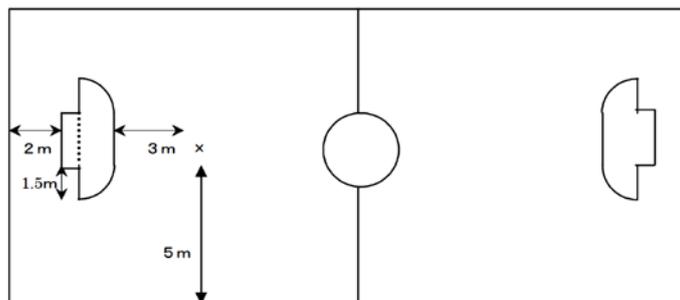
- ・ ソフトスティック
- ・ ボール
- ・ ゴール

※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2 m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3 m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。

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》

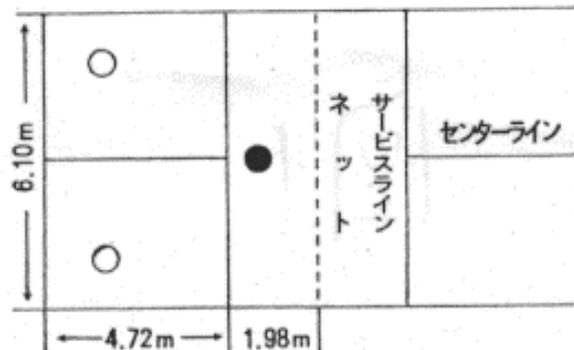
3人制のバドミントンで、ボールはスポンジボールにバドミンントンの羽根をつけたものを使用します。スピードが抑えられ、初めての人でも容易にボールを打つことができます。また、ラケットのシャフトが短いため手のひらで打つ感覚でボールが打てます。

《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》

バドミンントンのダブルスコート(6.1m×13.4m)を準用。



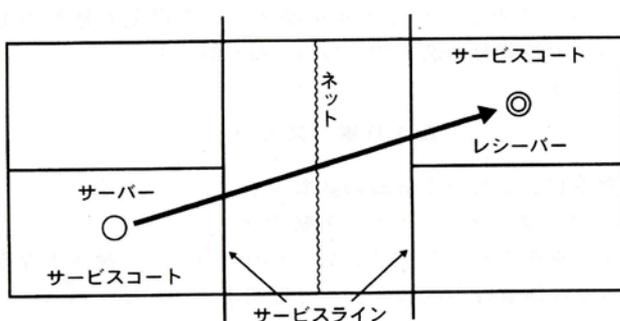
《ルール》

- 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方がサービスコート（右側）から行き、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》

ペタンク

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。

《場所・コート》

幅4m×長さ15m以上あればよい。投球サークルは、直径35cm～50cm

《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	—
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、長辺ラインから50cm以上、短辺ラインから1m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。

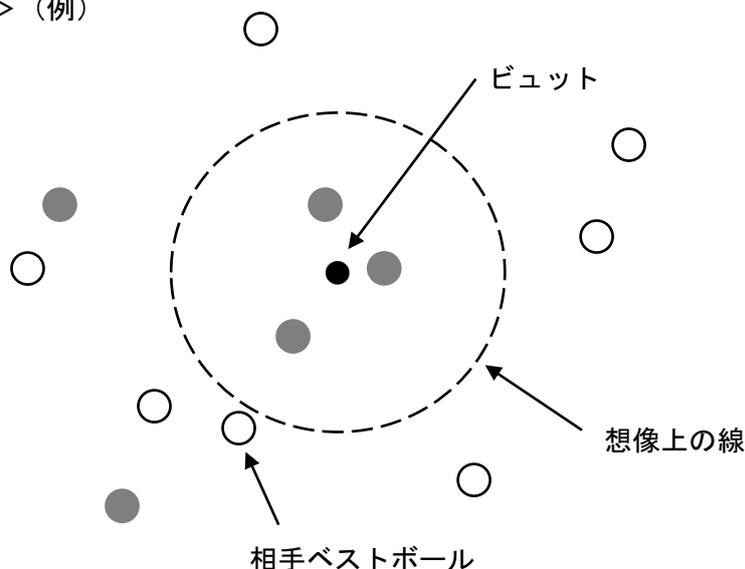
6 セット終了

・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

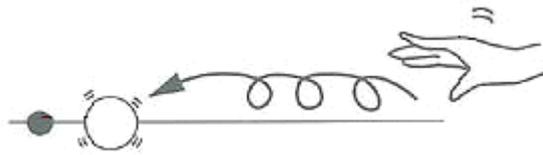
★ 投球のルール

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）。

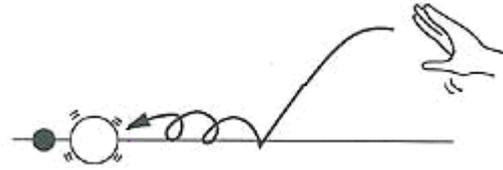
★ 投球方法

1) ルーレット



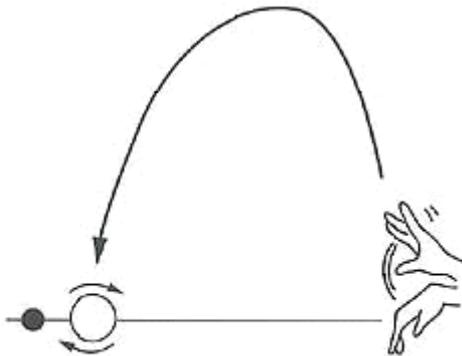
ボールを転がす。

2) ドュミ・ポルテ



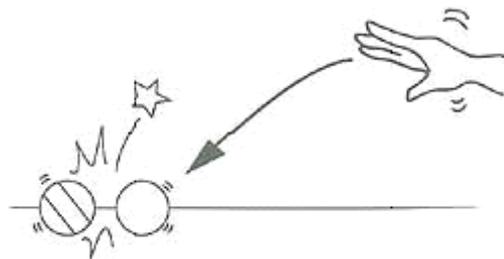
ボールを投げ、その勢いで転がす。

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》

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。

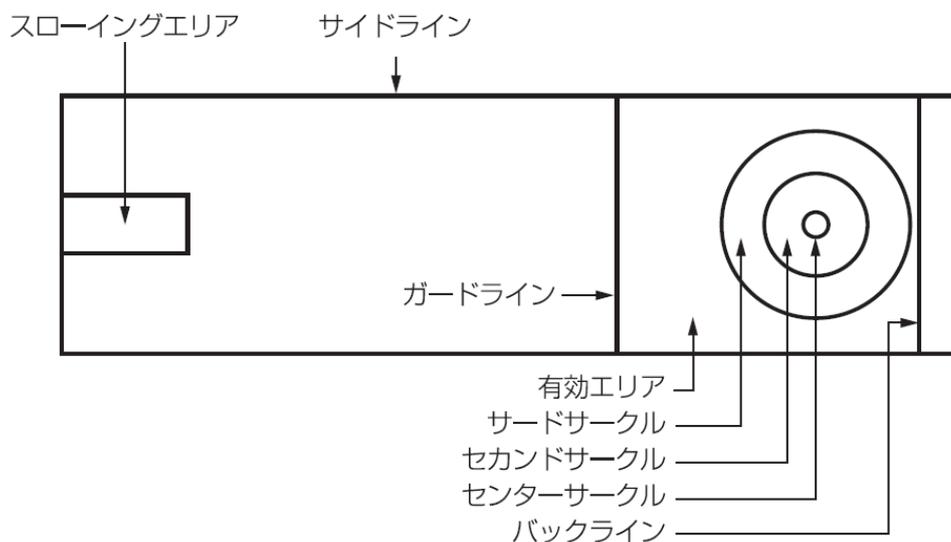
「カーリング」で使う石の代わりに「ストーン（特殊合成樹脂製）」を、氷の代わりに滑りやすい特殊なスライドカーペットを使います。

《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。前回は同点であった場合、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、そのままの状態で行くか初めからその回をやり直すか決めることができます(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。

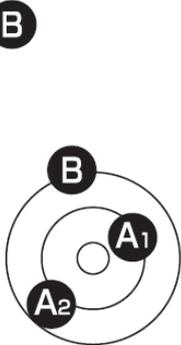
★ その他

- 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。

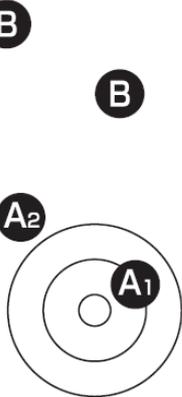
★ 得点の計算法

- 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。

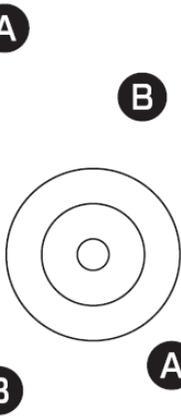
★ 得点の計算例



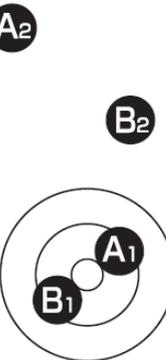
センターサークルに1番近いストーンはA₁、2番目もA₂、3番目はBなので、Aチームの2ポイント、Bチームの0ポイントとなります。



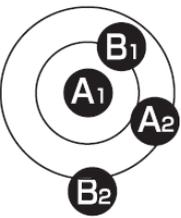
センターサークルに1番近いストーンはA₁、2番目もA₂、3番目はBですが、A₂はサークルに触れていないので、A₁のみがカウントされ、Aチームの1ポイント、Bチームの0ポイントとなります。



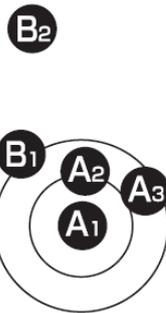
両チームのストーンともサークルに触れていないので、0-0となります。



A₁とB₁がセンターサークルから等距離なので、0-0となります。



A₂よりもB₁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B₁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

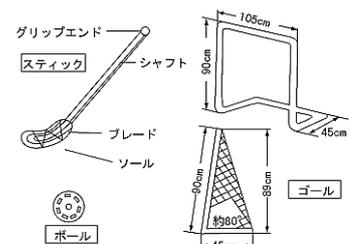
協会認定品のプラスチック製の外覆のみで出来た26個の穴の開いたボールを使用します。

・ゴール

横100～105cm×高さ90cm×奥行45～50cm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。

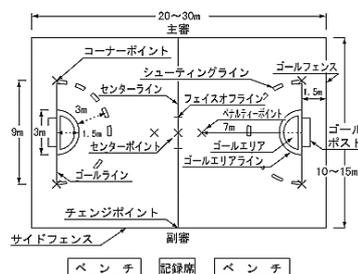
・フェイスガード

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、フィールドプレイ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、代替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（ペナルティーシュート）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》

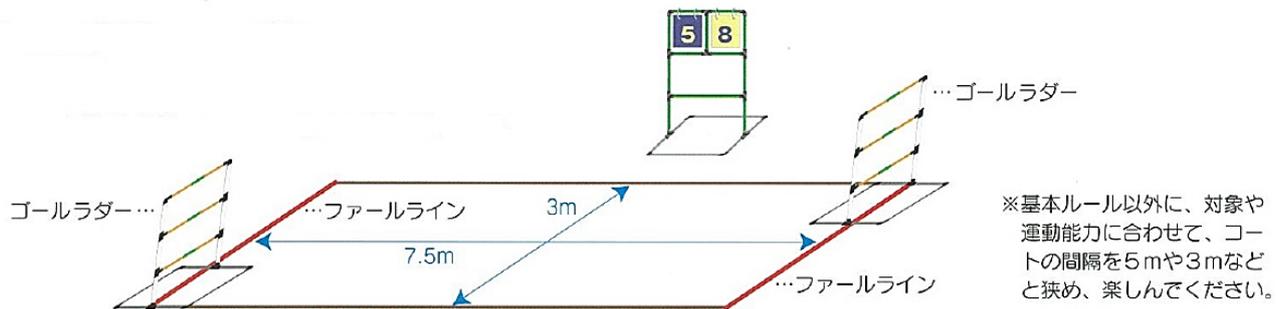
ラダーゲッターは、ヒモでつながっている2個のボールをラダー(ハシゴ)に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かるとポイントになり、それを競い合うゲームです。

《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。

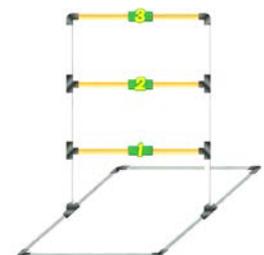


《ルール》

- 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点先取してプレイ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。
- ・ 先攻プレイヤーと後攻プレイヤーが同時に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イ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》

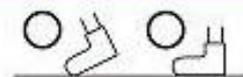
- ・屋外・屋内を問わず、平坦な場所に台を設置し、図のように投輪ラインと設置ラインを引く。
- ・公式ルールでは、2mより投輪を行う。
- ・但し、申し合わせにより、競技者の身体条件、技術レベルに応じて投輪距離を別に設定しても構わない。



《ルール》

投輪 ルール 重要

- ① ラインを踏まない。
- ② 両足は床につけて投輪する（器の通りかかとを浮かしてもよい）。
- ③ 投げた輪が静止するまで投輪ラインを越えたり、次の輪を投げない。



【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】

氏名	田中 (勝)	村上 (勝)
セット	赤・黄 (勝)	赤・黄 (勝)
1	31点	5点
2	11点	11点
3	6点	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回	2回

【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。



《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》

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

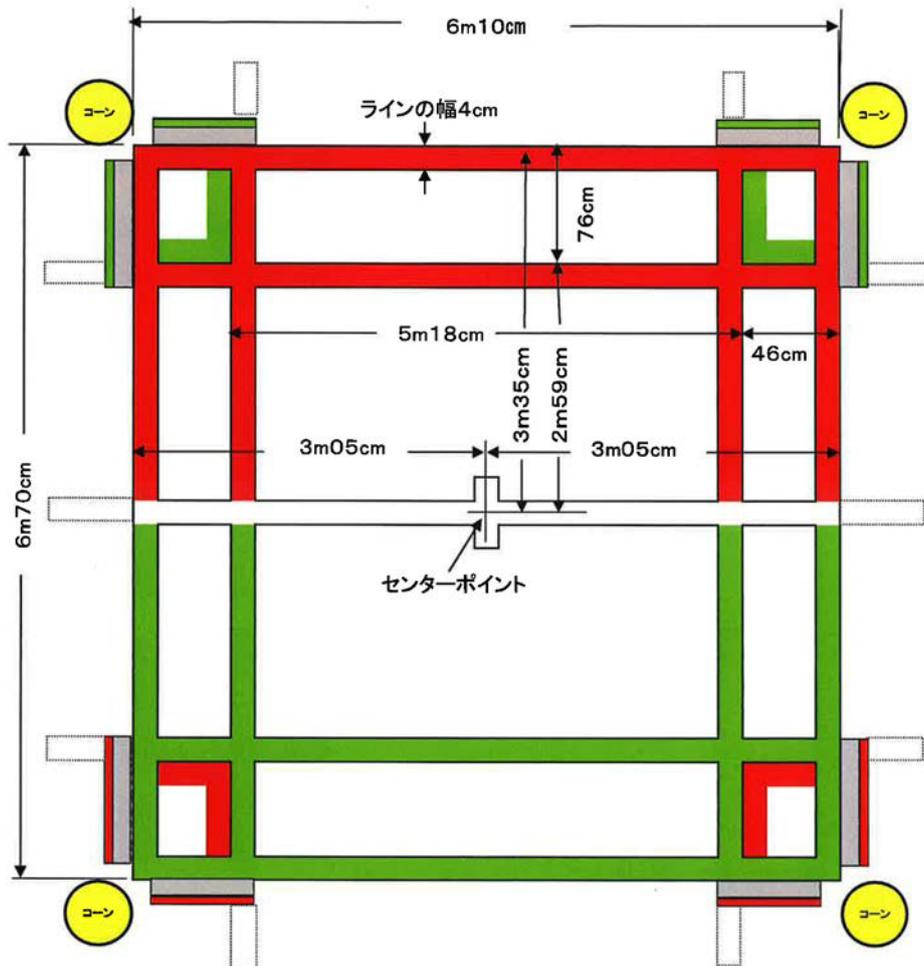
《概 要》

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》

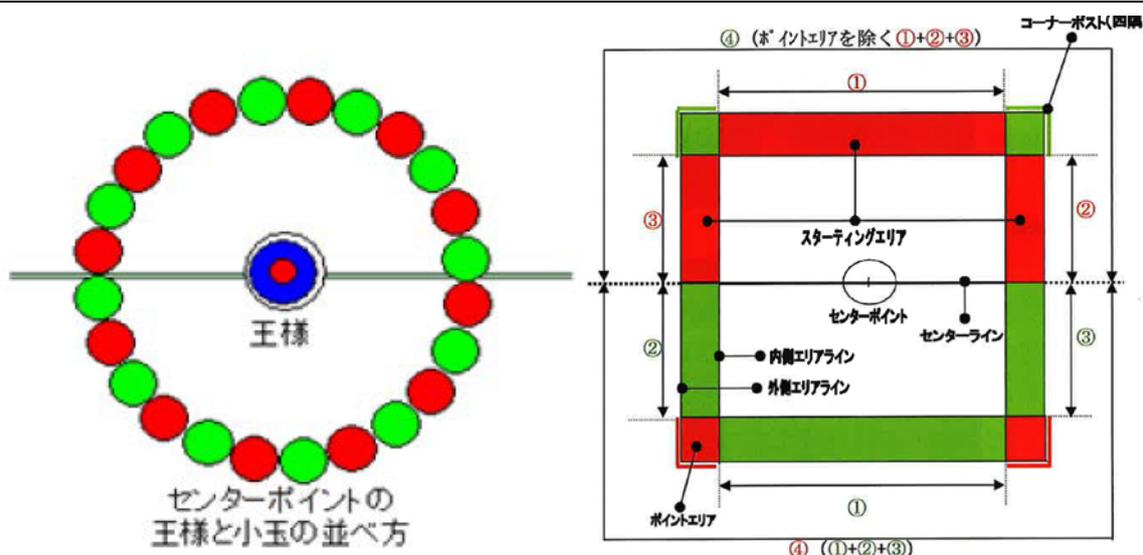
- ・スーパーカロムセット一式（カロム、ビブス、コーナーポスト）
- ・ラインテープ40mm（赤・緑・白）

《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に戻します。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。



《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いる場合は、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。コート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えて最後の王様を入れた場合。

《MEMO》

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氣入院中に、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思いから、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。

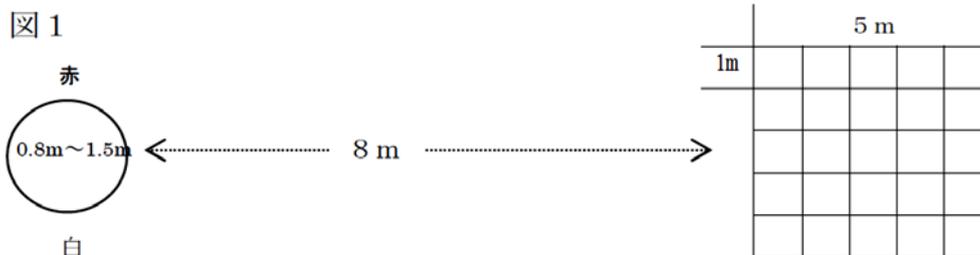
方眼的的に向かってサンド・レットという袋を投げ、縦・横・ななめのいずれか5つ並べるゲームで、子どもから高齢者まで、屋内外を問わずにできる軽スポーツです。

《用 具》

- ・サンド・レット（専用投球袋）は紅白2色をそれぞれ12個使用し、サンド・レット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。



《ルール》

- 1 投球フォームは自由としますが、必ずサンド・レット、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》

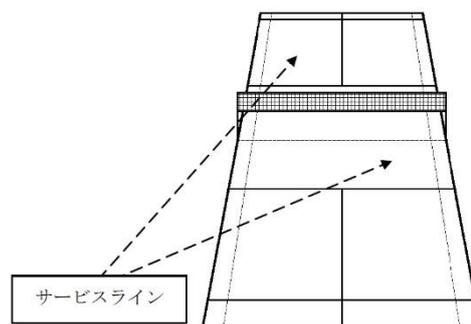
両手で持ったネットで、バレーボールのようにボールを投げ合うもので、東近江市発祥のスポーツです。

《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》

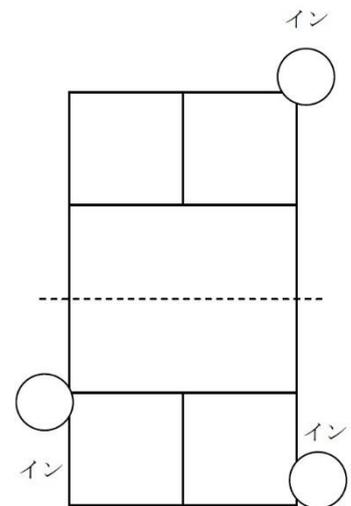
- 1 両チームのチームキャプテンがトスを行い、勝ったチームがサーブかコートのどちらかを選びます。
- 2 サーブは、コート右側のサービスラインから時計回りで順番に行います。
- 3 レシーブしたボールは、3回以内に相手コートへ返します。
- 4 チェンジコートはセットごとに行います。
- 5 試合は、3セットマッチのラリーポイント制で行い、15点先取、2セット先取したチームの勝ちとします（ジュースの場合、17点達した時点で終了します）。
- 6 1対1の最終セット（第3セット）は、どちらかのチームが8点を先取した時点でコートチェンジを行います。
- 7 得点係は副審が行います。
- 8 第2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

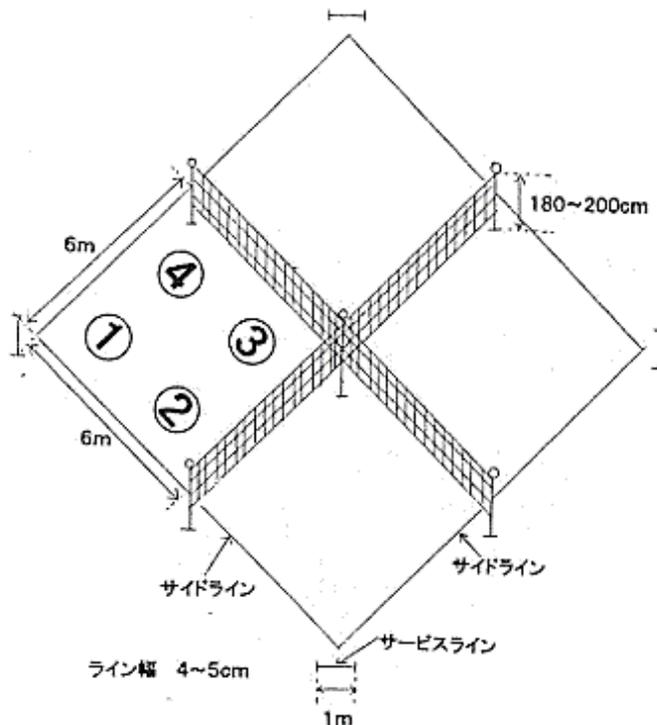
4人制なので、1人当たりのボールの接触回数が多く、従来のバレーボールと違い前からだけでなく横からもボールが飛んでくるので、意外性があり、作戦を工夫したりスリルを楽しんだりすることができます。

《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を選択は、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を選択を行い、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

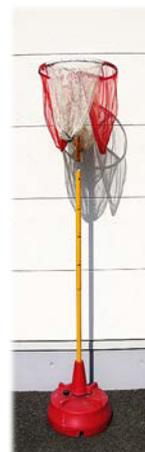
《概 要》

「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》

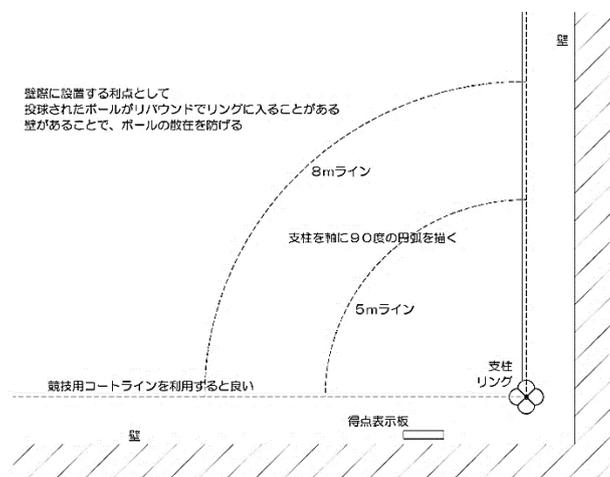
- ・リングおよび支柱（高さ180cmに設定）
- ・赤・白・緑のノーパンクボール



※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、5 mか8 mに配置する選手を決め、主審は選手のボールの色（5 mは自分のチームの色のボール、8 m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、5 mゾーンから投げたボールは1点、8 m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めます。
- ※ 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》