

庄原市 ニュースポーツ等用具一覧表



庄原市教育委員会

平成29年4月更新

目 次

項 目	ページ
ニュースポーツ等用具リストの活用についてのご案内	1
ニュースポーツ等の用具一覧表	2.3
地域別一覧表【所有施設別一覧表】	
庄原地域	4
西城地域	7
東城地域	8
口和地域	10
高野地域	11
比和地域	12
総領地域	13
庄原市社会福祉協議会(各地域センター)	14.15
ニュースポーツのルール・概要資料	
①インディアカ	16
②エスキーテニス	17
③キンボールスポーツ	18
④グラウンド・ゴルフ	19
⑤クロリティ(輪投げ)	20
⑥スカイクロス	21
⑦スナッグゴルフ	22
⑧ソフトバレーボール	23
⑨ターゲットバードゴルフ	24
⑩ティーボール	25
⑪バツゴー	26
⑫ビーンボウリング	27
⑬フライングディスク	28
⑭ベタンク	29
⑮ミニテニス	30
⑯ユニカール	31
⑰ディスコン	32
⑱スポーツ吹矢	33

ニューススポーツ等用具リストの活用についてのご案内

市内各施設所有のニューススポーツ用具の利活用を促進し、広く市民がスポーツに親しむことを即すため、各施設所有のニューススポーツ用具リストの取りまとめを行いましたので、そのリストを配布いたします。

地域や職場、仲間等でぜひご活用いただきたくご案内いたします。

なお、ニューススポーツ用具の活用にあたり次のとおりお願いいたします。

- ◎ ニューススポーツ用具の貸出しの手続き等については、用具を備えているそれぞれの施設に直接お問い合わせいただき、各施設の指示に従って手続きをお願いいたします。
- ◎ リストアップされている用具の中には、その施設内での使用に限られているものもございます。ご注意ください。
また、使用を施設内に限るとされているものについては、「地域別一覧表」の有料・無料の別の欄に「※」を表示しています。ご参照ください。
- ◎ 用具の汚損・破損等の生じたときは、原状に回復して速やかに返却願います。
- ◎ ニューススポーツのルールや概要につきましては、資料を添付しておりますが、詳細についてお知りになりたい場合は、それぞれの競技団体(資料にホームページアドレス記載)や所有している施設、あるいは生涯学習課スポーツ振興係へお問い合わせ願います。
- ◎ ニューススポーツ用品の利用について、指導者等の派遣を希望される場合は、スポーツ振興係へご相談ください。
(指導者の派遣については、費用が伴う場合もございます。)

庄原市教育委員会教育部生涯学習課スポーツ振興係

電話 0824-73-1196

Fax 0824-73-1254

e-mail : syogai-sports@city.shobara.lg.jp

ニュースポーツ等の用具一覧表

※各スポーツのルール・概要については、巻末の資料をご参照ください。

スポーツの名称	ルール・概要※	ゲームの紹介	用具のある施設
インディアカ	16p	インディアカボールと呼ばれる羽のついたボールを肘から先の手の部分で打ち合う団体競技。ルールはバレーボールと良く似ています。	・東城町子ども会育成団体連絡協議会
エスキーテニス	17p	鳥の羽をつけたスポンジ製のボールを木製のラケットでテニスのように打ち合う競技です。	・庄原市総合体育館
キンボールスポーツ	18p	キンボールという大きなボールを使用する球技。国際ルールのコンペティションゲームと段階的に楽しめるリードアップゲームがあります。	・庄原市総合体育館 ・東城町子ども会育成団体連絡協議会
グラウンド・ゴルフ	19p	グラウンドで行うゴルフとして考案されています。ゴルフの名を有しているように、必要とするものもゴルフと似ています。 専用のクラブとボールを用いて、ボールポストに入れるまでの打数の少なさを競うゲームです。	・庄原市総合体育館 ・庄原自治振興センター ・高自治振興センター ・本村自治振興センター ・峰田自治振興センター ・敷信自治振興センター ・東自治振興センター ・山内自治振興センター ・北自治振興センター ・西城温水プール水夢 ・東城教育室 ・東城公民館 ・小奴可自治振興センター ・八幡自治振興センター ・田森自治振興センター ・帝釈自治振興センター ・久代自治振興センター ・森林体験交流施設(帝釈峡まほろばの里時遊館) ・口和総合運動公園 ・高野教育室 ・高野ファーマーズマーケット ・庄原市比和総合運動公園 ・庄原市体育協会比和支部 ・庄原市里山総領体育館 ・庄原市社会福祉協議会(西城・東城・総領地域センター)
クロリティー(輪投げ)	20p	輪投げ競技のひとつで、10本のゴム製の輪を専用の台に向けて投げてその点数を競うゲームです。中心に近いほど高得点となり、台に乗ればピンに入らなくとも輪のある場所の色により得点となります。	・東城教育室
スカイクロス	21p	輪投げとゴルフをミックスしたゲームで、布製のリングを使い、コーンまで投げる回数を競うゲームです。	・庄原市社会福祉協議会(庄原、総領地域センター)
スナッグゴルフ	22p	スナッグゴルフのスナッグ(SNAG)はStarting New At Golf(ゴルフを始めるために)の頭文字を採った造語で、ゴルフと比較して、子どもや初心者でもボールを容易に打つことができ、場所を選ばず安全にプレーできる簡易版ゴルフといえるスポーツです。	・庄原市上野総合公園
ソフトバレーボール	23p	バレーボールから派生した球技。ネットごしにゴム製の柔らかいボールを打ち合い、決められた点(1セット15点)を早く得点することを競います。	庄原市総合体育館

スポーツの名称	ルール・概要※	ゲームの紹介	用具のある施設
ターゲットバードゴルフ	24p	ゴルフのようにゴルフクラブでバドミントンのような羽をつけたボールを打って、開いた傘をさかさまにしたようなホールに入るまでの打数を競います。	庄原市社会福祉協議会(高野地域センター)
ティーボール	25p	投手のいない野球・ソフトボールです。ホームベース上に置いたティーに乗せたボールを打ってはじめます。野球やソフトボールの入門用に開発されたスポーツです。	・東城教育室
綱引		2つのチームが1本の綱をお互いの陣地に向けて引き合う競技です。	・庄原市比和体育館
ノルディックウォーキング		2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより高めるフィットネスエクササイズ的一种。もとは、クロスカントリーの選手の、夏の間体力維持・強化トレーニングとして始まりましたが、現在は健康づくりとしても進められています。	・庄原市上野総合公園
バグゴ-(BAGGO)	26p	離れた所へ設置したボードに15センチ角ほどのビーンバッグを投げ入れて得点を競うゲームです。	・庄原市社会福祉協議会(庄原、東城、総領地域センター)
ビーンボウリング	27p	ミニボウリングの競技のひとつ。ボールを転がしてピンを回転させて得点を競うゲームです。	・庄原市社会福祉協議会(庄原、東城、総領地域センター)
フライングディスク	28p	投げると揚力を発生する円盤を投げて楽しむゲームです。ゲームの内容は多種にわたり、一人からチームでの対抗などのゲームもあります。	・庄原市社会福祉協議会(全地域センター所有)
フラフープ		フープという輪を腰を動かしてまわして楽しみます。腰以外でも腕、首、足など体の各部を使って回しますが、最近では、美容効果にも役立つことから健康づくりのひとつとして取り入れられています。	・庄原市上野総合公園 ・庄原市社会福祉協議会庄原地域センター
ペタンク	29p	フランス発祥の球技。テラン(コート)上に描いたサークルを基点として木製のビュット(目標球)に金属製のブル(ボール)を投げ、相手より近づけることで得点を競うスポーツです。(室内用の競技もあります。)	・庄原市総合体育館(屋外・屋内用あり) ・東城教育室(屋内用) ・帝釈自治振興センター(屋内用) ・体協比和支部 ・庄原市里山総領体育館
ミニテニス	30p	高齢者を対象としたスポーツとして考案された、バドミントンのコートに高さ1mのネットを張って行うテニスに良く似た競技です。この競技は小さめのビーチボールのようなボールを用います。	・庄原市総合体育館
ミニトランポリン		小さなトランポリンの上で足踏みをしたり、軽く跳ぶだけでも効果的なエクササイズが行えます。	・庄原市上野総合公園
ユニカール	31p	氷の上で行うカーリングを、専用のカーペットの上をプラスチック製のストーンを滑らせて氷がなくても行えるように考案されたスポーツです。	・庄原市総合体育館
輪投げ		輪を投げて目標に投げ入れるゲームです。	・東城教育室 ・庄原市社会福祉協議会(庄原、西城、東城、高野、総領地域センター)
ディスクン	32p	直径12cmのディスク(円盤)を投げあい、いかにポイントに近づけるかを競うペタンクに似た競技。誰でもすぐに楽しめるニュースポーツです。	・東城教育室
スポーツ吹矢	33p	5~10m離れた円形の的に、息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。複式呼吸をベースにしたスポーツであることから、健康づくりにも役立つ、年齢性別を問わず誰もが気軽に楽しめるスポーツです。	・教育委員会生涯学習課

庄 原 地 域

○庄原市総合体育館

庄原市西本町4-3-2 電話0824-72-8000

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備 考
グラウンドゴルフボールポスト	4	コース分	無料	8ホールで1コース
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール(一般)	17	セット	無料	1セットは6名分
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール(ジュニア)	3	セット	無料	1セットは6名分
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール(幼児)	1	セット	無料	1セットは6名分
ペタンクボール(屋外用)	10	セット	無料	1セット6個入り
ペタンクボール(屋内用)	3	セット	無料	1セット6個入り
ペタンクボール(プラスチック製)	14	セット	無料	1セット6個入り
ソフトテニスラケット	16	本	※無料	
ソフトテニスボール(室内用)	6	ダース	※無料	
ソフトバレーボール	22	個	※無料	
ソフトバレーボール 支柱	10	セット	※無料	
ソフトバレーボール ネット	10	枚	※無料	
ソフトバレーボール 審判台	6	台	※無料	
ミニテニスラケット	50	本	無料	
ミニテニス 支柱	2	セット	※無料	ミニテニス専用アルミ製
ミニテニス 支柱	10	セット	※無料	バドミントン共用
ミニテニス ネット	10	枚	※無料	
エスキーツニス(屋外用)	6	セット	無料	支柱6本、ネット1枚、ラケット4本
エスキーツニス(屋内用)	3	セット	※無料	支柱6本、ネット1枚、ラケット4本
キンボール	1	個	※無料	
ユニカール	2	セット	無料	

○庄原市上野総合公園

庄原市新庄町394 電話0824-72-7201

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備 考
スナッグゴルフ	1	セット	無料	5人用セット、ポラーノ備品
ノルディックウォーキングポール	6	組	無料	ポラーノ備品
ミニトランポリン	2	台	無料	ポラーノ備品
フラフープ	8	本	無料	ポラーノ備品
アジャストフラフープ	2	本	無料	ポラーノ備品
アジャストフラフープ(中)	10	本	無料	ポラーノ備品

○庄原自治振興センター

庄原市西本町2-17-15 電話 0824-72-3777

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備考
グラウンドゴルフゴールポスト	2	コース分	無料	8ホールで1コース
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール	15	セット	無料	1セットは6名分(大人)
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール	5	セット	無料	1セットは6名分(小人)

○高自治振興センター

庄原市高町821-4 電話 0824-72-0935

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備考
グラウンドゴルフゴールポスト	2	コース分	無料	8ホールで1コース
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール	4	セット	無料	1セットは6名分
卓球台	3	台	無料	

○本村自治振興センター

庄原市本村町1234-1 電話 0824-78-2743

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備考
グラウンドゴルフゴールポスト	1	コース分	※無料	8ホールで1コース
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール	6	セット	※無料	1セットは6名分

○峰田自治振興センター

庄原市峰田町1445-2 電話 0824-78-2849

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備考
グラウンドゴルフ用道具	非公表		※無料	地区内では貸出ができる

○敷信自治振興センター

庄原市板橋町203-6 電話 0824-72-0571

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備考
グラウンドゴルフゴールポスト	4	コース分	無料	8ホールで1コース
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール	4	セット	無料	1セットは6名分(大人)

○東自治振興センター

庄原市七塚町11-2 電話 0824-72-2854

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備考
グラウンドゴルフゴールポスト	1	コース分	無料	8ホールで1コース
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール	4	セット	無料	1セットは6名分

○山内自治振興センター

庄原市山内町813-4 電話 0824-74-0451

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備考
グラウンドゴルフボールポスト	1	コース分	無料	8ホールで1コース
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール	1	セット	無料	1セットは6名分

○北自治振興センター

庄原市川北町154-3 電話 0824-72-0564

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備考
グラウンドゴルフボールポスト	1	コース分	無料	8ホールで1コース
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール	5	セット	無料	1セットは6名分

○庄原市教育委員会

庄原市中本町1丁目10-1 電話 0824-73-1196

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備考
スポーツ吹矢(スタンダード120mm)・矢(10本)	2	本	無料	ただし、マウスピースは各自で購入(10個1,050円)
スポーツ吹矢(軽量120mm)・矢(10本)	2	本	無料	ただし、マウスピースは各自で購入(10個1,050円)
スポーツ吹矢 的	2	個	無料	

※スポーツ吹き矢については、マウスピースが必要です。購入の場合は、教育委員会にご相談ください。

西城地域

西城温水プール(水夢)

庄原市西城町大佐729-1 電話 0824-82-2446

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備考
グラウンドゴルフボールポスト	2	コース分	無料	8ホールで1コース
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール	6	セット	無料	1セットは6名分

東 城 地 域

○東城教育室(庄原市役所東城支所内)

庄原市東城町川東1175 電話08477-2-5221

用 具 名	数 量	数 え 方	有 料 ・ 無 料 の 別	備 考
グラウンドゴルフゴールポスト	2	コース分	無料	8ホールで1コース
グラウンドゴルフゴールポスト	2	コース分	無料	4ホール(9~12)で1コース
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール	10	セット	無料	1セットは6名分
ペタンク(室内用)	2	セット	無料	
ディスコン	2	セット	無料	
クオリティー(輪投げ)	1	セット	無料	
輪投げ	1	セット	無料	
ティボール(ジュニア用)	1	セット	無料	
ティボール(大人用)	1	セット	無料	

○東城町子ども会育成団体連絡協議会

庄原市東城町川西497-3(迫田高則様宅) 電話08477-2-3496

用 具 名	数 量	数 え 方	有 料 ・ 無 料 の 別	備 考
キンボール	1	セット	無料	
インディアカ(羽 10本)	1	セット	無料	

○東城公民館

庄原市東城町川東1188-2 電話08477-2-0487

用 具 名	数 量	数 え 方	有 料 ・ 無 料 の 別	備 考
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール	2	セット	無料	子供用 1セットは5名分

○小奴可自治振興センター

庄原市東城町内堀1100-1 電話08477-5-0057

用 具 名	数 量	数 え 方	有 料 ・ 無 料 の 別	備 考
グラウンドゴルフゴールポスト	2	コース分	無料	8ホールで1コース
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール	4	セット	無料	1セットは6名分

○八幡自治振興センター

庄原市東城町森2668-2 電話08477-4-0205

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備考
グラウンドゴルフゴールポスト	2	コース分	無料	8ホールで1コース、多少不備有り
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール	9	セット	無料	1セットは6名分

○田森自治振興センター

庄原市東城町粟田1715-1 電話08477-2-0661

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備考
グラウンドゴルフゴールポスト	1	コース分	無料	8ホールで1コース
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール	4	セット	無料	1セットは6名分
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール	1	セット	無料	1セットは5名分
グラウンドゴルフ(子ども)用クラブのみ	6	本	無料	

○帝釈自治振興センター

庄原市東城町帝釈未渡2021 電話08477-6-0055

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備考
グラウンドゴルフゴールポスト	1	コース分	※無料	8ホールで1コース
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール	5	セット	※無料	1セットは6名分
ペタンク(室内用)	1	セット	※無料	

○久代自治振興センター

庄原市東城町久代2105-1 電話08477-2-0148

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備考
グラウンドゴルフゴールポスト	8	コース分	無料	8ホールで1コース
グラウンドゴルフ用クラブ・クラブ	4	セット	無料	1セットは6名分

○森林体験交流施設(帝釈峡まほろばの里時悠館)

庄原市東城町帝釈未渡1909 電話08477-6-0161

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備考
グラウンド・ゴルフ用ホールポスト・スタートマット	2	コース分	無料	8ホールで1コース(貸出しは原則1コース分のみ)
グラウンド・ゴルフ用クラブ・ボール・マーカー	1	セット	無料	1セットは8名分

口和地域

○口和総合運動公園

庄原市口和町湯木1250-1 電話0824-87-2115(口和教育室)

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備考
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール	14	セット	無料	1セットは6名分
グラウンドゴルフゴールポスト	2	コース分	無料	8ホールで1コース

高野地域

○高野教育室

庄原市高野町新市1171-1 電話0824-86-2112

用具名	数量	数え方	有料・無料 の別	備 考
グラウンドゴルフ用ゴールポスト	1	コース分	※無料	7ホール分のみ

○上高自治振興センター

庄原市高野町新市1283 電話0824-86-2214

用具名	数量	数え方	有料・無料 の別	備 考
卓球台	2	台	※無料	

○下高自治振興センター

庄原市高野町下門田8 電話0824-86-2679

用具名	数量	数え方	有料・無料 の別	備 考
卓球台	2	台	※無料	
バレーボール用具	1	セット	※無料	

○高野ファーマーズマーケット

庄原市高野町下門出318-1 電話0824-86-3041

用具名	数量	数え方	有料・無料 の別	備 考
グラウンドゴルフ用クラブ	100	本	※有料	
グラウンドゴルフ用ボール	100	個	※有料	

比 和 地 域

○庄原市比和総合運動公園

庄原市比和町三河内3256-2

電話0824-85-2230(庄原ヒルズコーポレーション かさべるで)

用 具 名	数 量	数 え 方	有 料 ・ 無 料 の 別	備 考
グラウンドゴルフゴールポスト	1	コース分	無料	8ホールで1コース
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール	8	セット	無料	1セットは6名分

○庄原市比和体育館(サンビレッジ比和)

庄原市比和町三河内3256-2

電話0824-85-2230(庄原ヒルズコーポレーション かさべるで)

用 具 名	数 量	数 え 方	有 料 ・ 無 料 の 別	備 考
綱引きロープ	2	巻	無料	
綱引きロープ巻機	2	台	無料	

○庄原市体育協会 比和支部

庄原市比和町比和1119-1 庄原市教育委員会比和教育室

電話0824-85-3005

用 具 名	数 量	数 え 方	有 料 ・ 無 料 の 別	備 考
グラウンドゴルフゴールポスト	2	コース分	※無料	8ホールで1コース
グラウンドゴルフ用クラブ	13	セット	※無料	1セットは6名分、ボールなし
ペタンク	8	セット	無料	5セットのみ貸し出し可

総領地域

○庄原市里山総領体育館

庄原市総領町下領家61 電話0824-88-3101(総領教育室)

用具名	数量	数え方	有料・無料 の別	備 考
グラウンドゴルフゴールポスト	2	コース分	無料	8ホールで1コース
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール	10	セット	無料	1セットは6名分
ペタンク	3	セット	無料	

庄原市社会福祉協議会

○庄原地域センター(庄原市ふれあいセンター内)

庄原市西本町4-5-26 電話 0824-72-5151

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備考
フライングディスク	1	セット	無料	ゴール1、ディスク30枚
輪投げ	2	セット	無料	変形型1
ビーンボウリング	2	セット	無料	室内用
バッグー(BAGGO)	6	セット	無料	
スカイクロス	1	セット	無料	
フラフープ	10	本	無料	

○西城地域センター(庄原市西城保健福祉センターしあわせ館内)

庄原市西城町中野1339 電話0824-82-2953

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備考
フライングディスク	1	セット	無料	ゴール1、ディスク30枚
輪投げ	2	セット	無料	
グラウンドゴルフゴールポスト	1	コース分	無料	8ホールで1コース
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール	2	セット	無料	1セットは6名分

○東城地域センター(庄原市役所東城支所内1階)

庄原市東城町川東1175 電話08477-2-0488

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備考
フライングディスク	1	セット	無料	ゴール1、ディスク30枚
輪投げ	2	セット	無料	
グラウンドゴルフゴールポスト	2	コース分	無料	8ホールで1コース
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール	4	セット	無料	1セットは6名分
ビーンボウリング	2	セット	無料	室内用
バッグー(BAGGO)	4	セット	無料	

○口和地域センター(庄原市口和保健福祉センター内)

庄原市口和町永田415-4 電話0824-89-2320

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備考
フライングディスク	1	セット	無料	ゴール1、ディスク30枚

○高野地域センター(庄原市高野保健福祉センター内)

庄原市高野町新市1150-1 電話0824-86-3044

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備考
フライングディスク	1	セット	無料	ゴール1、ディスク30枚
輪投げ	1	セット	無料	
ターゲットバードゴルフ	1	セット	無料	

○比和地域センター(庄原市比和ふれあいセンター)

庄原市比和町比和792 電話0824-85-2300

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備考
フライングディスク	1	セット	無料	ゴール1、ディスク30枚

○総領地域センター(庄原市総領保健福祉センター内)

庄原市総領町下領家71 電話0824-88-2796

用具名	数量	数え方	有料・無料の別	備考
フライングディスク	1	セット	無料	ゴール1、ディスク30枚
輪投げ	6	セット	無料	変形型3
ビーンボウリング	2	セット	無料	
バグゴ(BAGGO)	3	セット	無料	
スカイクロス	4	セット	無料	
グラウンドゴルフゴールポスト	1	コース分	無料	8ホールで1コース
グラウンドゴルフ用クラブ・ボール	3	セット	無料	1セットは6名分

インディアカ

特徴

「インディアカ」は旧西ドイツで考案されたスポーツです。
羽のついた特殊なボールを、ネットをはさんで打ち合うバレーボールタイプのスポーツです。
羽がボールのスピードを緩和するため、性別、年齢、体力を問わず誰でも容易にプレーできます。
競技は、コート内に4名(交代要員4名)で、ボール部分を素手で打ち合います。

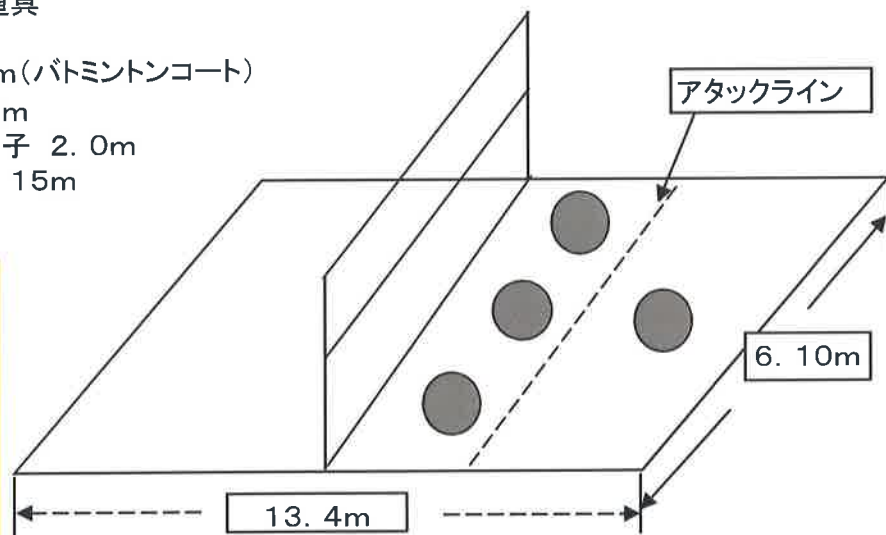
コートの大きさや使用する道具

大きさ: 6.1m × 13.40m (バドミントンコート)

ネット: シニア女子 1.85m

シニア男女混合・女子 2.0m

男女混合・男子 2.15m



主な競技ルール・競技規則など

○コート内の競技者は4名(男女混合の場合は、2～3名の女性がいること)で、交代競技者を4名まで置くことができる。

○使用するボールは、インディアカボールという、4枚の大きな羽のついたボールを使用する。

○インディアカボール(以下、ボール)を、ひじから先の片手(ネットを越えてくるボールをブロックする場合は、両手でも可)でプレーし、ネットを越えて相手コートに打ち込み、ボールを相手コートに落とした場合に得点となる。

○コート内の競技者は、前列3名、後列1名の配置とし、前列3名はアタック・ブロックができる。後列者は、アタックライン後方からのアタックはできるが、アタックラインより前で、アタック・ブロックには参加できない。

○サーブは、後列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う。(サービスは1回)

○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回に限られている。ただし、ブロックまたはネットプレーが含まれる場合はこの限りではない。(この場合は、打球許容回数に含まない。)

○競技は、21点を1セット、3セットマッチで行い、先に2セット先取したチームの勝利となる。

詳しい内容を知りたい場合

一般社団法人日本インディアカ協会 ホームページ: <http://www.japan-indiaca.com/>

エスキーテニス

特徴

1945年、原爆が投下された廃墟の中で、ひろしまの子供たちが焼け残った板きれを持って、手作りのボールを打ち合って遊んだのがルーツとされています。

羽のついたゴルフボール大のスポンジボールを木製ラケットで打ち合う、テニス型のゲームです。

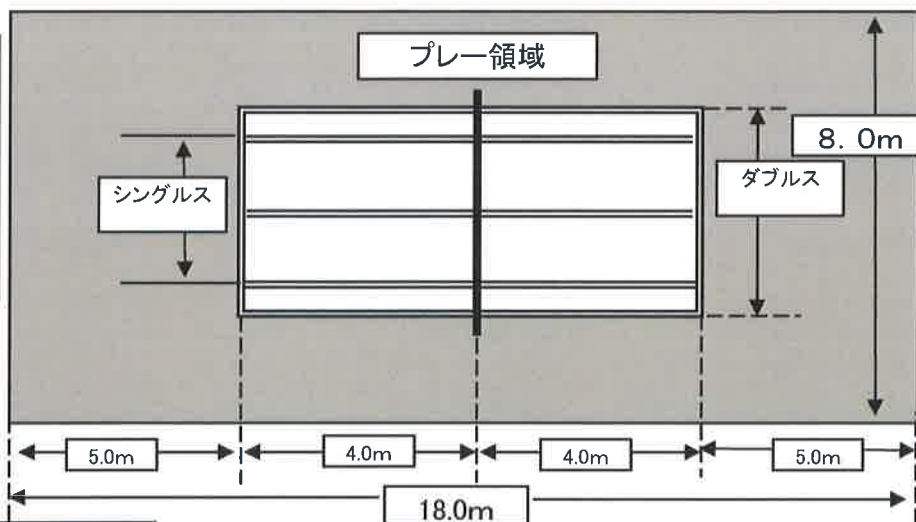
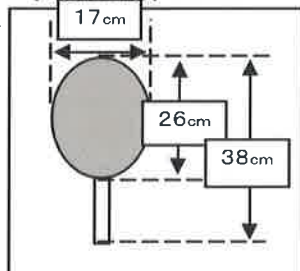
羽がボールのスピードを抑えるため、小さなコートで手軽にできます。

このスポーツは、球技では珍しい、ユニークな「段級位制度」を設けており、毎年100人程度がこの段級位に挑戦しています。

コートのおおきさや使用する道具

ネット: 4.4m x 0.55m

ラケット



主なルール・競技規則など

○試合の種類は、シングルス(シングルスコート)またはダブルス(ダブルスコート)とする。

○試合は、3セットマッチとし、先に2セット先取した方が勝利となる。

○1セットは、11点(7点の場合もある。)とする。ただし、10点以上(7点の場合は6点以上)で同点となった場合は、その後連続して得点した方が、そのセットの勝者となる。

○サービスは、サービス所定位置から相手コートのサービスコート(対角線上のエリア)に打ち込む。(最初のサービスは、ネットに向かって右側の所定位置から行い、サービスが交代するまで左右交互に行う。)

○サービスを行う場合は、広げた手のひらの上にボールを乗せ、肩の高さよりも低い位置から、サービス所定位置内に自然に落下させ、ワンバウンドしたボールがツーバウンドになる前に、ラケットで打ち、相手コートへ入れる。

○サービスのレシーブは、自陣のコートにワンバウンドした後、ツーバウンドする前に打ち返さなければならない。ラリーについては、自陣に入ったボールがノーバウンドする前からツーバウンドする前までに打ち返さなければならない。

○ダブルスの場合、サーブレシーブを行う者は決められているが、その後のラリーについては2人のうち、どちらのプレイヤーが打球を行ってもよい。ただし、二人同時に打球することはできない。

詳しい内容を知りたい場合

日本エスキーテニス連盟 ホームページ: <http://www.hbs.ne.jp/home/miyo-344/>

キンボールスポーツ

特徴

キンボールスポーツは、1986年マリオドゥマースによって創案された、協調性や感動の共有を図ることに重要性をおいたスポーツです。

直径1.22m、重さ1kgの大きなボールを、1チーム4人の3チームがヒット(サーブ)とレシーブを繰り返すゲームです。

巨大なボールを床に落とさないようにするために、全員の力が必要となることや、ヒット(サーブ)時には、4名全員がボールに触れなければならないため、各自が積極的に参加しなければならないなど、一体感を味わうことができ、協調性を養うことにも効果があります。

また、参加者の体力、年齢、経験などの条件に応じて、ルールを一部変更することも認められており、柔軟なルールバリエーションが子供から高齢者、そして障害のある方など幅広く楽しめるスポーツです。

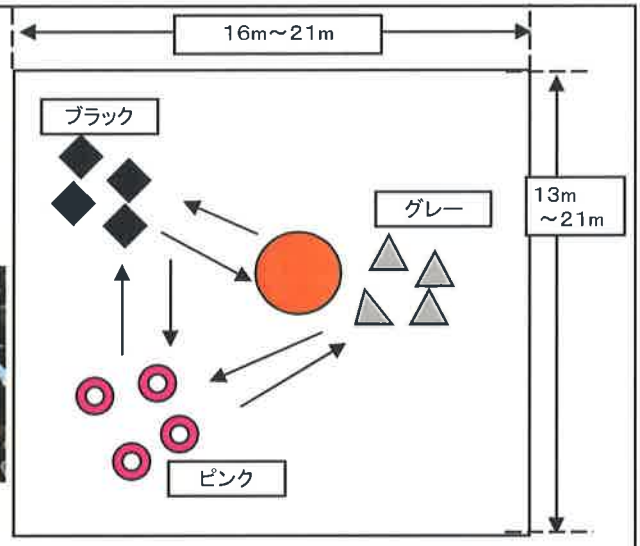
コート大きさや使用する道具

コート:必ずしも正方形である必要はない

最大 21m×21m

最小 13m×16m

ボール:直径 1.22m 重さ 1kg



ルール・競技規則など

○1チームは4名(最大登録者数12名)で、コート内に3チームが入り行う。チーム内の交代は何回でも行うことができる。また各チームは、ブラック・グレー・ピンクの3色のゼッケンを着用する。

○コート大きさ、試合時間などは、身体条件・年齢・経験の有無などを考慮して決定してよい。

通常は、1ピリオド7分~10分で3試合を行う。

○得点は、レシーブミスやヒットミス反則などを行った場合、他の2チームに1点ずつ得点され、ピリオド終了時に最も得点の高いチームが勝者となる。

○ヒット(サーブ)権のあるチームは、3人がボールを支え、1人がボールを打つ。その際に、レシーブするチームを指名し、そのチームの色をコールしてヒットする。(コールは、「オムニキン○○」という。)

○レシーブの指名を受けたチームは、ヒットされたボールが床に落ちる前にレシーブし、チームで協力しながらボールを床に落とさないようにする。レシーブが成功した場合は、レシーブチームがヒットする番となり、レシーブするチームを指名してヒットする。これを繰り返して、ミスやボールが床に落ちた場合などで得点を争う。

○ヒットする場合は、そのチームの全員がボールに触れていなければならない。

○ヒットは、腰から上であればどの部分を使ってもよい。ただし、ヒット時に全員がボールに触れていない、正しくコールしなかった場合、そしてヒットしたボールが1.8m以上飛ばなかった場合や直接コート外に出た場合などは、ヒットするチームのミスとなり他のチームの得点となる。

○レシーブは、体のどの部分を使ってもかまわない。ただし、レシーブできなかった場合やレシーブしたボールがコート外に落ちた場合、そして、最初にレシーブしてから10秒以内にヒットできなかった場合などは、そのチームのミスとなり、他のチームに得点される。

詳しい内容を知りたい場合

一般社団法人日本キンボールスポーツ連盟

ホームページ: <http://www.newsports-21.com/kin-ball/>

グラウンド・ゴルフ

特徴

昭和57年鳥取県泊村教育委員会が中心となって考案された、グラウンドを利用したゴルフ型のゲームです。

専用のクラブ・ボールを用いて、ゴルフのようにボールを打ち、ホールポストにボールを入れるまでの打数を競い合うスポーツで、場所によって距離やポスト数を自由に設定できるほか、ルールも簡単なためだれでも手軽に楽しむことができます。

また、ホールインワンもあり、その際にはホールの合計打数から3打マイナスするなどの特典が設けられているなど、プレイヤーの励みや意欲を高める工夫がなされています。

コート大きさや使用する道具

コース：8ホールを1ラウンドとする。

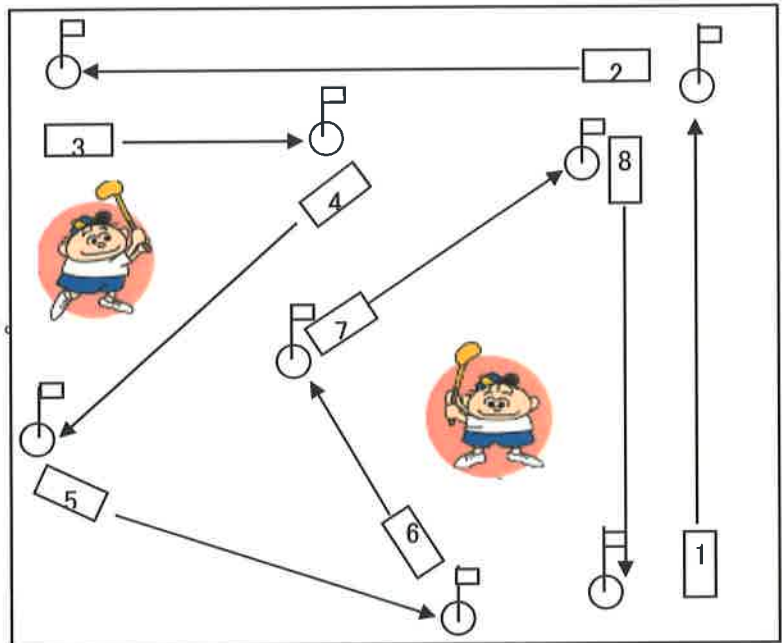
運動場・芝生広場・河川敷など自由にコース設定が可能。

標準コース 8コース

50m×2 30m×2

20m×2 15m×2

人数制限：人数制限はないが、基本的に1グループ6人以内でプレーする。



ルール・競技規則など

○プレーは、所定のボールを決められた打順に従って、スタートマットから打ち始め、ゴールポスト内に静止した状態「トマリ」までの打数を数えるものである。

○用具は、定められたものを使用しなければならない。

○コースは、基本的にはそれぞれの場所に応じて設定するが、標準的なコース設定は、50m、30m、25m、15mを各2ホール設定し、計8ホールを1ラウンドとする。

○ゲーム中の判定は、基本的にはプレイヤー自身が行う。ただし、判定が困難な場合は、同伴プレイヤーの確認・同意を求める。

○打ち出されたボールは、基本的にはあるがままでプレーしなければならない。自己のボールとして確認できない場合や、他のプレイヤーの障害になる場合のみボールに触れることができるが、それ以外でボールに触れたり、障害となる草や木を切ったりしてはならない。

○コース内において、プレイヤーがボールを打つ際に、妨げとなるボールがある場合は、一時的に取り除くことができる。ただし、その際はマークをして取り除くこととする。

また、打ったボールが他のプレイヤーのボールに当たった場合は、当てた方のボールはそのままプレーし、当てられた方のボールは、元の位置に戻してプレーする。

詳しい内容を知りたい場合

公益社団法人日本グラウンド・ゴルフ協会 ホームページ：<http://www.groundgolf.or.jp/>

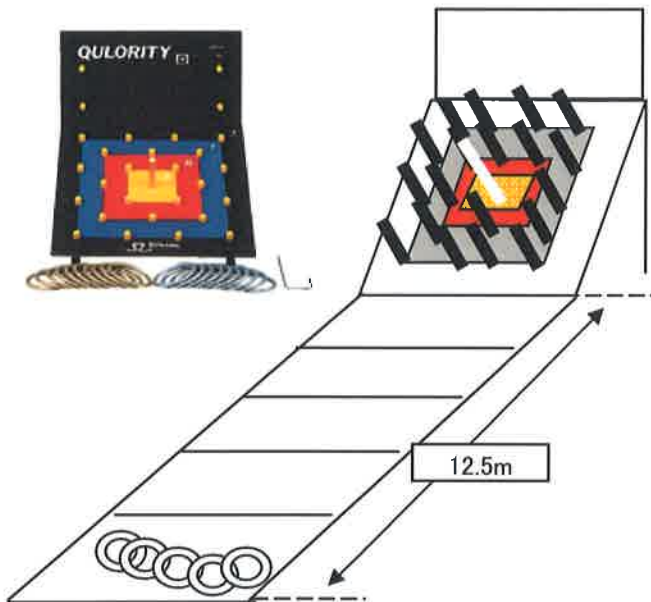
クオリティー (輪投げ)

特徴

クオリティーは、アメリカの馬蹄を投げて競う「ホースシュー」と日本の「輪投げ」をミックスして作られた、「スポーツ輪投げ競技」です。
一定の距離から、ピンを打った盤に輪を投げて、その得点を競う競技です。
特に専門的な知識は必要なく、ルールも簡単なので、子供から高齢者まで幅広く誰でも楽しめる健康スポーツと言えます。

コート大きさや使用する道具

ボード: 75cm × 75cm 正方形
角度: 60度
リング: 1レーンにつき20個
レーン: 91cm × 12.5m
ボードからの距離 3m・5m・7m・9m



ルール・競技規則など

○競技は、シングルス(1対1)とダブルス(2対2)があり、交互に1個ずつ、シングルスは10投(ダブルスは5投ずつ)を投げて、ボード上の有効得点をカウントして勝敗を決定する。

- シングルス一般 : 5m・7m・9m 各距離10投 × 3回 (満点300点)
- シングルス子供・高齢者 : 3m・5m 各距離10投 × 2回 (満点200点)
- ダブルス一般 : 5m・7m・9m 各距離5投 × 2人 × 3回 (満点300点)
- ダブルス子供・高齢者 : 3m・5m 各距離5投 × 2人 × 2回 (満点200点)

○点数は、ボード上に点数ごとに色分けされたエリアのうち、リングが半分以上かかっているエリアの点数を有効とする。また、相手チームのリングの上に自己のリングが1/3以上重なった場合なども得点となる。

○有効点数となる場合

- ①ボード上に単独にあるもの
- ②相手チームのリングの上に1/3以上重なっている場合
- ③センターポールにかかっている場合
- ④リアクションボードを利用して、ボード上にリングがある場合

○プレーする場合、あらかじめ決められた指定位置(ライン)から足を出してはいけない。

詳しい内容を知りたい場合

日本クオリティー協会 〒470-0162 愛知県愛知郡東郷町大字春木字追分3050
TEL:05613-8-7107 FAX:05613-8-7107
ホームページ: <http://j-qulority.at.webry.info/>

スカイクロス

特徴

輪投げとゴルフをミックスしたゲームで、布製のリングを使い、ゴルフのようにコースを回ります。リングが柔らかく安全性に優れていることから、子供から高齢者まで一緒に楽しめるスポーツです。屋内・屋外問わずどこでもコースを作ることができます。また、コースもアイデアでいろいろなコースを楽しむことができます。

コート大きさや使用する道具

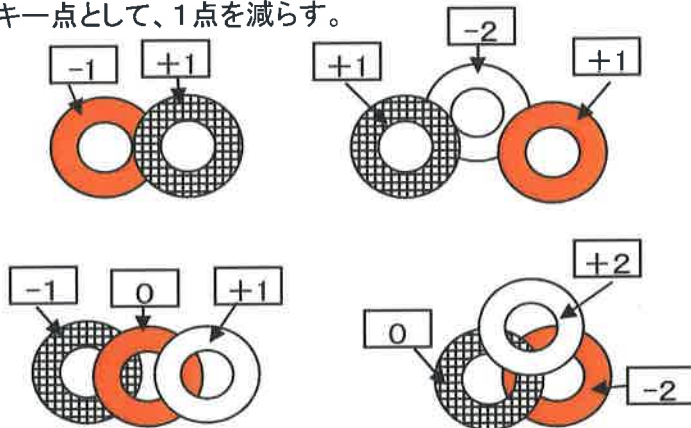
リング：布製で直径30cm 50g

コーン：高さ30cm円錐状のコーンで、市販のカラーコーンでも可



ノルナーの規則(例)

※コース上で何人かのリングが重なり合った場合、上になった人にペナルティとして1点が加算され、下の人はラッキー点として、1点を減らす。



ルール・競技規則など

- 通常は、10人から14人が1組となり、いくつかのコースを回ってスコアの少なさを競う。
- 各自、スタートラインからリングを目標コーンに向けて投げ、それぞれリングの落花地点まで行き、2投目を投げる。それをくり返し、最終的にコーンに投げ入れた(輪投げ)時点でそのコースは終了とする。
- 1投目を投げる順番は、スコアの少ない人からとし、2投目以降は、コーンから遠い人から投げる。
- 投げる場合は、毎回自分の名前と何投目を必ずコールして行う。
- 最終的に全コース終了時のスコアが少ない人を勝者とする。

【ノルナーの規則】

- コース途中において、何人かのリングが重なった場合、上になった人のスコアにペナルティとして1点(1投分)を加算し、下になった人にラッキー点として1点(1投分)減点する。なお、二人以上が重なった場合、上記の例のように、その状況に応じて加算・減点が行われる。
- リングが重なっているかどうかは、静止した状態を真上から見た平面図だけを持って行い、接触の有無は問わない。

リングを使ったその他の競技

【おっかけ(旧ノルゾー)】 2~3名でも実施できる

- はじめに誰か(親)が、好きなところにリングを投げ、それを目標に他のプレーヤー(子)はそのリングを目標に追いかけてながらリングを投げる。
- 子は、3投までに親のリングに重ねなければならない。2投目までに重ねた場合は子の勝ちとし、3投目で引き分け、4等目以上で親の勝ちとなる。そのゲーム終了後、今度は別な人が親となってリングを投げ、他の人はそれを追いかける。

詳しい内容を知りたい場合

日本スカイクロス協会 ホームページ：<http://www.skycross.jp/>

スナッグゴルフ

特徴

スナッグゴルフは、どこでも誰でもゴルフの基本を学ぶ、あるいは教えることができる用具とプログラムを開発することを目的に、元PGAツアープレーヤーによって開発されました。

スナッグは、ゴルフの基礎的要素をすべて持ち合わせており、広さの限られている場所でも十分に楽しめるスポーツです。

ゴルフの基本技術である「フルショット」「ピッチショット」「チップショット」「パッティング」を楽しく正確に習得できるための工夫が施されているほか、マナーやエチケットについても学ぶことができます。

コート大きさや使用する道具

ランチャー：フルショット・ピッチショット

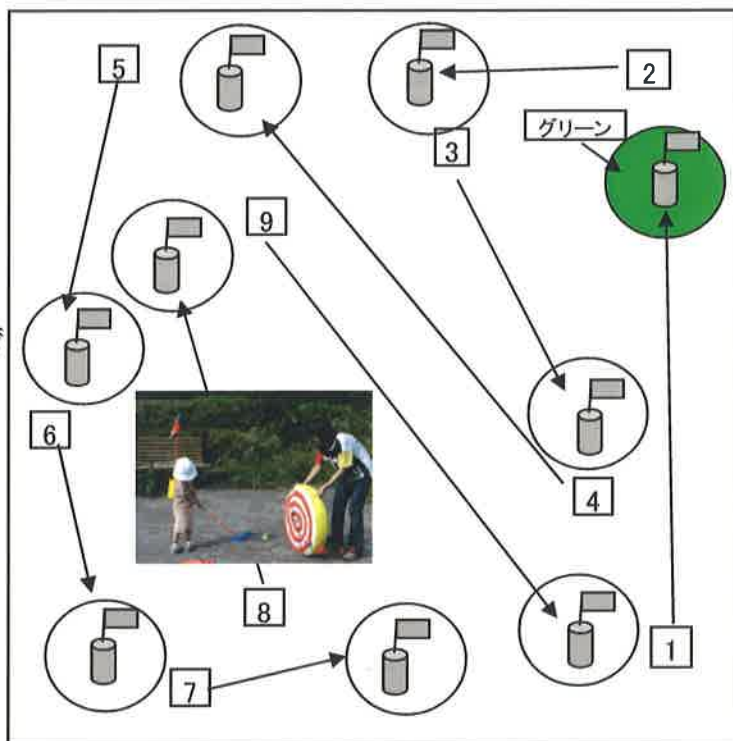
チップショットに用いるクラブ

ローラー：パッティングに用いるクラブ

ボール：テニスボールより一回り小さい表面が毛羽立ったボール

ランチパッド：ボールを打つ際に用いるマット。

フラッグ：ボールがくっつくように作られた目標
フラッグにボールがくっついた時点で



ルール・競技規則など

○スナッグゴルフでは、ランチャーとローラーの2本のクラブを使用する。

○ランチャーを使用する場合は、ランチパッドというゴム製のマットを使用する。また、グリーン内では必ずローラーを使用する。(ローラーは、グリーン以外では使用できません。)

○2打目以降は、グリーン内にボールが入るまで、「ランチパッド」を持ち歩き、ボールのすぐ後ろにランチパッドを置いて、ボールをティーアップして打つ。

○グリーン上では、ボールの位置を動かすことはできない。

ただし、他のプレーヤーがローラーを使用する場合の妨げになる場合、ボールのある位置にマーク(平たいコインのようなもの)を行い、ボールを一時的に取り除くことができる。他のプレーヤーが打ち終わったら、マークの位置にボールを戻して、プレーを行う。

○ボールが、フラッグにくっついた状態を「スナッグアウト」といい、そのホールが終了となる。ボールが一度フラッグにくっついて、反動で離れた場合は、スナッグアウトとはならない。

詳しい内容を知りたい場合

スナッグゴルフジャパン株式会社 ホームページ <http://www.snaggolf.jp/01aboutsnaag/01.html>

ソフトバレーボール

特徴

ソフトバレーボールは、バレーボールから派生した球技で、福井県小浜市で考案されました。生涯スポーツの一環として推進されたスポーツで、基本的には6人制バレーボールのルールに準じて行われますが、ゴム製のボールを利用することから、ホールディングなどのルールが緩和されるなど、比較的誰でも楽しむことができるスポーツとなっています。近年では、各地域にクラブや協会などが設立され、盛んに取り組まれているスポーツのひとつです。

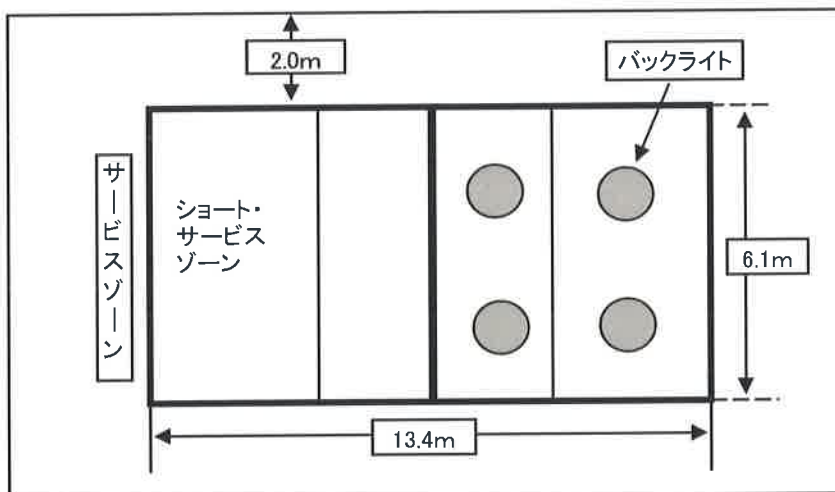
コート大きさや使用する道具

コート：バドミントンコート(ダブルス)

6. 10m × 13.4m

ネット：2. 0m

ボール：ゴム製 重さ 200～220g
周囲77cm～79cm



ルール・競技規則など

- チーム構成は、1チーム監督1名(選手兼任可)、競技者4名、交代要員4名以下とする。
- 1セット15点先取、3セットマッチで行う。14点以降で動転の場合はジュースとし、2点差以上で試合を決する。
ただし、点差にかかわらず17点で打ち切りとする。(大会によってはローカルルールを定めているところもある。)
- 基本ルールは、6人制バレーボールに順ずる。
- サービスは、バックライトのポジションにいる選手(ローテーションあり)が、サービスゾーン(あるいは、ショートサービスゾーン)から片方の手または腕で打ち、相手コートへ入れる。
- サービスは1回とし、主審のサービス吹笛後、5秒以内に行わなければならない。
- チームは、ネットを越えて相手コートにボールを返すまでに、ブロックの接触を除いて最大3回ボールに触れることができる。ただし、同一選手が2度続けてボールに触れることはできない。(ブロックでの接触を除く)
また、同一チームの二人の選手が同時にボールに触れた場合は、1回触れたものとみなし、その後は、いずれの選手もボールに触れることができる。
- サービスとブロックを除き、ボールをネットより高い位置から相手に向かって打ち込む動作を、すべて「アタックヒット」と呼び、4人の選手は、どの位置からでもこのアタックヒットを行うことができる。ただし、相手がサーブしたボールをアタックヒットしてはいけない。
- ブロックは、相手から送られてくるボールを、ネットの上で阻止する行為を言い、サービスボール以外のボールについてブロックすることが許される。ただし、オーバーネットは許されない。

詳しい内容を知りたい場合

日本ソフトバレーボール連盟 ホームページ：<http://www.soft-volleyball.jp/rule/rule.html>

ターゲットバードゴルフ

特徴

昭和44年に、狭いところでゴルフが楽しめるようにという思いから埼玉県で生まれた、ゴルフ型のスポーツです。

バドミントンの羽とボールを合体させたようなシャトルボールを、ゴルフクラブ(ウェッジ)で打ち、パラソルを逆さにしたようなネットホールに入れるまでの打数の少なさを競うスポーツです。

羽根のついたボールを使用するので滞空時間が長く、人に当たっても怪我をしません。

コートのおおきさや使用する道具

クラブ: TBG公認クラブあるいはピッチングウェッジ

ボール: 専用ボール

ショットマット: ゴルフ練習用マット



コース: グラウンド・広場等

ショートホール(パー2): 16m~22m

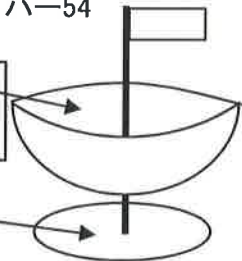
ミドルホール(パー3): 32m~45m

ロングホール(パー4): 50m~60m

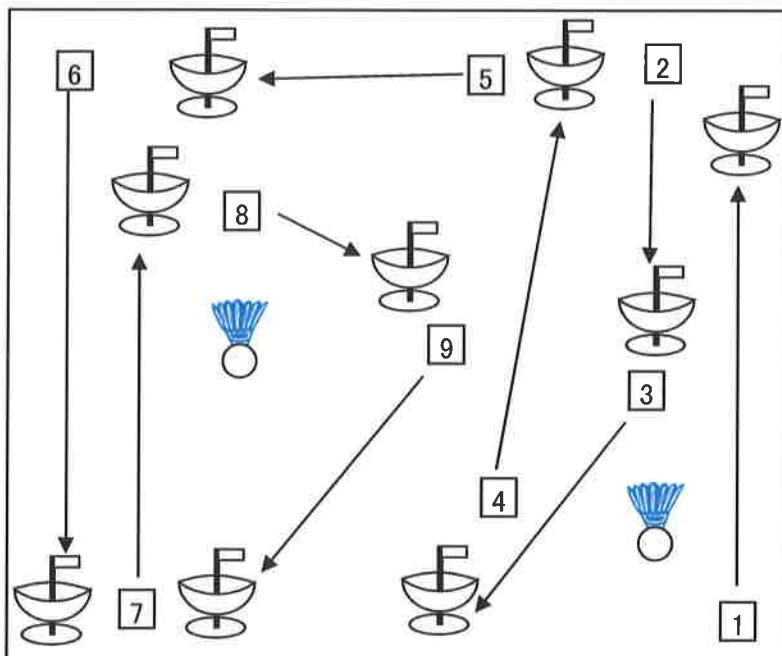
1ラウンド18ホール、パー54

アドバンテージホール

直径: 110cm
高さ: 20cm



セカンドホール
直径: 86cm



ルール・競技規則など

○プレーは、4人一組で行う。第1打はトス・コイン等で打順を決める。第2打目以降は、ホールから遠いプレイヤーからショットを行う。なお、各ショットでは「ショットマット」を使用する。

○2番ホール以降の打順は、その前のホールの最小打数プレイヤーから行う。

○何回かの打撃でホールインしてそのホールは終了する。
ホールインとは、ボールがホールの「アドバンテージホール」「セカンドホール」のどちらかに入ったことをいう。

○アドバンテージホールに入った場合は、その時点での打数となるが、セカンドホールに入った場合、その時点の打数に1打加える。

○ショットマットを使用する場合、とまっているボールの後ろにセットし、ボールをマットの先端に置き、ショットを行う。



詳しい内容を知りたい場合

東京国分寺ターゲットバードゴルフ協会

<http://ykokoro.kir.jp/baado/baadorinku/baadorinku.htm>

ティーボール

特徴

ティーボールとは、投手のいない野球と思っていただければわかりやすいと思います。
野球やソフトボールとの大きな違いは、ホームベース後方に置いた「バッティングティー」にボールを乗せ、そのボールを打者が打つというゲームです。
野球やソフトボールの入門期の子供たちに向けて考案されたスポーツです。

コート大きさや使用する道具

用具

バット: 表面をポリウレタンで包んだ専用バット

ボール: 表面がやわらかい専用ボール

9. 11. 12. 14インチ

場所・コート

屋内: 塁間 10~12m

外野フェンスまで 30m以上

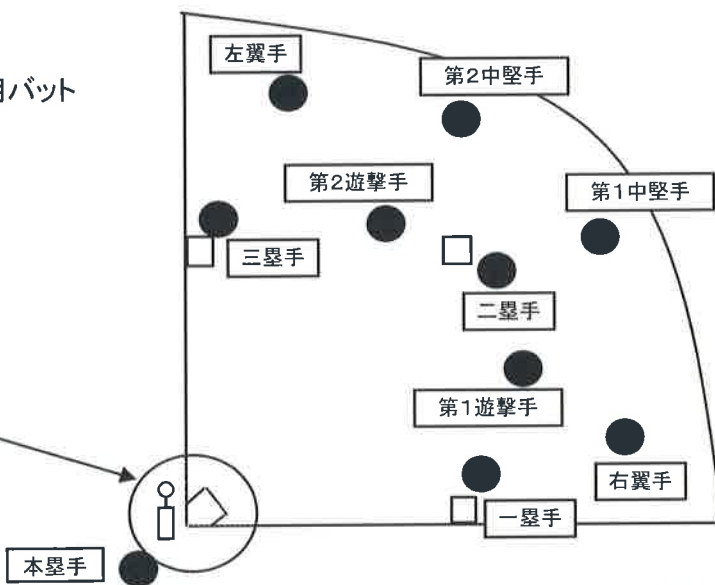
屋外(中学生以上男子・一般)

塁間 18.29m

外野フェンスまで 55m以上

バッターズサークル: 半径3mの円

バッティングティーは、本塁ベース後方
50cmのところを立てる(高さ1m以下)



ルール・競技規則など

○1チームは、10~15人で、競技者は、両チームとも同数で行う。守備は10人で行い、他の選手は打つだけ(エキストラバッター)となる。

○攻撃側の全打者が抱け期を完了した時点で攻守を交代し、規定の回数を終了した時の得点を競う。(同点の場合は延長を行う。)

○残塁の走者は、次の会に受け継いで行う。(ただし、最終回はこの限りではない。)

○本塁手は、打者が打撃を完了するまで、バッターズサークルに入ってはいけない。

○打撃について

・打者の軸足の移動は、1歩までとする。2歩以上の場合は、1ストライクが与えられ、2ストライク以降にこれを行った場合は、三振となる。

・打者がボールを空振りした場合は、1ストライクが与えられ、2ストライク以降であれば三振となる。

・2ストライクからのファールは、打者アウトとなる。

・バントやプッシュバントは認められない。2ストライク以降これを行った場合は、打者アウトとなる。

○走者について

・走者は、打者がボールを打つまでは、塁を離れてはいけない。離塁が早いときは、走者はアウトとなる。

・盗塁は認められない。

・スライディングは認められない。(走者アウト)各塁への走りぬけは、次の塁への進塁の意思がない場合は、野手にタッチされてもアウトとはならない。

詳しい内容を知りたい場合

ティーボールのルール ホームページ: <http://tee-ball.net/>

バッゴー (BAGGO)

特徴

はなれて設置したプラスチックボードの穴に、ビーンバックを投げる的入れゲームです。ルールがわかりやすく、スポーツというよりはゲーム的志向の強いシンプルな競技です。場所を選らばず、屋内外どこでも楽しめます。世代の隔たりもなく多世代型スポーツとして、レクリエーションには最適なスポーツといえます。

コートのおおきさや使用する道具

ボード: 86cm × 56cm × 6cm
の傾斜ボード

ビーンバック: 赤・青各4枚

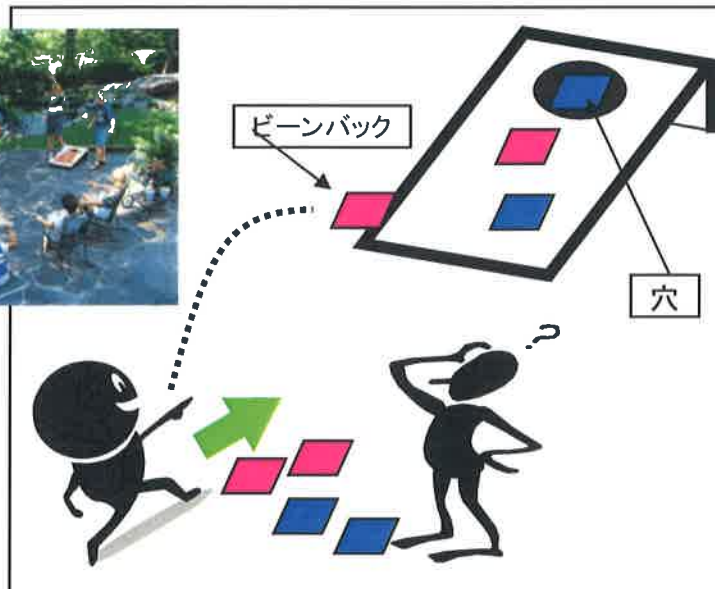
対戦方式

シングルス ・ダブルス

勝敗形式

4投ずつで1ラウンド終了

合計21点先取で勝利



ルール・競技規則など

○シングルス(1対1)、ダブルス(2対2)でゲームを行う。

○ボードまでの距離(標準で6m)・位置を設定し、先攻・後攻を決め、交互にビーンバックをボードに投げる。

○交互にバックを投げ、すべて投げ終わった時点で1ラウンド終了となり、終了時の各チームの得点の差を、多く得点したチームに加点する。

○ボードにバックが乗った時点で1点、穴に入った場合は3点の得点となり、先に21点(場合によっては11点)先取するまで続けられます。

○投げたバックは、ラウンド終了まではそのままにしておきます。

○ボードに乗っている、バックに投げたバックが当たって、穴に入った場合は、投げた側のチームに3点が入る。(ボードに乗っている相手側のバックに当たり、そのバックが穴に入った場合も、投げた側のチームに3点が入る。)

○第2ラウンドは、選手交代(ダブルスの場合)を行い、的になるボードも変更する。

○第1ラウンドで得点の少なかったチームが「後攻」で、投げる位置等を決めることができる。

詳しい内容を知りたい場合

世界の遊び時点 ホームページ: <http://jiten.recreation.jp/asobi/N-0043.php>

ビーンボウリング

特徴

スコットランドで生まれたボウリングは900年の歴史があり、大型の室内ゲームですが、ビーンボウリングは、ピン配列を工夫し簡便化したものです。

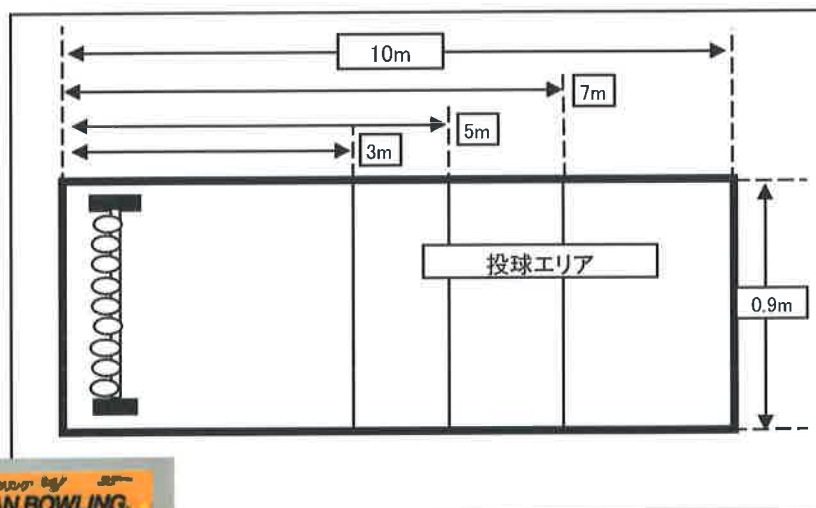
その名のとおり、ピンにボールが当たると豆がはじけるようになっています。

ボールを投げるコントロールやバランスを競うゲームで、体格・体力に関係なく誰もが楽しめるスポーツです。

コート大きさや使用する道具

ピンセット: 9本のピンがセット

ボール: 赤・白各2個



ルール・競技規則など

○競技は、シングルス(1対1)、ダブルス(2対2)、団体戦(5対5)で行います。

○ボールは決められたラインとそのひとつ後ろのラインの間で投球を行う。

○投球ラインからピンまでの距離は、3m・5m・7mで、この3つのラインから3フレームずつ、合計9フレーム投げて1ゲームとする。(9フレームとも投球距離を同じにしてもよい)

○プレイヤーは、ピンに向かってボールを2回投球し、反転したピンの数で得点を決める。ただし、反転したピンがリバウンドして戻った場合は、得点として加算されない。

○9本のピンのうち、中央にある無表示のピンは「ストライクピン」と呼び、最初の投球で反転した場合は20点(ストライク)となる。また、2投目でストライクピンが反転した場合はスペアとなり10点となる。

したがって、1投目にストライクピンが反転し、2投目に5の表示ピンが反転した場合は、「ストライク20点+5点ピン=25点」となる。

詳しい内容を知りたい場合

軽スポーツのススメ ホームページ: <http://www.nenrin.or.jp/nara/kawara/bean.html>

フライングディスク

特徴

フライングディスクとは、プラスチック製の円盤状のディスクのことで、一般には「frisbee」という名称（アメリカ、ワムオー社登録商標）で呼ばれています。

単に、ディスクを投げて遊ぶだけではなく、個人や団体で行うさまざまな競技もあり、体力や経験などをもとに多くの方に親しまれています。

浮力があり、少しの力でも遠くに飛ばすことができ、誰にでも楽しめるスポーツです。

主なフライングディスク競技

○アルテメット

7人からなる2チームが、100m×37mのコートでディスクをパスまたは運び、敵陣のエンドゾーンで味方の選手がキャッチすると得点が与えられる、アメリカンフットボールのような競技。

○ガッツ

各5人ずつの2チームが、14m(女子13m)間隔の平行戦場に向かい合い、オフェンスと、ディフェンスに分かれて競技します。オフェンス側が1名出て、相手側に対してディスクを投げ、ディフェンスチームはそれをキャッチします。キャッチミスやスローミスにより得点をつけて競い合う競技。



○ディスクゴルフ

個々にディスクを持ち、各ホールに設けられた専用のゴールに何投で入れられるかを競う、ゴルフ型のスポーツ。

○ディスタンス

ディスクのスロー距離を競う競技。決められたラインから5回スローを行い、飛距離を計算する。

○ダブルディスクコート

2人1組の2チームが、17mの間隔をあけた13m四方のコートに別れて、2枚のディスクを相手側に投げあう競技で2枚のディスクを同時に相手に持たせることで得点を上げるルール。

○セルフ・コート・フライト

【マキシマム・タイム・アフロト】

ディスクを投げてから、キャッチするまでの滞空時間を競う競技。プレーヤーは、自ら投げたディスクを片手でキャッチしなければならない。1ラウンドで5回投げ、最も長い時間を記録とする。

【スロー・ラン・アンド・キャッチ】

直径4mのサークルからディスクを投げ、自ら走ってそのディスクを片手でキャッチした地点までの距離を計測する。

○ディスクソン

1kmのコースを、2枚のディスクを交互に投げて進み、スタートからゴール途中に設けた数十箇所の通過義務ポイントにディスクを通過させながら



○アキュラシー

ディスクのスローコントロールの正確さを競う競技。高さ1mに1.5m四方の正方形の枠(アキュラシー)をゴールとし、正面(13.5m・22.5m・31.5m)、左右方向(13.5m・22.5m)の計7箇所から各4投(28投)を7分間の間に行い、ゴール数を競う。

○ドッチビー

ソフトディスクを使用して行う、ドッチボール形式の競技。1チーム13人が、バレーボールコートで行う。

詳しい内容を知りたい場合

日本フライングディスク協会 ホームページ: <http://www.jfda.or.jp/>

ペタンク

特徴

ペタンクは、1910年に南フランスで生まれたボールスポーツです。助走をつけて投球するゲームが、全員同じ場所から投球するようになり、「ピエタンケ(両足をそろえるの意味)」からペタンクとなったといわれています。

ビュットという小さい球(目標球)を投げ、それに向かって金属製の球を投げあい、より近い方が勝利となります。

ルールも単純で、体力もそれほど必要ないことから、子供や高齢者にも気軽にできるスポーツです。

コート大きさや使用する道具

ビュット: 目標球 直径2.5cm~3.5cm

ボール: 金属製の球

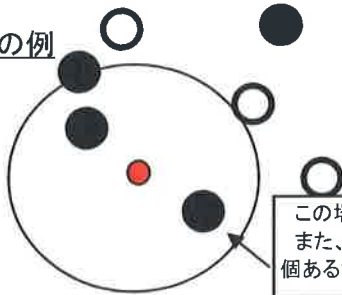
直径7.05cm~8.00cm

重さ 650g~800g

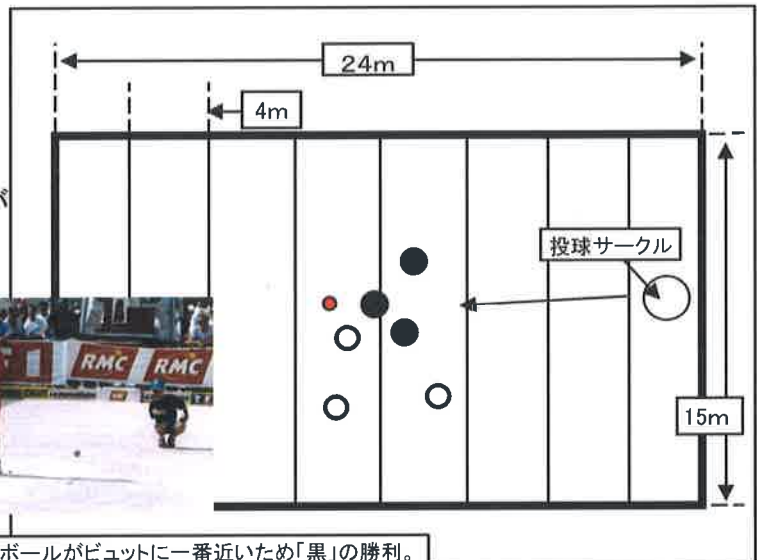
敵味方の区別をするため溝に色が入っている。

メジャー: ビュットとボールとの距離を測る。
2m程度のものが最適

得点の例



この場合は、黒のボールがビュットに一番近いため「黒」の勝利。
また、得点は、一番近い白いボールの内側に、黒真のボールが3個あるため、黒チームの得点は3点となる。



ルール・競技規則など

○対戦人数とボールの数

シングルス(1対1) ボールは各自3個ずつ ダブルス(2対2) ボールは各自3個ずつ

トリプルス(3対3) ボールは各自2個ずつ

○先攻・後攻を決め、先攻チームは、投球するためのサークルを設定する。そのサークル内から「ビュット(目標球)を6~10mの間に投げる。(6m以下、10m以上の場合はやり直し。)

その後、ボール(鉄球)をそのビュットに近づけるように投球する。続いて、後攻チームが同じようにボールを投球し、その後は、ビュットに遠いチームが投球する。(ビュットに遠いチームの投球が、ビュットに近くない限り投球を続ける。全球投げきった場合は、その後近いチームが投球することになる。)

○全球を投球後、ビュットに一番近い球を投げたチームが勝利となる。

○得点は、ビュットに最も近いチームのボールが、相手チームのビュットに一番近いボールの内側にいくつあるかによって得点が決まる。

※上記「得点の例」によると、黒のボールが最も近いため、黒チームの勝利。得点は、ビュットに最も近い相手ボール(白ボール)の内側に、黒いボールが3個あるため、黒チームの得点は3点となる。

○全投球が完了し、得点の計算ができた時点で、1セット(「メーヌ」という。)が終了する。

○そのメーヌに勝利したチームは、ビュットの位置に「投球サークル」をセットし、反対側にビュットを投球し、ボールを投球する。

○何回かのセットを繰り返し、先に13点を先取したチームの勝利となる。

詳しい内容を知りたい場合

公益社団法人日本ペタンク・プール協会 ホームページ: <http://fjpb.web.fc2.com/>

ミニテニス

特徴

ミニテニスは、高齢者やの健康増進とスポーツへの参加を促進するために、卓球・バドミントン・テニス・ビーチバレーボールなどミックスして東京都立川市で誕生したスポーツです。

バドミントンコートを利用し、直径12～15cmのビニール製のボールを使います。

ボールのスピードが遅く、回転などのボールの変化も緩やかなことから、誰でも簡単にラリーが楽しめます。

コート大きさや使用する道具

コート: 6.10m × 13.4m (バドミントン・ダブルス)

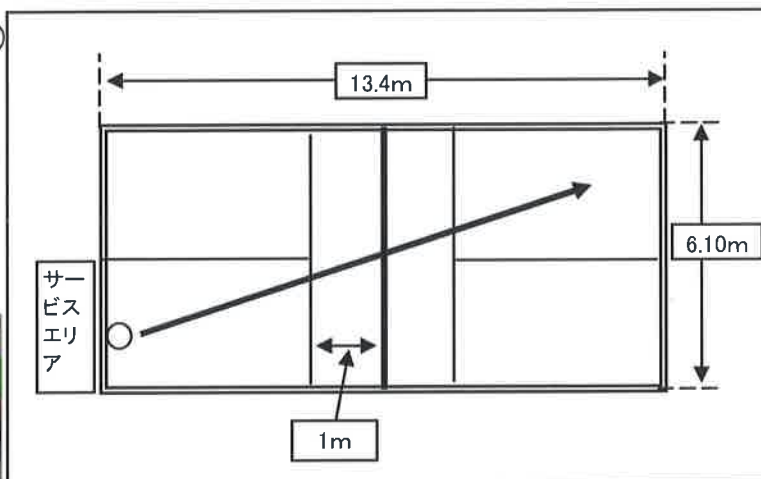
ボール: ビニール製

直径 10～15cm 重さ 50g以内

※1.5mの高さから落下したとき50cm程度弾むものがよい。

ラケット: ミニテニス専用ラケット

ネット: 高さ1m



ルール・競技規則など

○ミニテニスは、ダブルスで行う。

○プレーヤーはすべて、ボールをワンバウンドの後、ツーバウンドする前に打たなければならない。

○試合は、3セットマッチとし、先に2セットを先取したチームが勝利となる。

○1セットは6ポイント先取とし、5対5となっても、6点目をとったチームがそのセットの勝利者となる。

○サービスは、2回までとし、サービスエリアにおいて自分の足元にワンバウンドさせた後、ウエストより低い位置でボールを打たなければならない。

○サービスは、対角線に打つこととし、右側のサービスエリアより、相手コートの右側エリアへ打つ。サーブレシーブ以降はどちらのプレーヤーが打ち返してもよい。その際も、必ずワンバウンドの後ツーバウンドまでに打ち返すものとする。

○サービスを行う者は、ボールをトスするとき、手のひらを上に向けてボールを手から自然に落とさなければならない。

詳しい内容を知りたい場合

広島ミニテニス協会 ホームページ: <http://hmt.chikorin.net/>

ユニカール

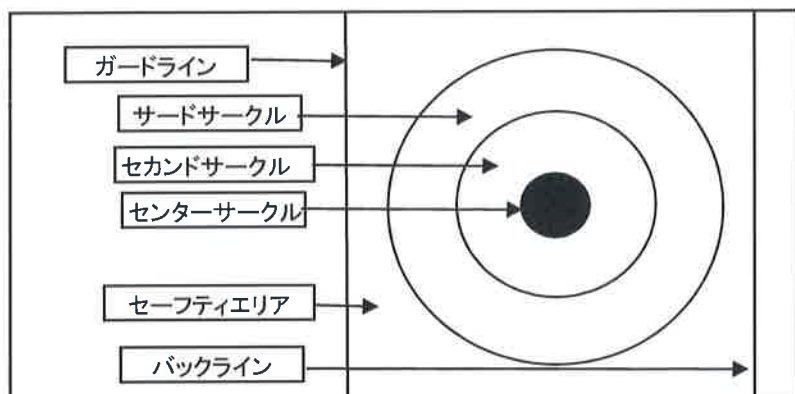
特徴

氷上で行なわれる「カーリング」をカーペットの上で楽しめるよう、1979年スウェーデンで考案されました。特殊なカーペットの上で、ストーンを滑らすように投げ、円形の目的地点により近づけるゲームです。

子供から大人まで誰でも気軽に参加できるニュースポーツとして普及され、現在では、全国スポーツレクリエーション祭等でも実施されているスポーツです。

1ゲームが、10分から20分の所要時間で、ルールも簡単ですので誰でも、すぐにゲームが楽しめる反面、ストーンの投入位置や相手との駆け引きなど、頭を使うゲームでもありますので、それぞれのレベルに応じたゲームが楽しめます。

コート大きさや使用する道具



ルール・競技規則など

- 競技は、基本的に3対3(トリプルス)で行ないますが、1対1(シングルス)でも行う場合もあります。
- スライドカーペットの上で、ストーン6個(青3個、黄色3個)をすべらせ、センターサークルに近づけることを競う。
- 両チームの選手が交互にストーンを投げ、全員が投げ終わったあとに得点を計算する。これを6回繰り返し、得点を合計して勝敗を決する。(総合計が動転の場合は、じゃんけんで決する)
- 初回は、先攻・後攻をじゃんけん等で決めるが、2回目以降はその前の回で得点したチームが先攻となる。(動転の場合は、投球順序はそのまま)
- 無効ストーン
 - ・スタートラインを超えて投球された場合。
 - ・ストーンが滑らずに転がった場合。あるいは、ストーンが左右にゆれて不安定になった場合。
 - ・ガードラインを完全に超えていないストーン。(ただし、他のストーンにあたって超えなかった場合は有効)
 - ・バックライン、サイドラインを完全に外れたストーン
- 得点

センターサークルに一番近づけたチームがその回の勝者となる。得点は、負けたチームのストーンのうち、最もセンターサークルに近いストーンの内側に、自チームのストーンが何個あるかによって得点が決まる。



詳しい内容を知りたい場合

日本ユニカール協会 ホームページ: <http://www.unicurl.net/>

ディスコン

特徴

岡山県立少年自然の家の職員、桧山武雄氏により考案されたスポーツ。

赤チーム・青チームに分かれて、直径12cmのディスク(円盤)をポイント(黄色の円盤)に向けて投げあい、いかに近づけるかを競う競技で、ペタンクに似たスポーツです。

ディスクは、表が赤、裏が青となっており、投げたディスクが裏返ると相手の得点となるので、自滅による逆転もあるなど、ゲーム性も豊かです。

いつでも、どこでも、誰でもに加えて「すぐに」を加えたニュースポーツで、子供からお年寄り、初心者で

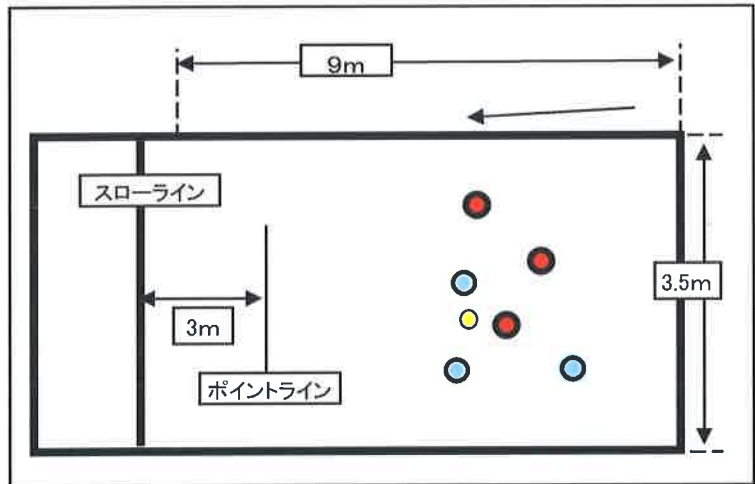
コート大きさや使用する道具

ディスク:直径12cm円盤(表裏異色青・赤)

発砲プラスチック製

ポイント:直径6cm円盤(黄色)

コート:3.5m×9m



ルール・競技規則など

○競技は、じゃんけんで赤・青のチームを決めます。勝った方が赤チームとなります。

○ディスクは6枚ずつですので、シングルスから団体(6人チーム)戦までできます。

○赤チームが、ポイント(黄色ディスク)を3m以上投げてゲームスタートとなり、その後赤チームのディスクをポイントに向けて投げます。(このとき、ラインから出た場合や裏返って青になった場合などは、赤のディスクがコート内に残るまで投げます。)

○次に青チームが投げ、以後はポイントに近いチームが投げ続けます。

○どちらかのチームが、全てのディスクを投げ終わったら、相手チームは、残りのディスクを投げても投げなくてもかまいません。(残りのディスクを投げることにより、追加得点を狙うこともできますが、裏返ると相手の得点となり、逆転する場合があります。)これで、1イニングが終了となります。

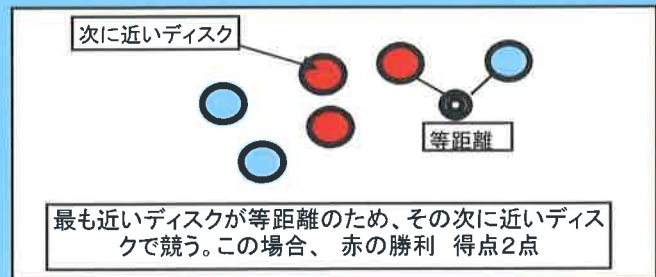
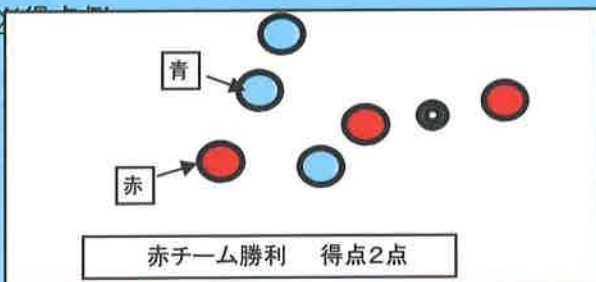
○1イニングが終了後、ポイントに最も近いチームの勝利となり、相手チームのポイントに一番近いディスクの内側に何枚ディスクがあるかによって得点が決まります。(下記の得点例参照)

○次のイニングは負けたチームが先攻となってゲームを進め、先に11点獲得したチームの勝利となります。

(時間制限や得点を別に定めてもかまいません。)

○一度投げたディスクは、投げなおしはできません。ラインから出たものは無効ですが、ラインにかかっているものは有効です。

○投げたディスクが裏返った場合は、相手のものとなります。



詳しい内容を知りたい場合 (社)日本ディスコン協会

ホームページ: <http://www.ric.hi-ho.ne.jp/accordion/DISCON/index.htm>

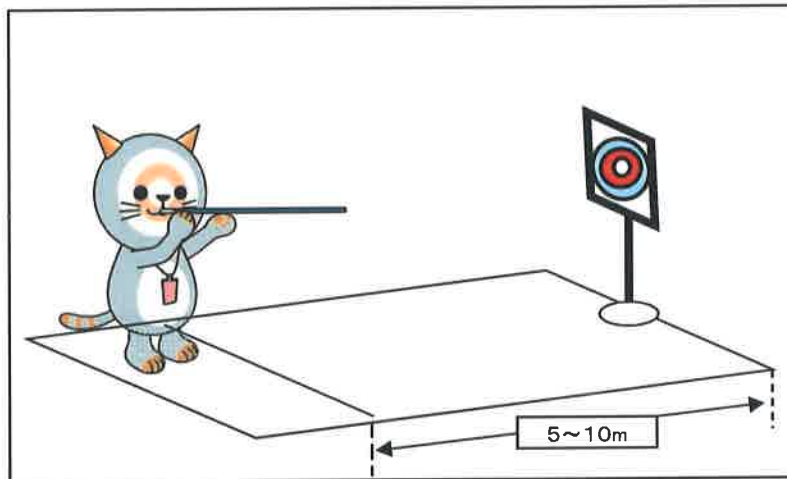
スポーツ吹矢

特徴

5m～10mはな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・年齢を問わず誰でも気軽に参加でき、健康づくりにも役立つスポーツとして注目を浴びています。健康効果としては、腹式呼吸をベースとした「スポーツ吹き矢式呼吸法」にあり、精神集中はもとより、血行促進・細胞活性に役立つほか、内臓の諸器官にも良い影響を与えるとされています。ルールも簡単で覚えやすいほか、競技だけでなく「段位認定制度」もあります。

コートのおおきさや使用する道具

吹き矢：一般120mm・ジュニア100mm
 (ガラスファイバー・カーボン製)
 矢：ナイロン製(10本)
 的：25mm×25mm



ルール・競技規則など

- 競技は、1ラウンド(3分)5本の矢を吹き、4ラウンドあるいは6ラウンドを1ゲームとします。
- 的の高さは、160cmとします。(ジュニア・車椅子は、130cm)
- 1ラウンド、3分以内に5本の矢を吹けなかったときは、吹いた矢の本数のみの得点となります。逆に、5本を越えて吹いた矢については、高得点順に超えた本数が無効となります。
- 的に当たってはね返った矢は「撥ね矢」とし、改めて吹きなおすことができます。(的に以外に当たった場合は無効)
- 順位は、ラウンドの得点を合計し、高得点者から順に決定する。同得点の場合は、順位決定戦を行い、3本勝負または1本勝負で勝敗を決する。

段・級位認定制度

○技術向上や指導者の育成を目的とし、自己の習得した技術レベルを公的に正しく評価するための制度で、一般の部のほか、ジュニアの部も設けられています。

○級位は、5級から1級。段位は、初段から6段までです。(ジュニアは、ジュニア5級からジュニア1級まで)

各級位・段位の認定基準

	距離	実技回数	試技回数	合格基準(得点基準)	受検資格		
5級	5m	2回	3分以内5本	42点以上(21点×2回)	初回は、5級から2級を受検できる。ただし、昇級後、1ヶ月以上を経過して、次の級位を受検できる。		
4級				46点以上(23点×2回)			
3級				50点以上(25点×2回)			
2級				75点以上(25点×3回)			
1級				100点以上(25点×4回)			
初段	6m	3回		150点以上(25点×6回)	初段合格後は、6ヶ月以上の期間を経過して、次の段位を受検できる。		
二段				162点以上(27点×6回)			
三段				174点以上(29点×6回)			
四段				10m		6回	186点以上(31点×6回)
五段							5段合格後、六段試験を2回以上合格していること。
六段							

詳しい内容を知りたい場合 (社)日本スポーツ吹矢協会

ホームページ：<http://www.fukiya.net/>