

ニュースポーツ ルールブック



佐賀市地域振興部スポーツ振興課

アジャタ

人数 1 チーム 6 人

平成2年に北海道上川郡和寒町で考案され、競技名は、協会名(All Japan Tamaire Association)の頭文字からきている。

◎用具

- (1)アジャタバスケット…高さ 4m12cm、直径 44cm、深さ 44cm のスチール製ベースつき
- (2)アジャタボール…重さ 80g (誤差 2g)
- (3)アンカーボール…重さ 250g (誤差 5g)

◎コート

直径 6m の正円形として、中央にアジャタバスケットを配置する。

◎ルール

6人の選手が合計 100 個(アジャタボール 99 個、アンカーボール 1 個)のボールをバスケットに入れるまでの時間を競うタイムトライアルスポーツ。

- (1)スタートはフライング防止のため後ろ向きから。(号砲でスタート)
- (2)アジャタボールを先に入れ、アンカーボール(黒)は最後に入れる。(先に入れると失格)
- (3)100 個のボールが全部入っていないと失格。
- (4)棒などの道具や肩車などの投球は失格。
- (5)ボールがバスケットにかかっている場合セーフ。バスケットにかかっているボールをアンカーボールで落としてもセーフ。
- (6)選手以外の人がアジャタボールに触れると失格。

◎ゲームの進め方

(1)スタート

アジャタボールをサークル内に配置し、選手は全員サークル外で後ろ向きにスタンバイする。

※アンカーボールは最後に入れなければならないため、きちんと管理すること。

※監督がサークル外で指示するのはOK。

(2)投球開始

アジャタボールの入れ方は、道具を使わなければ自由。

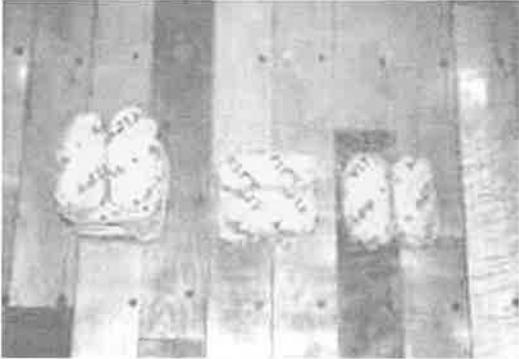
選手 6 人のバリエーションプレイをそれぞれ作戦として研究できる。

たとえば、投球する人、ボールを集めの人などのフォーメーションを時間とともに変化させていくなど。

(3)フィニッシュ

アンカーボールがバスケットの中に入った時点でのタイムをストップウォッチで計時する。

◎玉入れテクニック(参考)

玉の積み方	
	
「俵積み」…2個のAJTAボールを交互に積む。	「3本バイ」…縦に2個、横に1個、計3個を交互に積む。
投げ方	
	
「拵み投げ」…胸元に手を添えて、狙いを定め、拵むように投げる。	「フィニッシュ」…自分で一番かっこいいと思う格好をする。
持ち方	
	
ばらけないようにして最後までフォローする。	

アトラックゲーム

人数 1人～

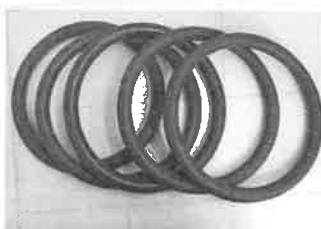
アトラックゲームは、簡単に言うとサイズの大きな輪投げで、重さ約1kgのゴム製リングを、スタンドポールに投げ入れる競技。スタンドポールは衝撃により根元が傾くため、微妙な力加減が必要。ゲーム性が高く、経験も必要でないため子供からお年寄りまで幅広い年齢層で楽しめる。

◎用具

- (1)スタンドポール…50cm四方の土台プレートに直径5cmの高さ43cmのポールがついたもの
- (2)リング…ゴム製で直径35cm、太さ3cm、重さ約1kg

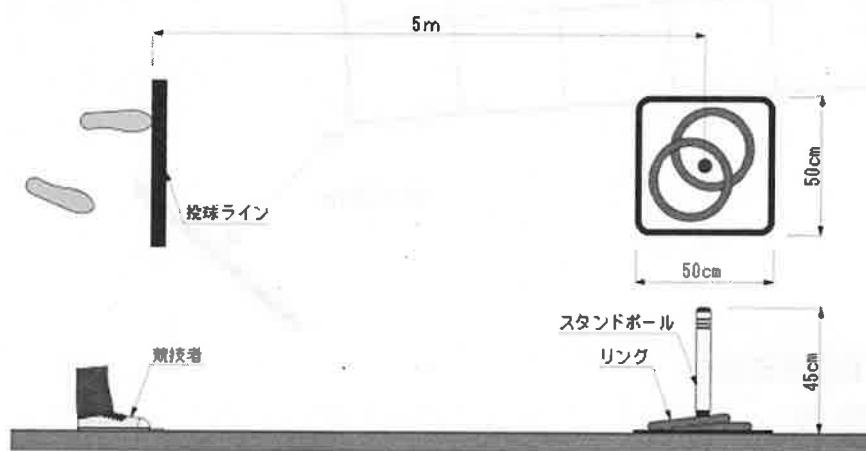


スタンドポール



リング

◎ゲームコート



◎ルール

- (1)投球ラインからポールの中心までの距離は、男子で5m、女子・子供で4m。
- (2)1ラウンドに各プレイヤーが順番にリングを連続で投げ、5ラウンドの合計得点で勝敗を競う。
- (3)得点は、1ラウンド毎に合計を記入し、最後に5ラウンド分の合計を記入する。

◎得点方法

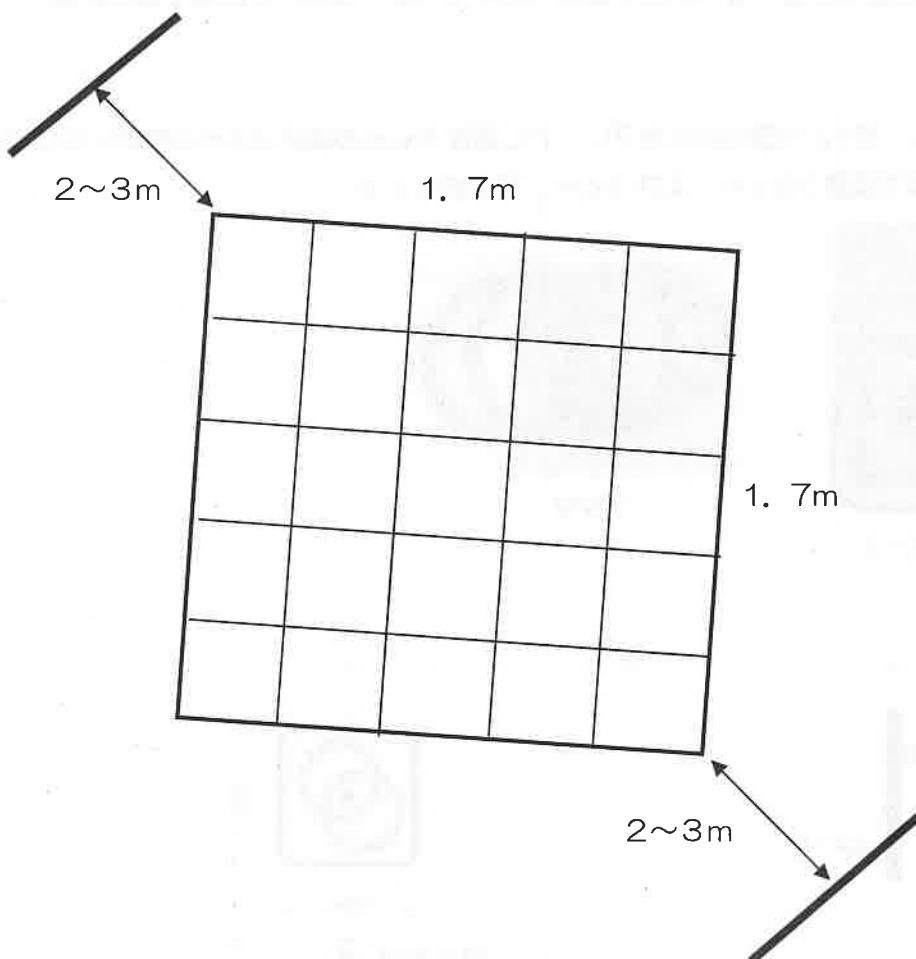
- (1)輪がポールに入ったらストライクとし、外れたらミスとする。
- (2)1ラウンド5投の内、単独ストライクは1点、2連続ストライクは3点、3連続は6点、4連続は10点、5連続は15点とする。
- (3)得点の計算方法は、1投目から順に○○×○×だと2連続ストライクの3点と単独ストライクの1点で4点となり、○×○×○だと単独ストライクが3回で3点となる。

いごてだま

人数 1 チーム3~8人

5×5 のマスがあるシートにお手玉を投げ入れ、入ったお手玉の数とbingoを狙って競う。

小学生から大人・高齢者まで、お手玉を投げることができる人なら誰でもできる。



◎用具

- (1)シート…5×5 のマス目があるもの。
- (2)お手玉…赤・黄の各 20 個

◎ゲームの進め方

- (1)チーム対抗で、ラインから交互にお手玉を投げる。
- (2)縦、横、斜めの一列にお手玉が入ったらbingoになる。
- (3)一列の数は、ゲームによって決めてよいなど、ゲームの行い方は様々である。

◎ルール

- (1)マスに早く入れたチームが、そのマスの権利を取る。(赤が先なら、赤のマスになる)
- (2)少しでもラインの上にあるお手玉は無効になる。(投げた人が取りに行く)
- (3)マス上にある相手チームのお手玉をマスから弾きだすことも可能。
- (4)1 チーム3~8人として、チーム内で投げる順番を決めて、相手チームと交互に投げていく。(赤の1番→白の1番→赤の2番→白の2番・・・のように投げていく)

インディアカ

人数 1 チーム 4 人

インディアカは、西ドイツで考案されたスポーツで、特殊な羽の付いたボールを、バレーボールのように手で打ち合うのが特徴。

◎用具

- (1) インディアカ…羽根付きのボール(高さ約 25 cm、重さ約 50 g)
- (2) ポール…インディアカ専用ポール(185 cm~225 cmに対応)
または、既存のバドミントンポールに補助ポールを接続してルールに対応できるポール
- (3) ネット…インディアカ専用ネット(長さ 6.10m、丈 70 cm~90 cm)
または、バドミントン用ネット



◎コート

6.10m×13.40mの長方形でバドミントンコートと同じサイズ。

◎ルール

- (1) 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る。
- (2) 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。
- (3) インディアカボールは、クッションの入った平たいパッドの部分を素手で打つ。
- (4) 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を相手側コートに落とすことにより得点となる。
- (5) 競技開始前にコートをとるかサービスをとるかをじゃんけん等で決める。
- (6) コート内の競技者は、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位置する。
- (7) 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ない。
- (8) 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う。
- (9) 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る。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う。
- (10) サーバーがインディアカを手から離して地上に落としても、体に触れていない場合は、サービスを 1 回だけやり直すことができる。
- (11) 主審が笛を吹く前にサービスを行った場合、そのサービスは取り消され、やり直しとなる。
- (12) サーバーの動作を隠すために、サービングチームの競技者は、腕を動かしたり、飛びはねたりしてはいけない。

(13) サービス権を得たチームは、時計の針と同じ方向へ、メンバーの位置を1つずつ移動する。

(14) 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る。

なお、得点はラリーポイント制とする。20対20になつたらジュースに入り、その後2点勝ち越ししたチームが勝利となる。

(15) コートはセットごとに交替する。

(16) 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回に限られている。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ない。

(17) 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ならない。

(18) 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ならない。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ない。

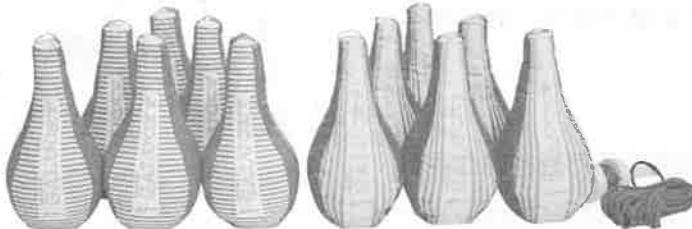
(19) 相手側コートのインディアカボールに触れてはならない。ただしアタックをした後に手がネットを越えてしまっても反則とはならない。

(20) ブロッキングは前列競技者3名が両手を使って行っても良い。また、打球許容回数としては数えず、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らない。

(21) 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る。

ガラッキー

人数 1対1、2対2、3対3



ガラッキーは、ロシア生まれのスポーツで、ダーマというボールを使った陣取りゲーム。大きく弾んだり、転んで起きたりユニークな動きをするのが特徴。

◎用具

- (1)ダーマ…12個(赤6個、青6個)
- (2)ハンドポンプ…1個
- (3)コート用ロープ…1本(直径3.6m)
- (4)計測ロープ…1本(10m)
- (5)測定ゲージ…1個(空気圧測定用)

<空気入れについて>

- (1)ダーマ側面にある空気注入口を引き出し、ハンドポンプで空気を注入する。
- (2)注入後、測定ゲージにて定量かどうか調整(空気の出し入れ)する。
- (3)注入口を指で押さえると空気が抜ける。
- (4)調整が済んだらキャップをはめ込み、注入口を内部に押し込む。

◎場所

- (1)平坦で滑らかな場所。(屋外の場合、コンクリート面は不可)
- (2)年齢や体力に応じて2~8mに設定。正式の大会は、スローラインから6mを採用。
- (3)体育館のバスケットコートのフリースローサークル(直径3.6m)の利用可。

◎投げ方

スローラインに立って、バランスをとり、膝にゆとりをもって前傾姿勢をとる。ダーマのグリップを持ち、肩の支点として振り子の運動のように大きく後ろに振り、前に戻ってくるはずみでダーマ底部から着地するようアンダースロー(下手投げ)で投げる。

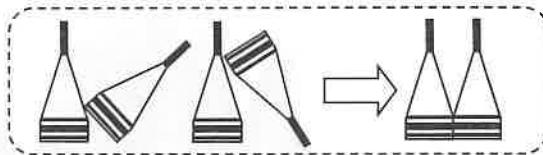
◎ゲームの進め方

- (1)スローラインの左右に色分けしたダーマを置く。
- (2)先攻、後攻をジャンケンで決め、勝った方が後攻となる。
- (3)先攻、後攻の順に投げる。ダブルス、トリプルスの場合はチーム内で決めた順に投げる。
- (4)すべてのダーマを投げ終われば審判立ち合いのうえ、先攻から包囲測定を行う。得点はサークル内にある自分のダーマ全てが1点、囲んだ相手ダーマ1個が5点となる。
- (5)次のフレームから、得点に関係なく先攻、後攻と交互に行う。

*サークル外にあった無効のダーマに、投げられたダーマ(両チーム)が当たりサークルに入った場合、そのダーマは有効となる。逆にサークル外に弾かれたダーマは無効となる。

*有効ダーマとは真上から見てグリップの中心がサークル内に入っているダーマのこと。

※包囲計測は、自チームの有効な任意のダーマを基点にして、そこから全てのグリップに計測ロープを掛けていき、基点のダーマに戻る。計測ロープは同じダーマに2度掛けたり、交差させたりしてはいけない。ダーマが重なった場合、ゲーム中はそのままにしておき、全てのダーマを投げ終わった後、審判が図のように置き換え、計測する。



◎勝敗の決定

次の各項のいずれかに該当する方を勝ちとする。

- (1)試合を5フレームとし、合計得点が高いチーム。
- (2)フレームまでに50点先取したチーム。
- (3)5フレームの総得点が同点の場合、各フレーム中最も得点の高いフレームのチーム。決定しない時は、コート外に出た数の少ない方が勝ち。それでも決まらない場合は、じゃんけんで決める。

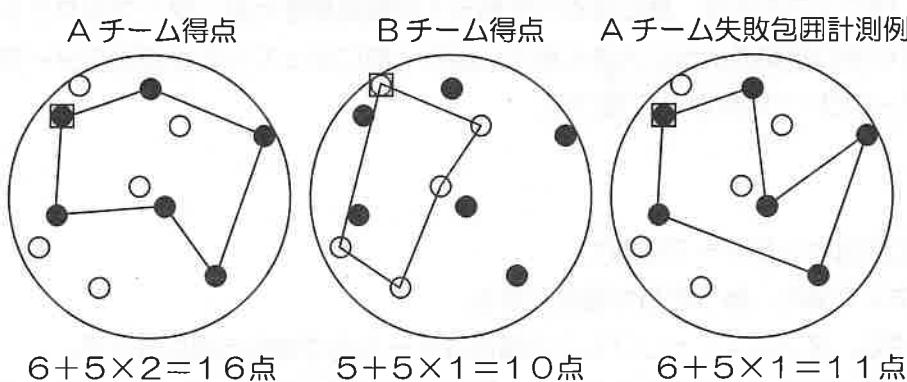
◎反則

- (1)スローラインから足が出たり、ラインを踏んだりして投げた場合。(手は有効)
- (2)アンダースロー以外のオーバースロー(上手投げ)、サイドスロー(横手投げ)で投げた場合。
- (3)一度囲んだ後、再度囲み直しを行った場合。

◎審判の仕方

- (1)スローラインの横に立って、プレーヤーが規定どおりプレーしているかどうか確認し、反則があった場合は、得点の無効を宣言する。
- (2)ダーマが重なった場合は、全てのダーマを投げ終わった後、置き換える。
- (3)計測と得点の確認を行い、スコアシートに得点を記入する。

*得点計算例 Aチーム… ● 、Bチーム… ○ 、 □ …囲みは基点ダーマ



カローリング

人数 3人対3人、1人対1人

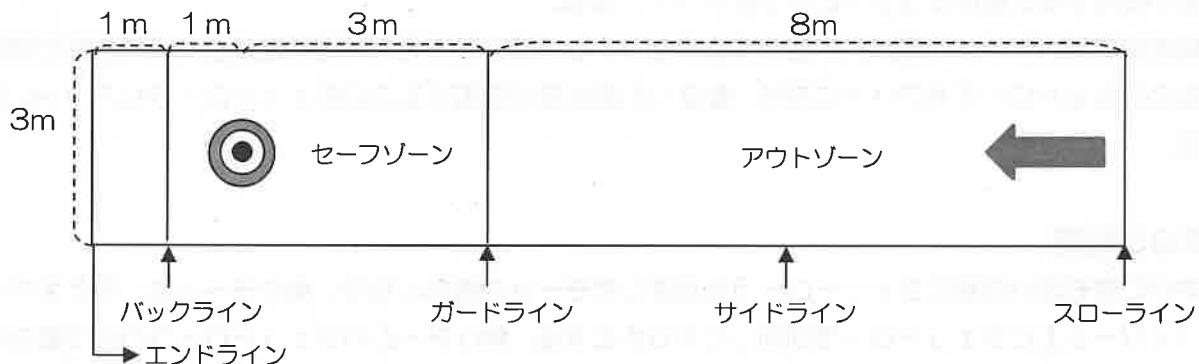


カローリングは、1993年に名古屋で開発された。裏に3つのローラーのついたプラスチック製のストーンを床の上を滑らせ、円形の目標地点に、より近づけることを競うゲーム。

◎用具

- (1)ジェットローラ…橙、青、緑、黄、黒、赤の6個で1チーム分。
- (2)ポイントゾーン…94cmの正方形に、中心から赤、黄、青の3色の同心円が描かれた標的。
- (3)スコアカード(11ページ参照)

◎場所・コート



◎ゲームの進め方

- (1)先攻、後攻をジャンケンで決める。
- (2)先攻チームのファーストプレイヤーが自チームの橙のジェットローラを投球する。以下、各チーム交互に全部(12個)投球する。(1イニング終了)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
橙	橙	青	青	緑	緑	黄	黄	黒	黒	赤	赤
先攻	後攻	先攻	後攻	先攻	後攻	先攻	後攻	先攻	後攻	先攻	後攻
ファーストプレイヤー				副主将				主将			

- (3)ガードラインを完全に越えていない場合や、サイドラインに接触した場合はアウトとなり、そのジェットローラは除去される。
- (4)全部投球し終わってから得点計算をする。
- (5)2イニング目からは、直前のイニングに得点したチームが先攻となる。(0対0の引き分けの場合は、次のイニングの先攻、後攻は変わらない)
- (6)6イニングまで行う。5イニング目はラッキーイニングになる。

◎投球フォーム

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

◎投球時の反則と処置

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

◎得点と判定

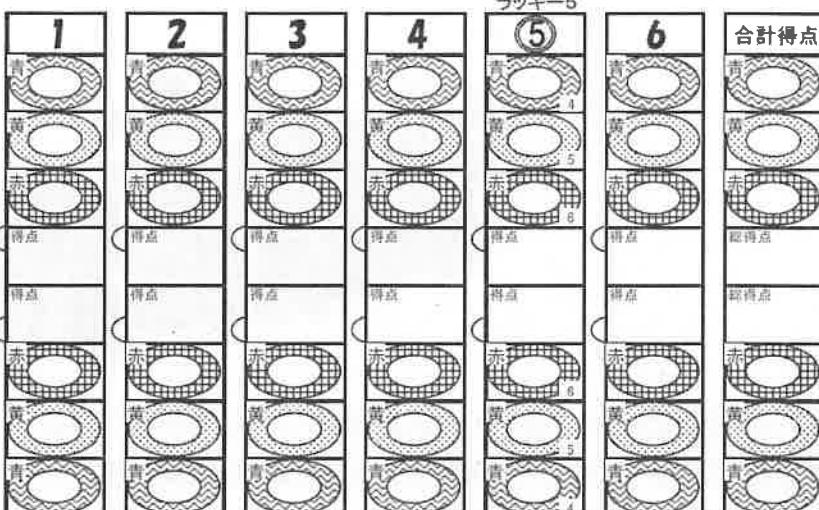
- (1)中心に最も近い位置にジェットローラを投球したチームの勝ちとなり、負けチームは、たとえポイントゾーン上にジェットローラがあっても0点とする。負けチームのジェットローラの中で最も中心に近いものよりさらに中央部にある勝ちチームのジェットローラに得点権があり、ポイントゾーンに示されている得点の合計が、このイニングの得点になる。
- (2)5イニング目のラッキーイニングのみ、ジェットローラが同じ色のポイントゾーンに停止し、得点となる場合、赤…6点、黄…5点、青…4点のボーナス得点で計算する。

スコアカード

橙 1投目	青 2投目	ファーストプレーヤー名
緑 3投目	黄 4投目	副主将名
黒 5投目	赤 6投目	主将名

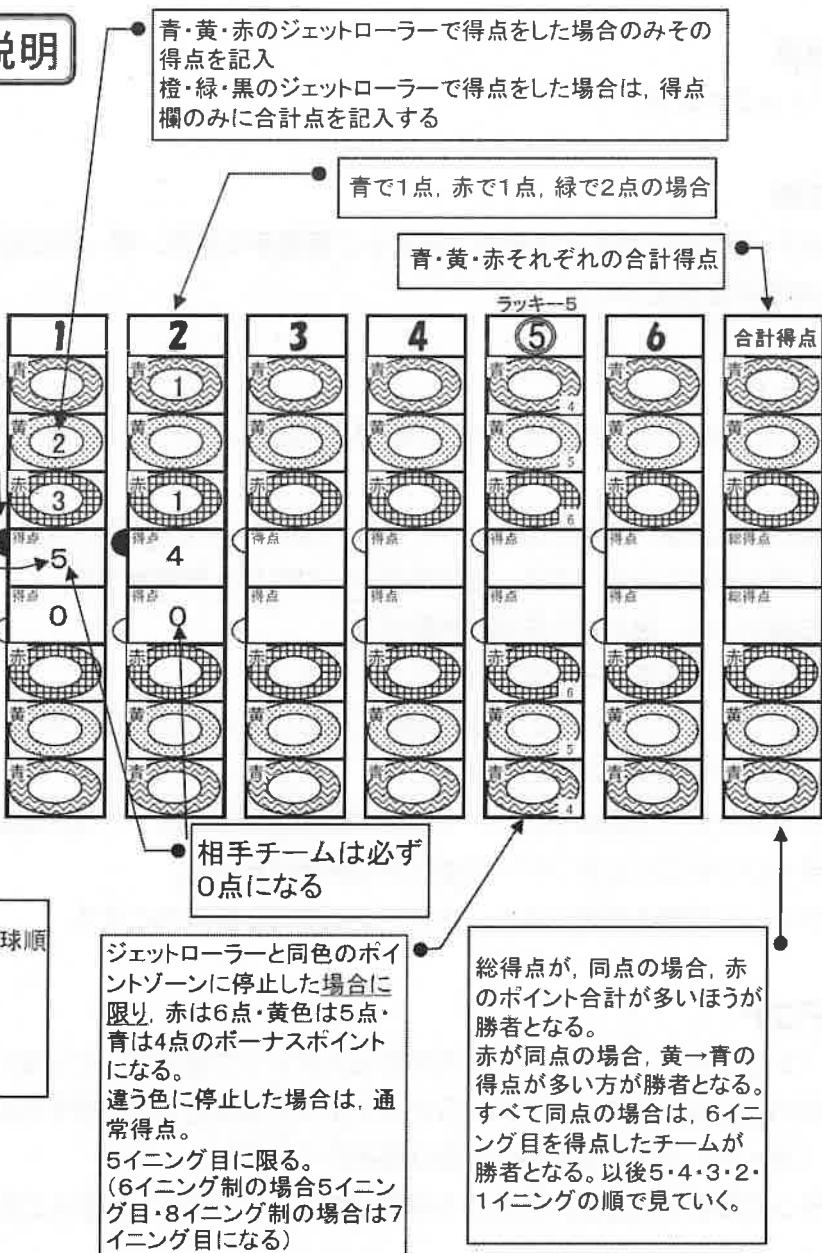
チーム名(自チーム)

チーム名(相手チーム)	青 1投目	2投目	ファーストプレーヤー名
	緑 3投目	黄 4投目	副主将名
	黒 5投目	赤 6投目	主将名



スコアカード記入説明

先行チームの方を塗りつぶす	1イニングごとの合計得点を記入
チーム名(自チーム)	チーム名(相手チーム)



キャッチング・ザ・スティック



1チーム 10人

横一列に右端から8人が、1人2本のスティックを持ち、“トントン”のリズムにあわせてスティックを突き、“パッ”と離して、素早く右へ横移動。何回続けてキャッチできるかを楽しめます。幅広い年齢層で楽しめ、長く愛されています。

◎用具

スティック 16本

◎隊形

メンバーの内8人が1人2本のスティックを両手で持ち、横一列に並ぶ。スティックを持っていない2人は列の左端につく。

◎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回床に打ちつける。
- (2) 打ちつけた後、2本のスティックを8人同時に、パッと離し素早く右へ移動し、右隣の人のスティック2本をキャッチする。この時点からカウントを開始する。
- (3) 右端の人は、速やかに左端へ移動する。
- (4) カウントは全員が右へ移動するたびに行う。
- (5) 1人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る。
- (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する。
- (7) チャレンジごとのメンバーの並びかえは認められる。
- (8) チャレンジ間の作戦タイム、休憩タイムは30秒以内とする。

◎アウト

- (1) 「トン、トン」の時、1人でも床からスティックを浮かしていない者がいた時。
- (2) 次の人がキャッチしやすいようにスティックを押されたまま手渡した時。
- (3) 「せ～の」などの開始の掛け声は最初の1回だけ。
- (4) テンポが遅すぎた時。最低1分間に96拍(10秒間に4回以上)以上の速さで実施する。

キンボール

人数 1チーム4人の3チーム

キンボールは、1984年カナダケベック州で考案された。以来、カナダはもちろんアメリカでも多くの学校や地域で採用され、現在は日本、ベルギー、フランス、ドイツなどヨーロッパにも広がり、多くの人が楽しむワールドゲームに発展している。

◎用具

- (1)キンボール…1個
- (2)プロワ(空気入れ)…1個
- (3)ゼッケン…12枚(ピンク、ブラック、グレー各4枚ずつ)
- (4)スコアボード…1個
- (5)ストップウォッチ…1個



◎コート

コートの大きさは15~21m×15~21mとする。境界線としてラインをひく。

◎ルール

ピンク、ブラック、グレーの3チームで競う。

あらかじめ各チームのチームカラーを示すゼッケンを着用しておく。

- (1)各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(サーブ)権を得る。
- (2)試合の開始は審判の合図(笛)により開始とする。
- (3)ヒットするチーム以外守備につく。コートの中央で(ゲーム開始時・ピリオド開始時のみ)
- (4)ヒットチームの3名以外の全員がボールを支え、残り1名がヒット(腰より上のみ使用可)する。この時コート内であればどこにヒットしても良い。
- (5)ヒットはヒットチームの1名が、「オムニキン」と言い、続いて「レシープチームの色」(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する。
※必ずしもヒッターが言う必要はない。オムニキンと色は別々の人がコールしても良い。
但しそのつど必ず1名のみとする。
- (6)ヒットされたボールは指定された色のチームが床に落ちる前にレシープ(全身使用可)する。
- (7)レシープした成功後、自チーム以外のどちらかに上記(4)、(5)と同様にヒットする。
- (8)ヒット・レシープに失敗すると、失敗したチーム以外の2チームに1点ずつが加算される。
- (9)その後のゲーム再開は、レシープの失敗や反則をしたチームがレシープの失敗や反則を犯したところから(2.5mの範囲内で)ヒットして再開。
- (10)ゲーム途中でもピリオド終了のタイムキーパーからの合図でピリオド終了。
- (11)選手交代は何回でも自由にできる。(ただし、ゲームの中止時に限る)

第2ピリオド、第3ピリオドスタート時は前のピリオドまで最も得点の低いチームが、ヒット権を得る。同点の場合はじゃんけんで決める。

◎その他反則

<ヒット(サーブ)時>

- (1)ヒットの瞬間、味方のメンバー全員ボールに触れてはいけなければならない。
- (2)1人のプレーヤーが続けて2回ヒットできない。
- (3)ヒットは床と水平以上の角度で飛ばさなければならない。
- (4)ボールの直径の1.5倍、1.8m以上飛ばさなければならない。
- (5)レフリーにも聞こえない小さなコールの場合。
- (6)コールなしのヒット、コールが完全に終了する前にヒットした場合。

<レシーブ時>

- (1)レシーブした後、ボールを持って走ることもチームメイトにパスすることもできるが、3人目がボールに触れたらその時点でボールに触れているプレーヤーとその後にボールに触れたプレーヤーは軸足を動かしてはならない。
- (2)1人目がレシーブのためにボールに触れてから、10秒以内に3人目がボールに触れなければならない。(10秒ルール)
- (3)レシーブするチームの3人目がボールに触れた後は、5秒以内にヒットしなければならない。
- (4)ボールを両腕で抱え込んで持ってはならない。
- (5)カバーの口の部分をつかんではならない。
- (6)レシーブの瞬間、コートの外に両足が出てはならない。

上記反則を犯した場合、他の2チームに1点が与えられる。

<チームがアスリートらしくない行為をした時(故意に行う妨害、暴言、暴力など)>

- (1)最初の警告の場合、他の2チームに1点が与えられる。
- (2)個人的な警告を2回受けた場合、その個人は退場となる。交代選手を入れて続けるが、控えの選手がない場合はその後2チームで行う。
- (3)個人に対する警告も含めチームとして2回目から4回目の警告の場合、他の2チームに5点が与えられる。
- (4)4回目の警告を受けた場合、チームが退場、2チームでゲームをする。

◎勝敗

1ピリオドの競技時間15分とし、休憩3分をはさみ3ピリオドを行い、3ピリオドの総得点で競う。

※ただし、参加者の身体条件や年齢、経験の有無、1チームの登録人数が少ない場合などを考慮し各セットを自由に設定してよい。

日本では現状7分または10分1ピリオドの試合を3試合行なう場合が多い。

<キンボールを使ったその他の競技>

キリング、キネット

1チーム6~10人(2人で1組のペアを、1チームで3組~5組作る)で、キリングはフラフープ、キネットはネットを使い、多彩なプレーが楽しめる。

◎用具

<共通>キンボール用具

<キリングの場合>フラフープ…6~10個

<キネットの場合>ネット(1m×1m程度)…6~10個

◎コート

バレーボールまたはバドミントンのコートを使用し、ネットの高さは1.5m~2m程度。

◎ルール

- (1)じゃんけんをして、サーブかコートを選ぶ。
- (2)1チーム3組~5組(6~10人)とし、それぞれブラック、グレー、ピンクのゼッケンを着用する。
3組を超える場合は他のゼッケン等を使用して区別する。
- (3)サーブはサーブライン後方より行う。
- (4)レシーブ側は、サーブした相手側のゼッケンと同色のゼッケンのペアが最初にレシーブする。
- (5)レシーブしたボールは1回以上パスを行い、相手コートに返す。
- (6)チーム内のパスは1m以上の距離をとる。(手渡しはファウル)
- (7)パスは必ず両手でフラフープ(ネット)を持って行う。(手使ったらファウル)
- (8)返されたボールは、相手側の最後のペアと同色のゼッケンをつけたペアがレシーブする。
- (9)レシーブは、体のどの部分を使ってもよいが、必ずフラフープ(ネット)で保持する。
- (10)サーブは、必ず順番に1回ずつ交代する。
- (11)ネットに接触して跳ね返ったボールは、同一プレーヤーがプレー続行する。
- (12)1セット11点のラリーポイント制で3セット行う。2セット先取したチームを勝ちとする。

◎反則

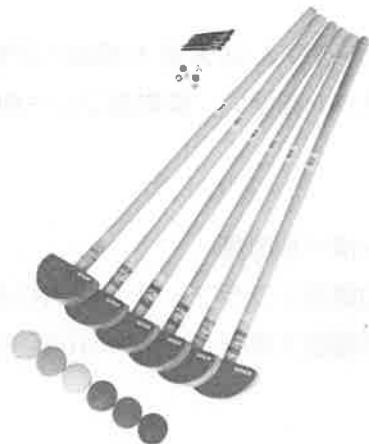
- (1)サーブラインを踏んでサービスを行った場合。
- (2)サーブまたはアタックのプレーヤーと異なる色のゼッケンのプレーヤーがレシーブした場合。
- (3)ネットを半分以上越えたボールにタッチした場合。
- (4)1組のプレーヤーが2回以上ボールを触った場合や、2組ほぼ同時にボールに触った場合。
- (5)サーブ、アタックのボールがコート外に出た場合。
ただし、ボールの一部分がライン上にかかっていればオンラインとする。
- (6)ボールを保持して持ち運んだ場合。ただし、サーブ、アタック、バスの3歩以内の助走は除く。
- (7)バスが1mに満たない場合及び手を使ってバスをした場合。
- (8)ネットに体の一部またはフラフープ(ネット)が触れた場合。

グラウンド・ゴルフ

人数 1チーム 4人～6人

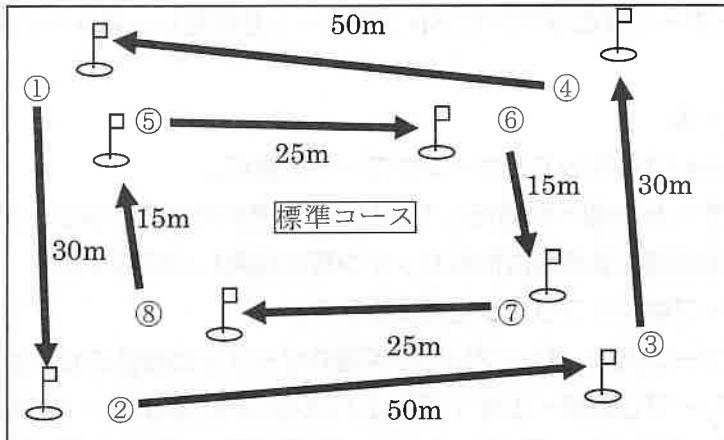
グラウンド・ゴルフは、ゴルフをアレンジした軽スポーツで、専用のクラブ、ボール、ホールポストを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、何回打ってホールインするかを競う。

鳥取県泊村で開発され、それにちなんでホールインのことを「トマリ」と呼ぶ。ルールが簡単で、子どもから高齢者まで手軽に楽しむことができる。



◎用具(6人×8ホールの場合)

- (1)クラブ…48本
- (2)ボール…48個
- (3)ホールポスト…8本
- (4)スタートマット…8個
- (5)スコアカード…8枚



◎コースレイアウト

右図はあくまでも標準的なコースを示したにすぎず、場所の条件に応じてホール数、距離等適切なコースを設定が必要。

また、ホールポストは、プレーヤーが打つ方向にポストの2本の脚が開いた形で、砂とか草で鉄製の輪が埋まらないようにセットすること。

◎ゲームの進め方

(1)じゃんけん等で、第1ホールの最初の打順を決める。

(2)2打目以降の打順には次のような方法がある。

- ・ホールに遠いボールから(前のボールがじゃまになるが、仲良く同行できる)
- ・第1打目の打順で(コースの読みなどで不利であるが、打順の間違いない)
- ・ホールに近いボールから(トマリに差が出るが、競技はスムーズに進行する)

(3)ホールイン「トマリ」

ボールがホールポスト(鉄輪・直径 36cm)の中に制止した状態を、「トマリ」といい、そのホールのゲーム終了となる。

同伴競技者全員が「トマリ」になり、ゲームが終わったら相互に打数を確認しスコアカードに記入する。

(4)第2ホール以降の打順

次のホールに移動し、先のチームがそのコースでプレーしているときは完全に競技が終了するまで待つ。

第2ホール以降の打順には、次の方法がある。

- ・固定式打順…第1ホール最初の打順どおり
- ・前ホールでの成績順…前のホールで打数の少ないプレーヤーから
- ・ローテーション順… 前のホールの打順をローテーション

(5)個人競技の勝敗

プレーヤー全員が競技終了後、打数を合計し、少ないプレーヤーの勝ちとする。

◎ルール

(1)ペナルティー

- ・空振りは「1打」とみなさない。
- ・1打で球を2回打ったときは、「2打」と数える。
- ・球が紛失したり、コース外(溝に落ちたり、打球不可能な場所に入った場合)に出たときは、「1打」付加し、その位置からできるだけホールポストに近寄らないで、打球可能な箇所に球を置いてプレーを続ける。
- ・その他、コースに応じて特設ルールを設けることができる。
(OBラインを超えた場合は「2打」付加して打ち直すなど)

(2)その他

- ・競技者の球が同伴者の球に当たったならば、球の止まったところから競技を続け同伴者の球は元の位置に戻す。
- ・1打目で「トマリ」になったときは、その競技者の合計打数から3打差し引いて計算する。

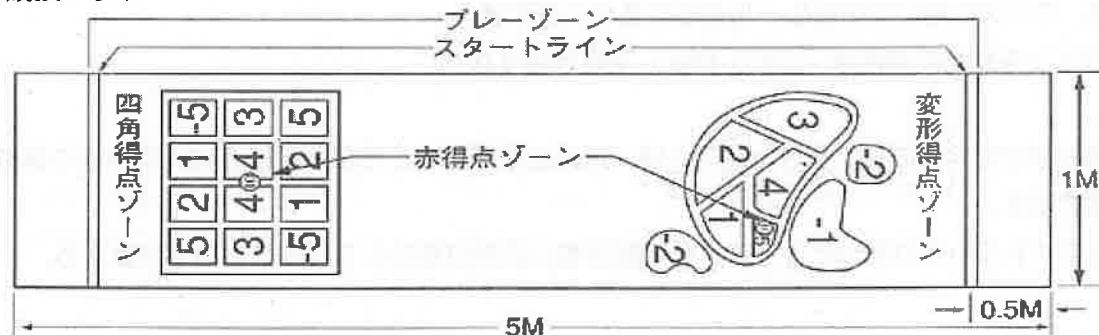
ゲーゴルゲーム

人数 1人以上、団体戦は1チーム5人以内

ゲーゴルゲームは、ゲーゴルスティック又はゴルフパターとゲーゴルボール又はゴルフボールを使い、1m×5mの長方形の競技マットの上に二種類の「得点ゾーン」をもうけ、個人あるいは団体による競技者で対抗形式によって行なわれる得点を競いあうスポーツゲーム。特にゲートボール競技の「タッチ」や「スパーク打撃」と「ゴルフパッティング」の技術向上に役立つばかりでなく、その楽しさも同時に満喫できる。

◎用具

- (1)スティック
- (2)ボール…6個(黄2個、青2個、赤2個)
- (3)競技マット



◎ルール

- (1)四角得点ゾーン、変形得点ゾーンに各1回計2回のゲームを行い、総得点を競う。
- (2)四角得点ゾーンの打撃は通常打撃で行い変形ゾーンへの打撃ではスパーク打撃で行う。
- (3)各ゾーンの得点ゾーンにボールが完全に入ったときはそれぞれの得点ゾーンの示す点数が得点となる。ボールが完全に入っているかどうかは真上から見て判断する。得点ゾーンと同じ番号のボールが入った場合には得点が2倍となる。
- (4)赤得点ゾーンについては、そのゾーンに少しでもかかっていれば有効な得点となる。

◎ゲームの進め方

- (1)じゃんけんで先攻、後攻を決め、先攻の1番が第1ゲーム(四角得点ゾーン)と第2ゲーム(変形得点ゾーン)を行い、続いて後攻の順で順次行う。
- (2)四角得点ゾーンへの打撃は通常打法で行う。スタートライン上にボールを置いて打撃する。その際のボールの打撃順序は自由である。
- (3)変形得点ゾーンへの攻撃についてはスパーク打撃だが、最後のボールは通常打撃で行う。ライン上に他球を置き打撃する。

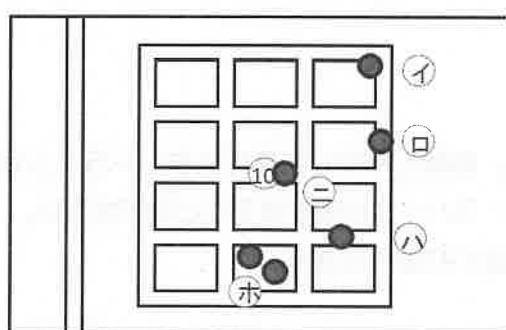
<四角得点ゾーン及び変形得点ゾーン共通>

- ・打撃したボールが得点ゾーンにかかっていないボールにタッチした場合はスパーク打撃ができる。

- ・タッチ後、他球が得点ゾーンに入ったり、マット上の外又はスタートラインから出た場合はspark打撃をすることができない。ただし自球の打撃はできる。
- ・タッチ後、自球が得点ゾーンにかかってしまった場合は、spark打撃及び他球も打撃できない。
- ・タッチ後spark打撃を放棄することができる。この場合、自球の打撃はできる。
- ・spark打撃の後、更に、自球を打撃することができる。
- ・spark打撃の後、同じボールに再度タッチした場合は無効とし、他球をマット外に出す。また自球の打撃はできない。
- ・2個以上の他球に連続してタッチした場合、他球の数だけspark打撃後、自球を打撃できる。この場合spark打撃はタッチしたいずれの他球からもできる。

◎主な事例

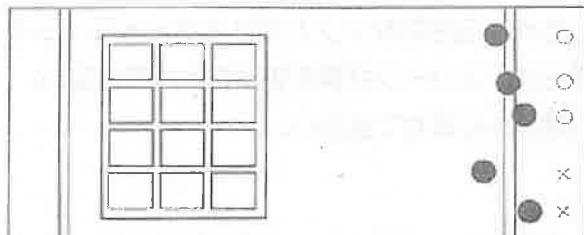
・得点の判定基準(四角得点ゾーンの場合)



- ①有効…真上から見てボールが完全に得点ゾーンに入っていれば有効。(白いラインの外側を含む)
- ②無効…少しでもボールが外に出ていれば無効。
- ③無効…少しでも他の得点ゾーンに入っているれば無効。
- ④有効…⑤の得点ゾーンの場合、ボールが少しでもかかっていれば有効。
- ⑤1球は有効…得点ゾーンに2球入っても1球のみ有効
(ダブル得点優先)

・スタートラインにおけるボールの位置と打撃規定①

四角得点ゾーンへの打撃…通常の打撃で行う。

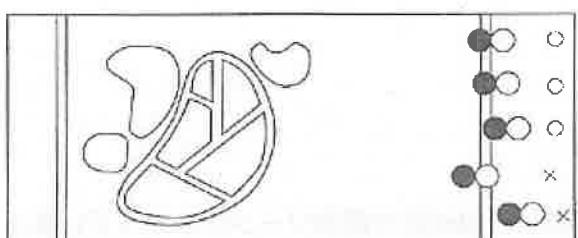


変形得点ゾーンの最高得点…50点
パーフェクト得点…50点

- (1)ボールは何番から打撃してもよい。
- (2)ボールはスタートラインにかかっているものとする。(左図参照)
- (3)スティックがふれてボールが動いてもスタートラインにかかっていれば再度打撃できる。
- (4)ボールがスタートラインからはなれれば打撃したものとする。

・スタートラインにおけるボールの位置と打撃規定②

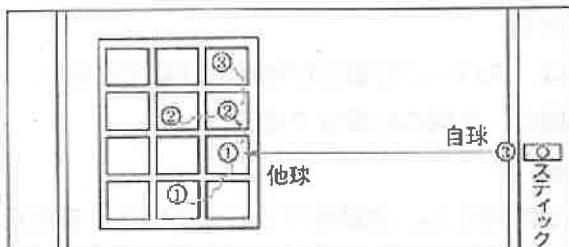
変形得点ゾーンへの打撃…spark打撃で行う。



変形得点ゾーンの最高得点…50点
パーフェクト得点…50点

- (1)ボールは何番から打撃してもよい。
- (2)自球をスタートラインにかけて打撃するものとする。(5球をspark打撃で行ない6球目は通常の打撃で行なう)
- (3)スティックがふれてボールが動いてもスタートラインにかかっていれば再度打撃できる。
- (4)ボールがスタートラインからはなれれば打撃したものとする。

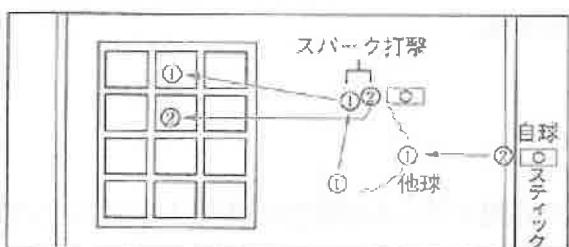
・得点ゾーンでの打撃規定



(1)自球を打撃し、得点ゾーンにかかっている他球①及び②にタッチし、ボールが移動しても全て有効である。

(2)得点ゾーンにかかっている他球にタッチしてもスパーク打撃をすることはできない。

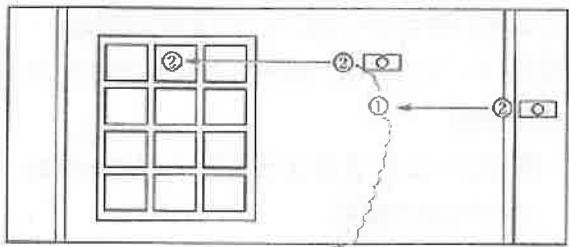
・タッチ及びスパーク打撃①



打撃をした自球②が得点ゾーンにかかっていない他球①にタッチした場合は、①をスパーク打撃することができる。

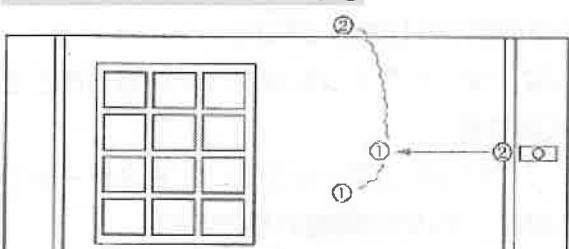
※スパーク打撃が成立した場合は自球を打撃することができる。

・タッチ及びスパーク打撃②



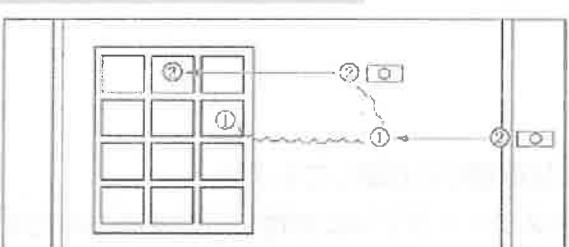
タッチした後、他球①がマット又はスタートラインから出た場合は、スパーク打撃をすることはできない。ただし、自球②の打撃はできる。

・タッチ及びスパーク打撃③



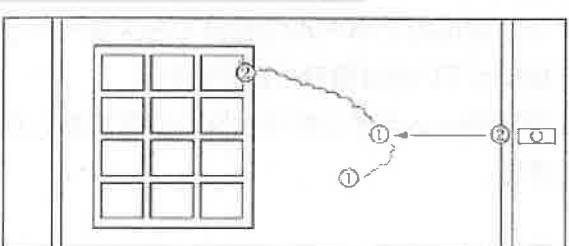
タッチした後、自球②がマット又はスタートラインから出た場合は、スパーク打撃をすることはできない。また、他球①の打撃もできない。

・タッチ及びスパーク打撃④



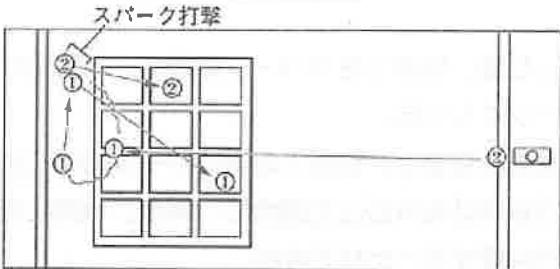
タッチした後、他球①が得点ゾーンにかかってしまった場合は、スパーク打撃をすることはできない。但し、自球②の打撃はできる。

・タッチ及びスパーク打撃⑤



タッチした後、自球②が得点ゾーンにかかってしまった場合は、スパーク打撃をすることはできない。また、他球①も打撃することはできない。

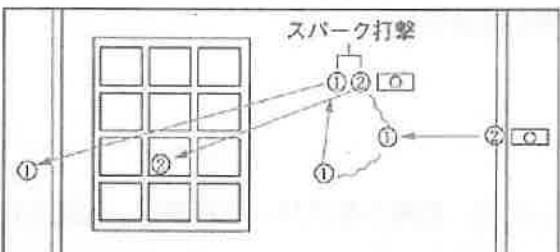
・タッチ及びスパーク打撃⑥



得点ゾーンにかかっている他球①にタッチし、そのボールが得点ゾーンから離れ、かつ、自球②も得点ゾーンにかかっていない場合は、スパーク打撃をすることができる。

また、スパーク打撃の後、自球②も打撃することができる。

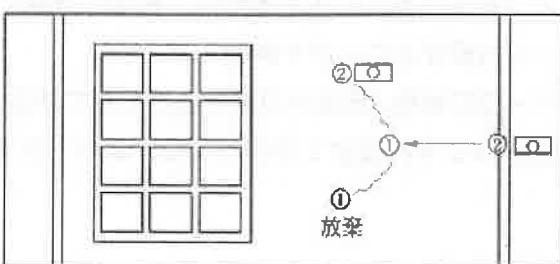
・タッチ及びスパーク打撃⑦



スパーク打撃をした他球①がマット又はスタートラインの外に出た場合は無効となる。

ただし、自球の打撃はできる。

・スパーク打撃の放棄



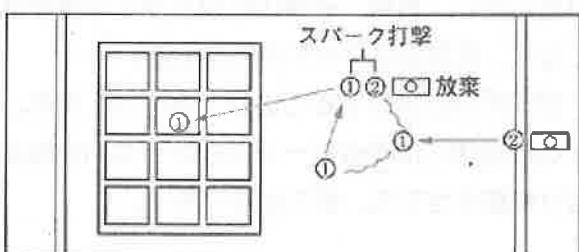
タッチした後、他球①のスパーク打撃を放棄することができる。

ただし、放棄した他球①に再度、自球②を打撃してタッチした場合は反則となる。

放棄した場合でも自球の打撃はできる。

また、他球①及び自球②の放棄を同時にしてもよい。

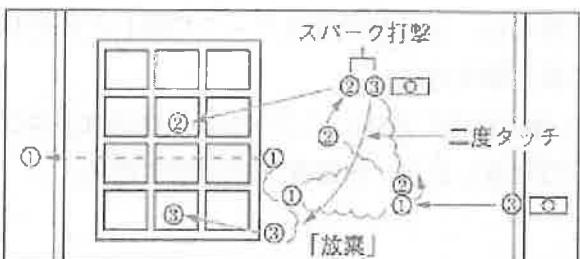
・スパーク打撃の「自球」の放棄



タッチした後、他球①をスパーク打撃する。

スパーク打撃が成立した後、自球②の打撃を放棄することができる。

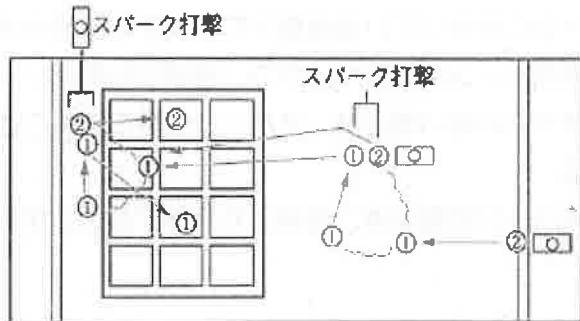
・連続タッチ後のスパーク打撃の「放棄」にともなう二度タッチの反則事例



連続タッチをした後、他球①を放棄した上で他球②をスパーク打撃した場合、自球③の二度の打撃権利は残る。

但し、次に放棄した他球①をタッチした場合は反則となる。しかし、打撃権利が残っている場合は、二度タッチの処理後、自球の打撃ができる。

・連続プレーの有効事例①



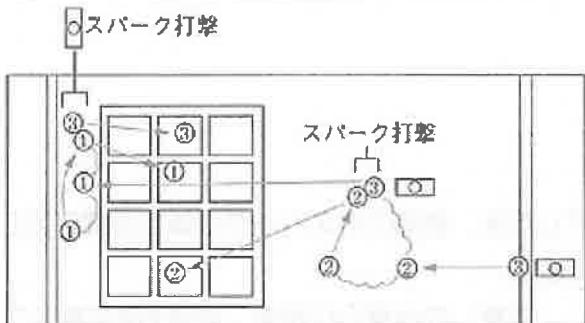
タッチした後、他球①をスパーク打撃し、他球①が得点ゾーンに入った。

次に自球②を打撃し、他球①が得点ゾーンの外に出で、かつ自球②も外に出た場合は、再度、他球①をスパーク打撃することができる。

またスパーク打撃後、自球も打撃することができる。

※得点ゾーンにかかったボールに再度タッチしても反則とはならない。

・連続プレーの有効事例②



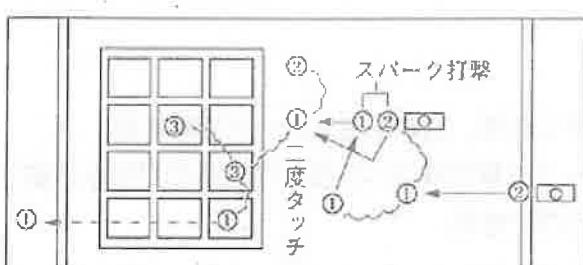
タッチした後、他球①をスパーク打撃し、他球①は得点ゾーンには入った。

次に、自球②を打撃し、他球①が得点ゾーンの外に出で、かつ自球②も外に出た場合は、再度、他球①をスパーク打撃することができる。

またスパーク打撃後、自球も打撃することができる。

※二度タッチをしない限り、プレーゾーンにあるボールにタッチすれば全て有効となり、スパーク打撃をすることができる。

・二度タッチの反則事例

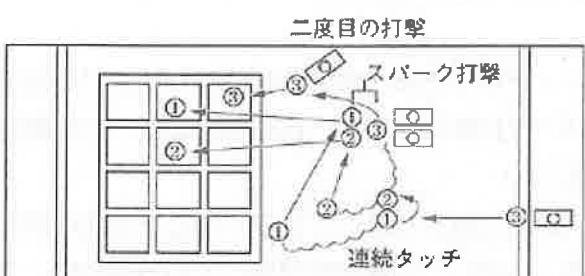


タッチした後、他球①をスパーク打撃し、次に自球②を打撃したら、再度、他球①にタッチした場合は無効となり、他球①はマットの外に出す。

また、自球②の打撃もすることができない。なお、タッチした他球①が得点ゾーンにかかっている他球③に当り移動させても、全て有効である。

※二度タッチした他球は静止後マットの外に出す。

・連続タッチの事例



自球③を打撃し、他球①及び他球②に連続してタッチした場合は、①及び②をスパーク打撃した後自球③を二度打撃できる。

なお3個の他球に連続してタッチした場合は各々スパーク打撃をした後、自球を3度打撃できる。

※スパーク打撃は他球①又は②のいずれから打撃してもよい。

サークル・ジャンプ

1 チーム8人

(うち1人はロープの回し役)



ロープにつながったボールを回し、その中に1人ずつ入りながら順番にジャンプする。ボールを跳びかわすので、リズムとタイミングがポイント。

◎用具

- (1) 専用ロープ(ロープの長さ2.2mで突端に直径20cm、重さ250gのボールがついた用具)
- (2) 専用サークル(直径約4.2m)

◎隊形

1人が円の中心でロープを持ち、残りのメンバーは周囲で待機する。

◎ルール

- (1) 円の中心部分にロープの回し役が入り、低い姿勢で反時計回りにロープを回転させる。
- (2) 回転が止まらなければボールが床や地面についても構わない。
- (3) メンバーの残り7人は円の外側に位置し、ロープが回転し始めたら1番目の人気が回るボールの上をジャンプする。以下ロープが1周するごとに1人ずつ中に入っていく。
- (4) 7番目の人気が入って跳んだ時点でカウントを開始。カウントの基準は7番目の人気が跳んでいる位置とする。
- (5) 競技時間は3分とする。競技時間内で失敗した場合は、何回でもチャレンジできる。
- (6) 競技時間での最高記録がそのチームの記録となる。
- (7) 競技時間が過ぎても、跳び続けている場合は、失敗するまで競技を続行できる。この場合、失敗した時点で競技終了となる。
- (8) 競技時間でのロープの回し役と跳び役の交替、作戦タイム、休憩は認められる。

◎アウト

- (1) サークル内でジャンプをしなかった時。(サークル外に着地した時)
- (2) ジャンプの着地の際にラインを踏んだ時。
- (3) サークル内に入る順番が守られなかった時。
- (4) ロープ1周につき2人以上入った時。

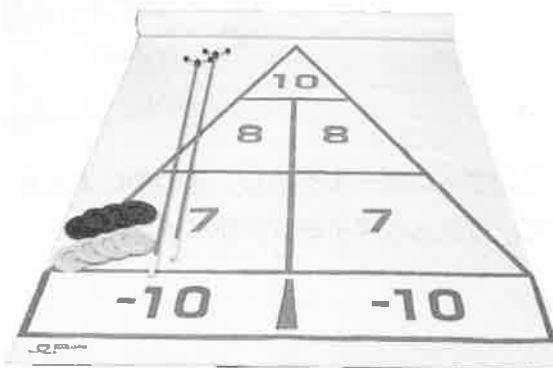
シャフルボード

人数 1人対1人、2人対2人

シャフルボードは、専用カーペットの上で、細長い棒(キュ)を使って、円盤(ディスク)をコートの反対側にある三角形の得点エリアにシューするゲームで、運動量が少ないので、年齢や性別による実力差がほとんど見られない。ビリヤードのように円盤同士のクッションを計算する楽しさがあり、複雑なかけひきが生じる知的なゲーム。

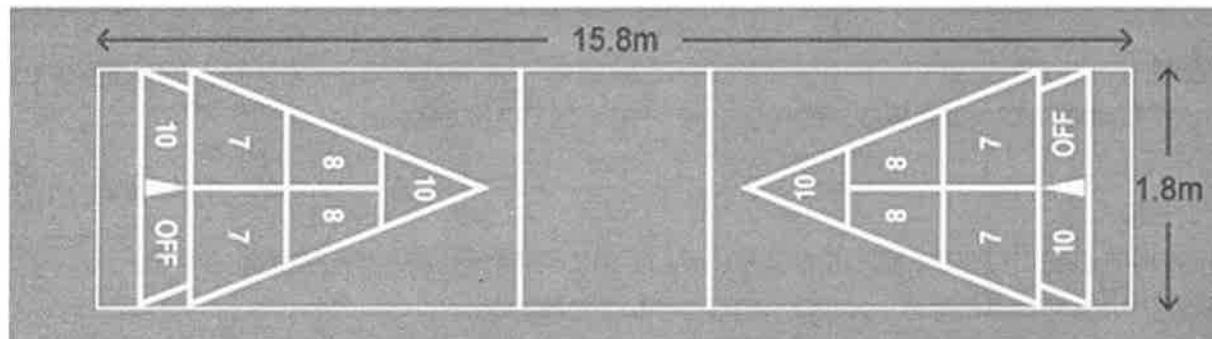
◎用具

- (1)キュ(細長い棒)…2本
- (2)ディスク…8個
- (3)マット



◎場所・コート

15.8m×1.8m



◎ゲームの進め方

- (1)プレー開始前に先攻、後攻(これをカラーリードという)をじゃんけんで決める。
- (2)それぞれのコートヘッドの10-OFFの位置に、自分のディスクを4枚ずつ並べる。先攻(黄色)が右(OFF)、後攻(黒色)が左(10)に置く。並べるときは線に触れないように置く。
- (3)先攻からまず1枚のディスクを前方のスコアリングダイアグラムを狙って、キュでシューする。次に後攻が同じようにシューするが、この時、相手の得点となっているディスクを狙い、そのディスクをキッチン(10-OFFの位置)に入れるなど、様々な作戦を講じることができる。
- (4)このように交互にシューを繰り返して、8枚のディスクすべてがシューされると1フレームが終わる。得点を計算してスコアボードに記入する。
- (5)第2フレームは、第1フレームの反対側から同じ要領で行なう。この時、第1フレームの勝者が先攻を取る。

◎ルール

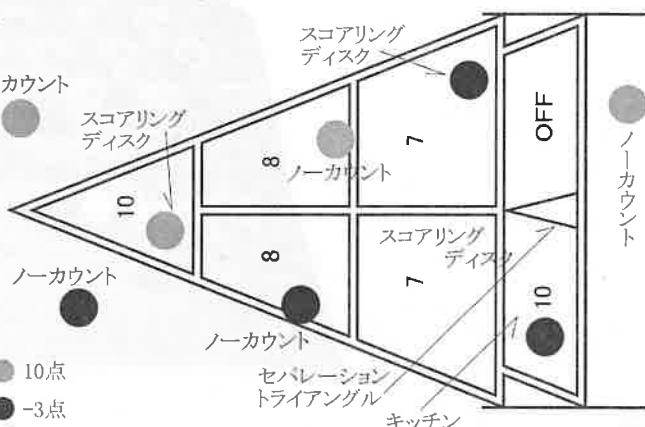
・得点の数え方

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

図のようにディスクがスコアリングダイアグラムにあるとき、先攻は10点、ノーカウント。後攻は7点だが、後攻はキッチンにも入っているので10点減点となり、結局このフレームの得点は先攻10点、後攻-3点となる。

次に、たとえば第2フレームの得点が、先攻-3点、後攻8点とすれば、第2フレームのスコアボードには先攻7点、後攻5点と記入する。

以降累積してフレームごとの得点を記入していく。



◎勝敗の判定

・勝敗の決め方について(2つの方法)

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

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

スカットボール

人数 1人対1人～5人対5人

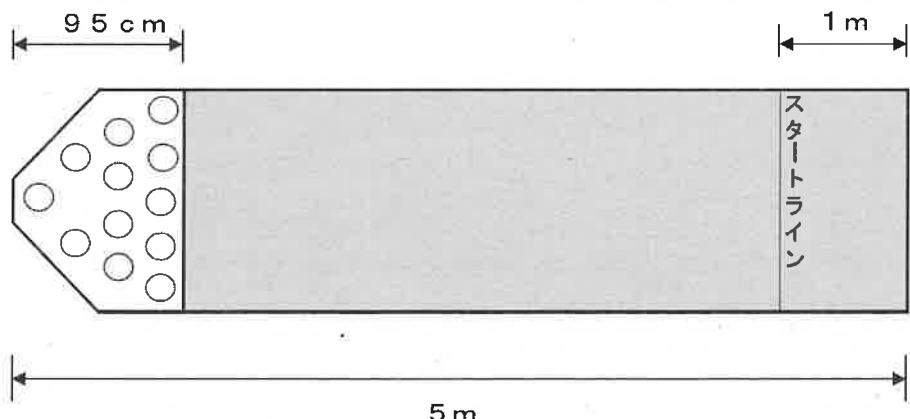


◎用具

- (1)スティック
- (2)ボール…10個(赤5個、白5個)
- (3)スカット台

◎コート

マットが敷ける平らなところならどこでも可



◎ゲームの進め方

- (1)競技は、チーム対抗形式で1チーム1名～5名の競技者によって行う。
- (2)競技前に代表者のジャンケンによって先攻を決める。
- (3)先攻は赤玉、後攻は白玉を使用する。
- (4)競技者は1人5個の球を持ちスタートラインに立って、スティックでスカット台の穴に向かってボールを打ち入れる。(5球すべて打ち終わったら点数を計算し、後攻と交代する)
- (5)赤玉5個、白玉5個交互に行い、スカット台の得点の合計を記録する。
- (6)持ち玉5個全部が穴に入った場合、パーフェクトチャンスとして、さらに1イニング(球5個)を打つことができ、得点は加算される。

◎勝敗の決定

5イニング終わった時点で赤、白の合計点の多いチームが勝ちとする。同点の場合、各チームの代表者1名により決定戦を行う。(サドンデス方式)

◎得点表

【例:30 対 24 で赤の勝ち】

回 チーム	1	2	3	4	5	合計
赤	5	8	0	3	14	30
白	10	3	7	1	3	24

回 チーム	1	2	3	4	5	合計
赤						
白						

ストラックアウト

人数 1チーム1人～9人

◎ルール

- (1)ストラックアウトセット…1セット
- (2)ボール…12個

◎ルール

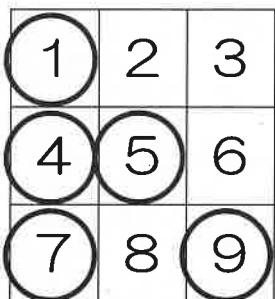
- (1)ボールは1人12個投げることができる。
- (2)的までの距離は、参加者に応じて決めてよい。(例)男性10m、女性7mなど。
- (3)宣言する際は、審判に聞こえるよう、大きな声で「○番当てます!」と叫ぶこと。

◎得点

ヒット(宣言なし)	1点
ヒット(宣言あり)	5点
bingo	2点
パーフェクト	30点
ボーナス点(パーフェクトの際に残ったボール)	1個3点

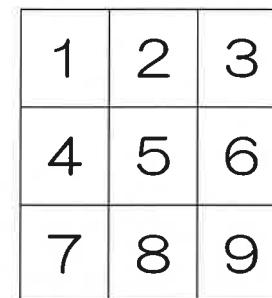
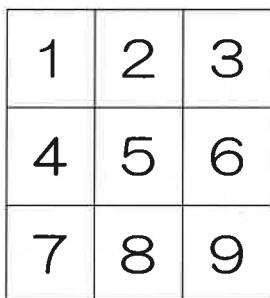
◎得点表

【例】1番を当てると宣言した場合。



解説

宣言なしヒット+宣言したヒット+bingo=13点となる。
(1点×4) (5点×1) (2点×2)



ヒット(宣言あり) 点
ヒット(宣言なし) 点
bingo 点
パーフェクト 点
ボーナス点 点
合計 _____ 点

ヒット(宣言あり) 点
ヒット(宣言なし) 点
bingo 点
パーフェクト 点
ボーナス点 点
合計 _____ 点

ヒット(宣言あり) 点
ヒット(宣言なし) 点
bingo 点
パーフェクト 点
ボーナス点 点
合計 _____ 点

ヒット(宣言あり) 点
ヒット(宣言なし) 点
bingo 点
パーフェクト 点
ボーナス点 点
合計 _____ 点

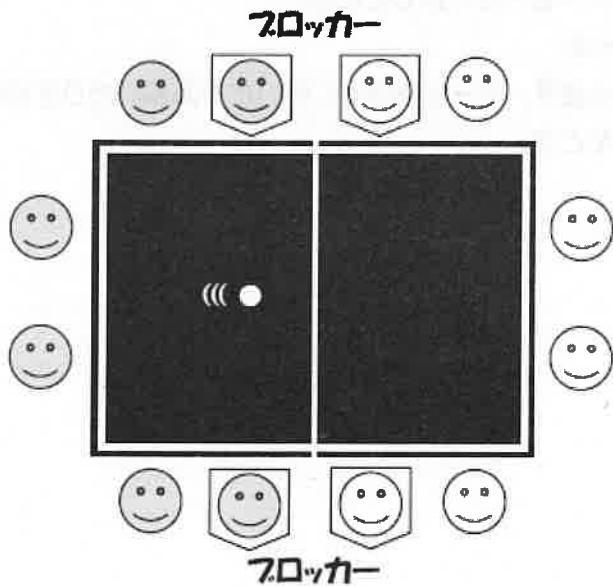
卓球バレー

6人対6人で卓球台を囲んでボールを転がして打ちあう球技。卓球と6人制バレーの融合したスポーツで、卓球台を囲むように椅子に座り、板状のラケットを使ってボールを打ちあい、ボール1.5個分浮かせたネットの下を通してラリーを行う。

障がいの種別・軽重の違いはもちろん、障がいの有無に関わらず誰もが座位のままいっしょに協力してできるユニバーサルスポーツである。

◎ルール

- (1)卓球台のまわりに1チーム6人ずつ椅子に座ってプレーする。
- (2)プレーヤーは、板状のラケットを使ってボールを打ち、チーム内でパス交換しながら1打から3打までの間に相手コートに返す。
- (3)同じプレーヤーは続けて2回打つことはできない。ただし、3打目にボールがネットに当たって自チームのコートに戻った場合に限り、4打で返すことができる。またこの場合は、同じプレーヤーが続けて2回打つことができる。
- (4)得点はラリーポイント制で、得点が入るごとにサーブ権が相手チームに移る。
- (5)サーブは各チームのネットに一番近い2人(ブロック)以外の4人が順番に行う。
- (6)ブロックは、相手のサーブを一打で返すことはできない。



◎得点

ボールが自チームのコートから出た場合は相手チームの得点、相手チームのコートから出た場合は自チームの得点になる。

ただし、以下の場合は反則となり相手チームの得点になる。

(1)サポート

打ったボールが支柱やアンテナ、その間のネットにふれたとき。また、支柱とアンテナの間の空間を通過したとき。

(2)ドリブル

同じ人が連続してボールに触れた(2度打ちした)とき。

(3)ホールディング

ボールを押さえ込みながら打ったとき。

(4)タッチネット

ラケットや身体の一部がネットや支柱にふれたとき。

(5)オーバーネット

ネットの上や下から相手コートにラケットや身体の一部が出たとき。

(6)ボディボール

コート上でボールがプレーヤーの身体に当たったとき。

(7)スタンディング

プレーヤーが椅子から腰を浮かせたとき、または椅子を動かしたとき。

(8)オーバータイムス

3打以内で返球できなかったとき。

(9)ストップボール

コート上でボールが静止したとき。

(10)サービスミス

ボールから手を離さない、または静止させずにサーブをする、サーブしたボールがネットに触れるなど正規のサーブを行わなかったとき。

(11)サーブブロック

ブロッカーが相手のサーブを一打で返したとき。

(12)インテンションファール

ラケットをわざと手から離す、ボールを故意に吹いたりあおいだりするなど上記以外に試合進行に支障のある行為を行ったとき。

ターゲットバードゴルフ

人数 1 チーム 4 人以内

バドミントンの羽とゴルフボールを合体させたようなシャトルボールをゴルフクラブで打ち、ホールに入れるのを競う。ゴルフと同様、ホールに入るまでの打数が少ないほうが勝ちとなる。ホールごとに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ーしたものが優勝者とするストロークプレイがあり、また、ティーショットから 18m先のカップを目指して打つ競技がある。

◎用具

- (1) ゴルフクラブ…ピッティングウェッジ
- (2) ボール…シャトルボール(羽根つきボール)
- (3) スイングマット…ゴルフ用人工芝
- (4) 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
- (5) 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。

◎ゲームの進め方

- (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る。
- (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ーする。
- (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ーする、以下順番にプレーする。

◎ルール(第1競技)

- (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ストロークと数える。
 - ・ 1ストローク中に、2回以上ボールに当たったときは、2打として数える。
- (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いう。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 打で計算する。
- (3) アウト・オブ・バウンズ(OB)
 - ・ ボールの球状部分が、OB の境界線に少しでもかかっていればセーフ。
 - ・ ボールが OB となった場合は、1打付加して、そのボールを最後にプレー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う。

(4) プレース

スイングマットを使用する場合は、ボールの直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く。

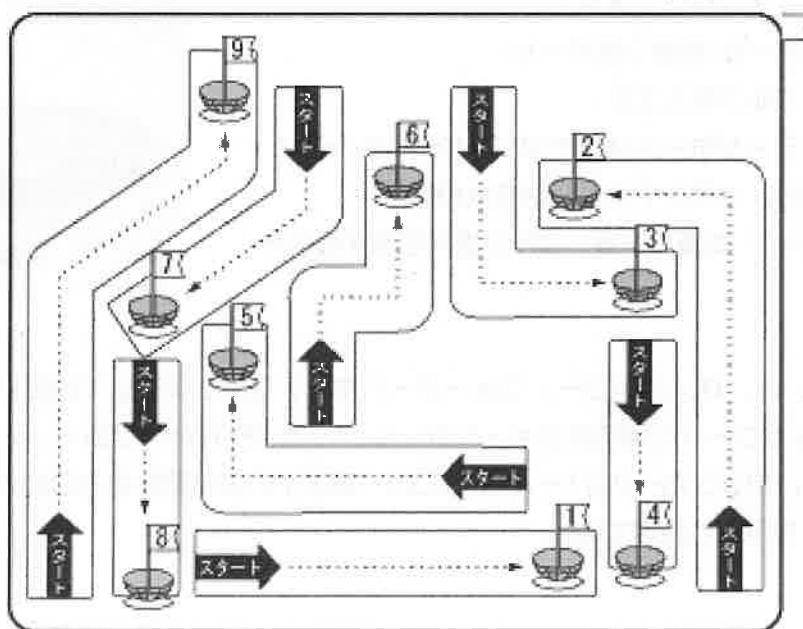
(5) リプレース

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

☆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る。

☆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ーし、最小打数でプレーした者が勝者となる。

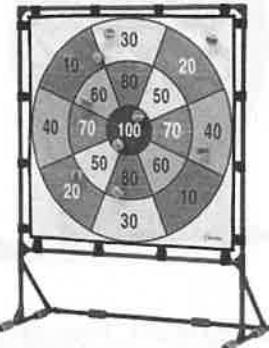
★コース例



- ・ショートホール 15~20m(2ヶ所)パー2
- ・ミドルホール 30~40m(5ヶ所)パー3
- ・ロングホール 45~60m(2ヶ所)パー4

ターゲットゲーム

ボールを、マジックテープのシートに投げてくっつけるゲーム。ボールやパネルが飛び散らないため、狭い室内でも楽しめる。



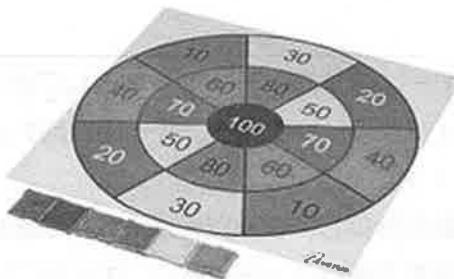
◎用具

- (1) ターゲットゲーム…1 セット
- (2) ボール…9 個

◎ルール

ボールを、マジックテープのついたシートに投げ、得点を競う。

ターゲットプレイシート



シートを広げるだけでできるゲームで、準備、片付け、収納が簡単にできる。

◎用具

- (1) シート
- (2) ビーンズバッグ…12 個(紫、青、緑、赤、黄、オレンジの各 2 個)

◎ルール

- (1) ビーンズバッグを、点数の記載されたシートに向かって投げ、得点を競う。
- (2) ビーンズバッグは 6 色あり、チーム戦も可能。

ダーツ



◎用具

- (1)ダーツボード
- (2)ダーツ…矢先から、バレル、シャフト、フライ特と呼ばれる。

◎種類

- ◆ハードダーツ…金属製の矢先をつけた矢を投げる。世界的にはこちらが主流。
- ◆ソフトダーツ…プラスチック製の穴が開いている的に対し、矢を投げる。得点の計算やゲームの進行等は、コンピュータが自動で行ってくれるため、手軽で、初心者でも始めやすい。

◎コート

コートの大きさは 15~21m×15~21mとする。境界線としてラインをひく。

◎ルール

- (1)ゲームをする時には、プレーヤーは 3 本のダーツを一組として持つ。
- (2)参加するプレーヤーはスローイングラインに立ち、ボードに向かって 3 本のダーツを投げる。この 3 本のダーツを投げることを 1 スローと言う。
- (3)ボードに刺さったダーツの点数を計算し、ダーツをボードから抜いて次のプレーヤーと交代する。
- (4)すべてのプレーヤーが一巡するまでをラウンドと言い、ゲームごとに決められているラウンドまで繰り返す。

◎ダーツボードの説明

- (1)ボードは円を 20 等分しており、外周に点数の数字が表記されている。
- (2)中心にある二重の円をブルと言い、内側は 25 点×2(ダブルブル)その周囲は 25 点(シングルブル)。
- (3)的には 2 つの帯状の輪がある。一番外側にある輪をダブルリングと言い点数の 2 倍、内側の輪をトリプルリングと言い点数の 3 倍として計算する。
- (4)ダブル、トリプル、ブル以外のエリアはシングルと言い、周の点数そのままとして計算する。
- (5)ボード上最も点数が高いのはインブルの 50 点ではなく、20 トリプルの 60 点である。

◎ボードの位置

ボードの中心点から垂直に 173cm 降ろした位置からスローイングラインまでを、ハードダーツは 237cm、ソフトダーツは 244cm とする。

◎ハードダーツのゲーム

世界選手権など硬式競技では 501 ゲームといわれるルールで行われる。

(1)投げる順番を決める為に、お互いに一本ずつの矢をダブルブル(中心)に向かって投げ、近い人を先攻とする。これをミドル・フォー・ディドル(センターコーク)と言う。

(2)先攻の人から 3 本ずつ矢を交互に投げ、ささった矢の得点を持ち点である 501 点から引いていき、先に 0 点にした人の勝ちとなる。

例えば 40 点残っている場合、ダブル 20 を狙って 1 本目がシングル 20 に入った時は、残り 20 点となり、次の 2 本目の矢はダブル 10 を狙える。さらに 2 本目がシングル 10 に入ってしまった時は残りが 10 点なので、3 本目はダブル 5 を狙う事になる。また、40 点残っているとき、ダブル 20 を狙って、1 本目がシングル 5 に入ってしまった場合は、残りが 35 点で、奇数になりダブルがないので、2 本目は奇数のマスに入れて偶数に直さなければならない。

残りの点数が 0 点を下回ることをバーストと言い、その回の点は無効になり相手と交代し、次の順番にその前の回終了時の点数からやり直しとなる。例えば残り 40 点で「シングル 20 → ダブル 12」と入れてしまった場合、最初のシングル 20 も無効となり、次の自分の番は残り 20 からではなく残り 40 からとなる。ダブルアウトであれば、ダブル以外で 0 点になったり、残りが 1 点になつても同様にバーストとなる。

◎ソフトダーツのゲーム

●カウントアップ

プレーヤーはボード上の点数を加算していく。ダーツの中で一番単純なルールで、初心者にも最適。ゲーム終了後に最も点数の高いプレーヤーの勝ち。通常は 8 ラウンドで行われ、計算上の限界最高点は、1 ラウンド最高 180 点 × 8 ラウンド = 1440 点となる。

●チェイス(別名：クリケットまたはミッキーマウス)

得点となる点数のエリアに 3 本ダーツを当てることで自陣とし、自陣となった場所にさらにダーツを当てることで得点となるゲーム。ただし、相手が同じエリアをクローズした場合、それ以降 プッシュ出来なくなる。トリプルは 3 本分、ダブルは 2 本分、インブルは 2 本分と計算される。1 本目が 20 トリプルに入った場合はそれだけでクローズ、既にクローズしていれば 60 点の加算となる。勝敗は先に得点対象のエリアをすべてクローズするか、または設定ラウンド終了時の得点によって決まる。ただし、先にすべてのエリアをクローズしていても、20 ラウンド以内で得点が負けていれば勝負続行。

●ラウンド・ザ・クロック(ローテーション)

1 から順番に狙って投げていき、刺さった場合に次の番号のエリアを狙うことが出来る。2、3、4・・・と、投げていき、最後に 20 に早く刺した者の勝ち。

●スーパー・ラウンド・ザ・クロック

基本はラウンド・ザ・クロックと同じだが、ダブルやトリプルに刺さった場合には、その得点の数字までジャンプアップする。4 のダブルに刺さった場合は、 4×2 となり、8 までジャンプアップし、次のターゲットは 9 となる。6 のトリプルに刺さった場合には、 6×3 となり、一気に 18 までジャンプアップでき、次のターゲットは 19 となる。また、刺さった場所の数字が 21 を超える場合は、パンクとなり、その矢では進めない。

●ダブルダウン(ハーフ・イット)

1スローごとにエリアが指定され、刺さった分をそのまま得点として数える。1スローで3本ともそのエリアに刺すことが出来なかった場合、自分の持ち点が半分にされる。

●01ゲーム

種類は301、501、701、901、1101、1501などと豊富で、末尾が01であることから「ゼロワン」とも呼ばれている。ルールは、最初に決められた持ち点からスタートし、ちょうど0点にしたら勝ち。マイナスになると「BUST」となり、前ラウンドの持ち点から再スタートする。プレーヤーは自分の番で3回投げて1ラウンドが終了し、0になるプレーヤーができるまで続く。

◎ダーツ用語

●ハットトリック(Hat Trick)

1スローでブルエリアに3本入れること。

●スリーインザブラック(Three In The Black)

ハットトリックと同義だが、3本ともインブルの場合はこう呼ぶ。

●スリーインアベッド(Three In A Bed)

1スローで同じ点数のトリプルかダブルに3本入れること。

●トンエイティー(Ton 80)

1スローで20のトリプルに3本入れること。カウントアップや01ゲーム等では180点になるがこう呼ばれる。

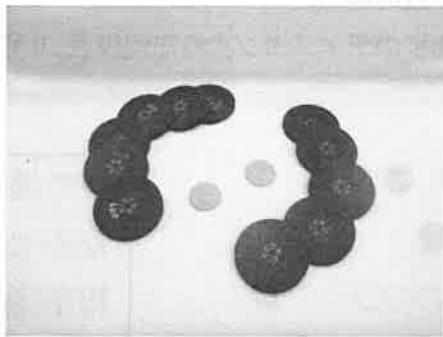
●(ロウ)トン((Low) Ton)

1スローでの合計点数が101点(ハードダーツの場合100点)以上の場合を指す。

●ハイトン(High Ton)

1スローでの合計得点が151点以上の場合を指す。

ディスコン



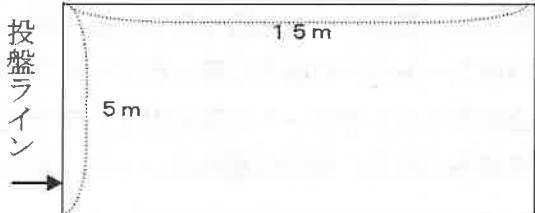
岡山県で開発され、1997年に完成したスポーツ。ルールはペタンクと似ていて、赤と青の2チームに分かれて、1チーム6枚の円盤を投げ、どちらがポイントに近づいているかを競う簡単なスポーツなので年齢・性別を問わず誰にでも楽しむことができる。

◎用具

- (1)ディスコン…12枚(赤と青の表裏異色の円盤)
- (2)ポイント…1枚(黄色の円盤)

◎人数と投げるディスコンの数

- (1)個人戦…1人6枚
- (2)団体戦 2人の場合…1人3枚
3人の場合…1人2枚
6人の場合…1人1枚



◎コート

右のようなコートを理想とするが競技者の体力や会場の広さ等により、コートや投盤距離を設定することができる。

◎ゲームの進め方

- (1)じゃんけんをしてチームの色を決めます。勝ったチームが赤。
- (2)赤チームの1人がポイント(黄)を3~15mの範囲内に投げ、続けてディスコン1枚を、赤面を上にして投げる。

※このとき、ディスコンがひっくり返って青になった場合、続けて赤チームがポイントに青ディスコンより近づくまで投げる。

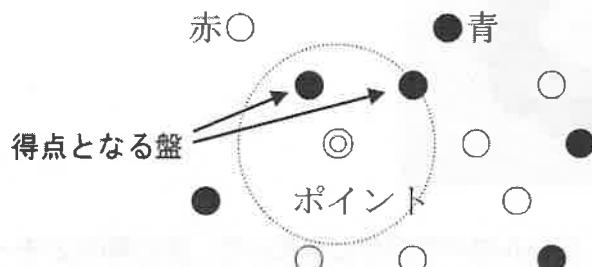
- (3)次に青チームが投げる。
- (4)以後、ポイントに遠い方のチームが相手よりも近づくまで投げる。どちらかのチームがディスコンを全部(6枚)投げ終わったら、もう一方のチームは、残りのディスコンを投げても投げなくても構わない。

※残りのディスコンを投げて、得点を追加できる場合もあるが、逆に自滅して相手の勝ちになる場合もある。

◎ゲームの進め方

- (1) 黄色のポイントにより近いチームの得点。
- (2) 得点は、ポイントに一番近い相手のディスコンよりも何枚近づいているかを数える。

得点の考え方の例



左の場合、ポイントに近いのは青なので、青チームが勝ち。得点は、相手（赤）の一番近い盤より内側に2枚あるので、2点となる。

↑相手の一番近いディスコン

得点を確認したら次のイニングに入り、負けたチームからポイントを投げて始める。早く 11 点獲得したチームの勝ち。

◎ゲームの進め方

- (1) ポイントがディスコンに当てられたり、自然の作用(風等)で移動した場合は、そのまま移動先の位置から測定する。
- (2) 等距離や測定困難な場合は、その次に接近しているディスコンで競う。
- (3) ディスコンが立ってしまった場合は、中立・ノーカウントとする。
- (4) 投げるときに投盤ラインを踏んだり、踏み越したりした場合は相手チームに1点を加える。
- (5) ゲーム中コートの外に出てしまったディスコンは無効とし、すぐに拾う。
- (6) ゲーム中ポイントがコートの外に出てしまった場合は、この時点でイニングを終了し、残り枚数の差で得点をつける。同数の場合はノーゲームとなり、そのイニングを最初からやり直し。

ティーボール

人数 1チーム 10人～15人



本塁プレートの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ゲーム。1988年に、IBA(国際野球連盟)とISF(国際ソフトボール連盟)が協力して、野球やソフトボール入門期の子どもたちのために考案された。

◎用具

- (1)専用バット
- (2)バッティングティー
- (3)ベース
- (4)専用ボール

◎用具

バッターズサークル…本塁プレートの角を中心として、半径3mの円を描く。

バッティングティー…本塁プレートの後方50cm以上1m以内の間に置く。

◎コート

	塁間	外野フェンスまで
屋内	10～12m	30m以上
屋外(一般、中学生以上男子)	18.29m	55m以上
屋外(上記以外)	14m	40m以上

◎ゲームの進め方

- (1)先攻、後攻を決める。
- (2)攻撃側の全打者が打撃を終えたら攻守を交替し、規定の回数(イニング)を終えたとき得点の多いチームが勝者となる。規定回数は、3回から5回。
- (3)残塁の走者は次回に受け継ぐ。
- (4)試合終了後に同点の場合には、原則として試合を延長して行う。

◎ルール

- (1) 競技者は両チーム同数で、守備者は 10 名。守備者は、本塁手(ホームベースマン)と、1 塁手(ファーストベースマン)、2 塁手(セカンドベースマン)、3 塁手(サードベースマン)、第 1 遊撃手(ファーストショートトップ)、第 2 遊撃手(セカンドショートトップ)の 5 人の内野手と、4 人の外野手に分かれる。外野手は、左翼手(レフトフィルダー)、左中堅手(レフトセンターフィルダー)、右中堅手(ライトセンターフィルダー)、右翼手(ライトフィルダー)に分かれる。他の選手はエキストラヒッター(打つだけの選手)となる。
- 1 チームの人数が 10 人を超える場合は、打つだけの選手となる。
- (2) 本塁手は打者が打撃を完了するまでは、バッターズサークルの外にいなければならない。
- (3) 打者は審判が「プレイ」と宣言した後、ボールを打つ。
- (4) 打撃時の軸足の移動は 1 歩までとし、2 歩以上動かしたときは、ワンストライクが加えられる。ツーストライク後からこれを行ったときは、打者は三振である。
- (5) 打者がボールではなくティーを打ったときは、空振りでワンストライクが加えられる。ツーストライク後からこれを行ったときは、打者は三振である。
- (6) ツーストライク後からのファウルは、打者アウトである。
- (7) バントやブッシュバントは認められない。ツーストライク後からこれを行ったときは、打者はアウトである。
- (8) 走者は打者が打った後、離塁することができる。走者の離塁が早いときは、走者は離塁アウトになる。
- (9) 盗塁は認められない。
- (10) スライディングすると、走者アウト。走者の 1 塁、2 塁、3 塁での駆け抜けは認められる。(走者は塁ベースを駆け抜けた後、進塁の意思がない場合には、野手にタッチされてもアウトにならない。)

◎得点

走者がその回終了までに、正しく 1 塁、2 塁、3 塁、本塁に触れた場合 1 点が記録される。

ドッヂビー

人数 1チーム13人以上15人以内



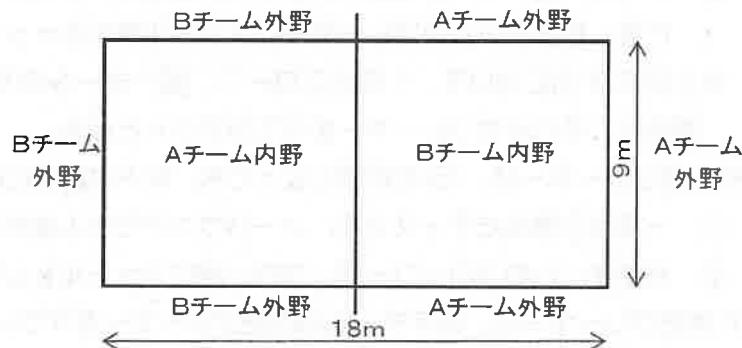
◎用具

- (1)ディスク…1枚(ドッヂビー270 モデル)
- (2)ユニフォーム…同チームのプレーヤーは、統一ユニフォームまたは、統一ゼッケンを着用し、全員が違う番号となる背番号をつける。

◎コート

右図のとおりとし、外野に外枠の制限は設けない。

※バレーボールコートと同じ広さ



◎チーム

1ゲームに出場するプレーヤーは1チーム13名とし、ゲーム途中のプレーヤーの交代はできない。ただし14名以上を登録したチームで、けが等の理由により、審判がプレー続行不可能と判断した場合は、交代のプレーヤーを出場させることができる。

◎ゲーム時間

1ゲームの時間は15分以内で、大会ごとに主催者が決定する。なお、1ゲームにおいて2セット以上行う場合は、その合計時間について、このルールが適用される。

◎勝敗の決定

時間内に相手の内野に1人もプレーヤーが残っていない状態にするか、ゲーム時間経過後、より多くのプレーヤーが内野に残っているチームを勝者とする。

◎ゲームの進め方

- (1)内・外野の配置人数は、ゲーム開始前に決めておく。配置人数は自由だが、内・外野共に1名以上を配置しなければならない。
- (2)ゲーム開始は、両チームの代表者がじゃんけんをして、負けた代表者がディスクをフリップ(コイントスのようにディスクを回転させながら空中に投げる)する。じゃんけんに勝った代表者は、そのディスクが空中にあるときに、ディスクのどちらの面が上になって地面に止まるかを推測し、「おもて」または「うら」のコールをする。コールが当たった場合は、ゲーム開始時の自陣コートか、ディスクの所有権かのどちらかを、先に選ぶ。コールがはずれた場合は、相手チームが先に選ぶ。どちらの場合も、先に選ぶことができないチームには、自動的に残った選択肢が与えられる。
- (3)ディスクを投げることをスローといい、スローするプレーヤーをスローウォーと呼ぶ。ディスクをキャッチしたプレーヤーは、自動的にスローウォーとなり、5秒以内に投げなければならない。

(4)ディスクをキャッチするとは、以下の状態をいう。

- ① 片手または両手でディスクをつかんでいる状態。
- ② 両手でディスクをはさんでいる状態。

※ひざや腕でディスクをはさんでいるなどの状態は、キャッチしたことにはならない。

(5)内野プレーヤーは相手チームのプレーヤーがノーバウンドで投げたディスクにより、以下の場合アウトとなり、速やかに外野に移動しなければならない。その際、アウトとなったプレーヤーが外野に移動する前に、故意にディスクに触れた場合、「オーバーコート」のルールが適用される。

- ① ディスクをキャッチできず、ディスクが身体、ユニフォームなど身に付いている物に触れた後、地面に落ちた時。
- ② ディスクをキャッチできず、ディスクが身体、ユニフォーム、その他身に付いている物に触れた後、相手チームのプレーヤーにファール無くキャッチされるか触られた時。

※上記の2点について、1回のスローで、同一チームの内野プレーヤーが連續でディスクに触れた場合は、それらのプレーヤーすべてがアウトとなる。

(6)内野プレーヤーは、(5)の状態になっても、以下の場合にはアウトにはならない。

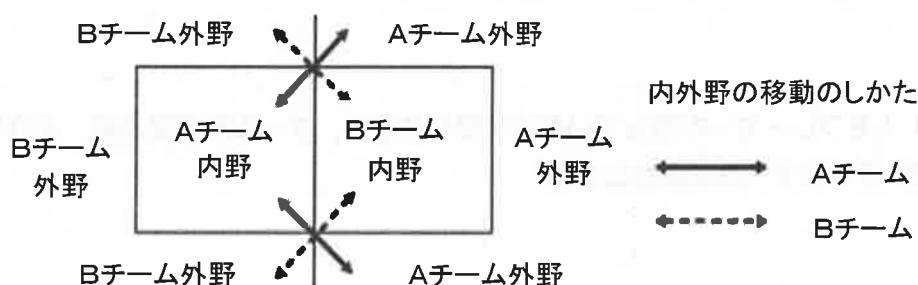
- ① 一度取り損ねたディスクを、ノーバウンドで本人または味方のプレーヤーがキャッチした時。
- ② 相手チームのスローウォーが、スロー時にファールをしていた時。

(7)外野プレーヤーは、相手チームの内野プレーヤーをアウトにすることにより、自分の内野に入ることができる。これは、プレー開始時に外野にいるプレーヤーも同様である。

(8)外野プレーヤーが内野プレーヤーをアウトにしても、以下の場合は内野に入ることができない。

- ① アウトを取ってから、内野に入る前に故意にディスクに触れた時。
- ② アウトを取ってから、すぐに自分の内野に入る意志が見られない時。

(9)プレー中、内外野を移動する際は、相手陣地を通ることはできない。内外野を移動するプレーヤーが原因で、その相手チームに不利が生じた場合、そのプレーは無効となる。ディスクの所有権は、そのプレーの直前の状態に戻される。



(10)ディスクの所有権

- ① 静止したディスクの所有権

誰もキャッチしなかったディスクは、最後に静止したコートのチームに所有権がある。

- ② 動いているディスクの所有権

ディスクが地面を転がったり滑ったりしている場合は、完全に自陣コートに入っている状態のときに取ることができる。ただし、自陣コートであっても、内野プレーヤーが外野にあるディスクを取ったり、外野プレーヤーが内野にあるディスクを取ることはできない。

- ③ 空中にあるディスクの所有権

空中にあるディスクは、「オーバーラインキャッチ」ルールに違反しない限り、どの時点で触れたり、キャッチしたりしても良く、キャッチしたプレーヤーがそのまま所有権を得る。

④ 同時キャッチの所有権

空中にあるディスクを、それぞれのチームのプレーヤーが同時にキャッチした場合、同時キャッチの直前にディスクに触れたプレーヤーの相手チームがディスクの所有権を得る。

⑤ ライン上のディスクの所有権

ライン上のディスクは、最後にディスクに触れたプレーヤーの相手チームに所有権がある。最後に触れるとは、スロー、キャッチミス、ディスクに当たるなど、ディスクに触れる行為全てが含まれる。ラインは各陣地を区切るものであり、どちらの陣地でもない。

(11)以下の場合、プレーヤーまたは監督は審判に対し、タイムアウトを要請することができる。

- ① ケガ人が出た時。
- ② その他、プレー続行不可能なプレーヤーがいる時。

(12)プレーヤーはプレー続行不能、または、そのままゲームを続けるには危険があると判断した場合、

審判に対し手を挙げてタイムアウトをアピールできる。アピールがあった場合、審判によりゲームは中断され、アピールがあった時点で空中にあったディスクは、地面に静止するかプレーヤーにキャッチされるまで有効。アピールをしたプレーヤーが、ケガなどでゲーム続行不可能な場合、代わりのプレーヤーを入れることができる。そのプレーヤーは、アピールをしたプレーヤーと同じ場所からゲームを再開する。他のプレーヤーは、ゲームが再開するまで、その場から動いてはならない。靴ひもがほどけたりして、一時的にゲームの中断を求める場合には、それを審判にアピールし、速やかにプレー可能な状態にして、同じ場所からゲームを再開する。他のプレーヤーは、ゲームが再開するまで、その場から動いてはならない。タイムアウト後は、タイムアウト前にディスクを持っていたプレーヤーがディスクを持ち、プレーを再開する。

◎ファール

(1) ファールの処理

- ① ファールが発生した場合、ディスクの所有権は相手チームに移動する。
- ② ファールを犯すと同時に行ったプレーの結果、ディスクの所有権が相手チームに移動していた場合、プレーはそのまま続行される。
- ③ ファールを犯したチームがそのままディスクを所有していた場合、プレーは一時中断され、ディスクの所有権を相手チームに移動させた後、プレーを再開する。
- ④ 両チームが同時にファールを犯した場合、ファールは相殺される。

(2) 内野同士のパスの制限

同一チームで内野同士のパスをするとファールとなる。パスをすることは、一度キャッチしたディスクを手放した後、別のプレーヤーがキャッチするか、触れること、または直接手渡すことを指す。

ディスク所有権の移動：ディスクを審判に渡し、所有権の発生したチームの内野プレーヤーに渡す。

(3) 外野同士のパスの制限

同一チームの外野同士でパスをする場合、必ずコートのいずれか2本のライン上をディスクが通過するよう投げなければならない。2本のライン上をディスクが通過しないパスは、ファールとなる。

ディスク所有権の移動：ディスクを審判に渡し、所有権の発生したチームの内野プレーヤーに渡す。

(4) オーバーラインスロー

ディスクを投げる時、ラインを踏んだり、踏み越したりするとファールになる。また、スローの時の勢いでラインを踏んだり、踏み越したりすること、ジャンプしてスローした後も同様。

ディスク所有権の移動：ディスクを審判に渡し、所有権の発生したチームの内野プレーヤーに渡す。

(5) オーバーラインキャッチ

ディスクをキャッチする時に、ラインを踏んだり、踏み越したりするとファールになる。ジャンプをして空中でキャッチした後に着地する時、または走りながらキャッチをした時も同様。

ディスク所有権の移動：ファールをしたプレーヤーが、ファールをしたライン上にディスクを置き、プレー再開とする。

(6) オーバーコート

自分の位置すべきコート外にあるディスクに触れるとファールになる。ライン上にあるディスクについても同様。ただし、空中はこれに含まれない。

ディスク所有権の移動：相手コート内のディスクに触れた場合は、ファールをしたプレーヤーが、ファールをした場所にディスクを置き、プレー再開とする。自陣コート(自分の位置すべきコート外)のディスクに触れた場合ディスクを審判に渡し、所有権の発生したチームの内野プレーヤーに渡す。

(7) 5秒ルール

内外野に関係なく、ディスクをキャッチしてから5秒以内に投げなければファールとなる。

ディスク所有権の移動：ディスクを審判に渡し、所有権の発生したチームの内野プレーヤーに渡す。

(8) タッチング

ゲーム中、相手チームのプレーヤーに触れるとファールになる。また、持っているディスクで相手チームのプレーヤーに触れた場合や、相手チームのプレーヤーが所持している、または触れているディスクに触れることも、同様のファールになる。

ディスク所有権の移動：ディスクを審判に渡し、所有権の発生したチームの内野プレーヤーに渡す。

<ドッヂビーを使ったその他の遊び>

◎ダブルディスクドッヂビー

ディスクを2枚使用するゲームをダブルディスクといい、以下の項目において、ルールが異なる。

(1) ゲームの開始

ゲームの開始時にフリップで勝ったチームは、ゲーム開始時の自陣コートを選ぶだけで、ディスクは、それぞれのチームが1枚ずつ所有してゲームを開始する。

(2) アウト

すでに所持しているディスクは、体の一部とみなし、相手チームが投げたディスクがそのディスクに当たった場合も、アウトとなる。

(3) 内野同士のパス

1人のプレーヤーが、2枚のディスクをキャッチした場合に限り、1枚を同じチームの内野プレーヤーにパスすることができる。

◎ゴール・ドッヂビー(ドッヂビーでハンドボール)

5人のチーム戦で、フットサルコートを使用する、ハンドボール形式の遊び。以下の項目が特徴。

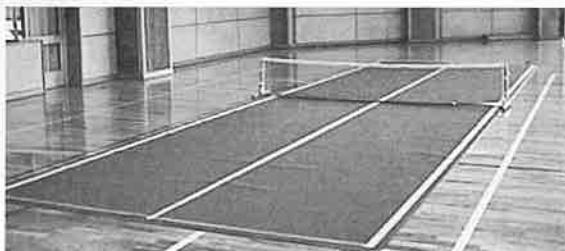
(1) 選手交代のタイミング及び回数は自由。

(2) ゴールキーパーを固定せず、フィールドプレーヤーの誰もが、いつでも自由に交代できる。

バウンドテニス

人数 1人対1人、2人対2人

バウンドテニスは、テニスと卓球が合成されたスポーツで、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。男女や年齢を問わずに誰にでも手軽に、狭い場所でも体力に応じた運動量を確保できる。

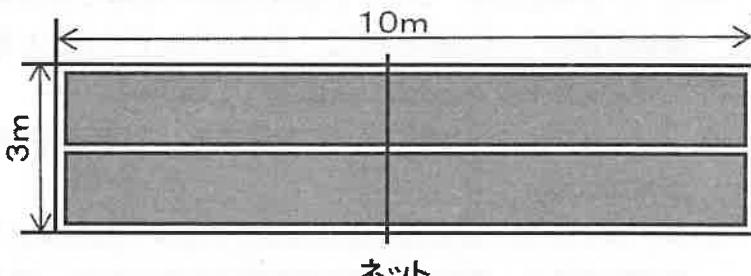


◎用具

- (1)ラケット 専用ラケット(長さ 50cm)
- (2)ボール バウンドテニス用ボール(直径 5.7cm)
- (3)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



◎ゲームの進め方

- (1)サーブあるいはコートの選択は、じゃんけんで決める。
- (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同一者が左右交互に行う。ネットインはやり直す。
- (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う。
- (4)サービスはゲーム終了後(4ポイント先取)まで交互に行う。チェンジコートは奇数ゲーム終了ごとに行う。
- (5)勝敗の決め方
 - ①1ゲーム4ポイント先取。ただし、3対3(デュース)の場合は2ポイント連取。
 - ②1試合9ゲーム中、5ゲーム先取で勝ち。

◎ルール

- (1)サーバーは必ずサイドラインとセンターラインの仮想延長線の間でベースラインの後方から両足を地面につけてサービスしなければならない。
- (2)プレーヤーはサーバーのラケットからボールが離れる前に、コート内に入ってはいけない。
- (3)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らない。
- (4)ボールを打つとき、ラケットを手から離してはいけない。
- (5)ネットを越えてボールを打ってはいけない。
- (6)ダブルスは2人が交互にボールを打たなければならない。

バスケットピンポン



◎用具

- (1)バスケットピンポン台
- (2)ラケット
- (3)ボール

◎ルール

- (1)3セットマッチを1ゲームとする。
- (2)個人戦は3セットのうち、2ゲームを取った方の勝ち。団体戦は、3人1チームとし、1人1ゲーム(3セット)ずつを行い、3ゲームの内、2ゲームを取った方の勝ちとする。
- (3)サーブはラケットを一切使わない。
- (4)サーブするときは、ラケットを持たない方の掌に球を乗せて指を曲げずに(オープンハンド)、そのまま自領コートに投げ当てて、そのバウンドでネットを越え、相手のコートに入れるものとする。
- (5)サーブは相手のコートのどこに入れても良い。
- (6)プレーは、赤コート側のサーブで始まる。2回目以降は、ネットまたはネットラインを境に球のある側が行う。
- (7)ストライク(サーブで相手のバスケットにノーバウンドで入れること)は、サーブを相手側にさせる事が出来るし、再度自分でやり直す事も出来る。(得点は無し)
- (8)サービスミスは相手の1点得点となる。

◎得点

- (1)正規のリターンもしくはサーブが出来なかった時は、相手の得点1点。
- (2)ヒット(打ち返した球がノーバウンドで相手のバスケットに納まること)は、ジュースになるまでは2点の得点、ジュース以降のヒットは打者側の勝利になる。(ゲームセット)
- (3)反則は1点。もしくはヒットと判定された場合は、2点を相手に与える。

◎勝敗

- (1)1本以上のヒットを含む11点、または12点を先取したほうの勝ち。
 - (2)ヒットのない得点は、10点でストップする。(ノーヒット・テン)
 - (3)10対10になると、ジュースになり、それまでのヒットは、無効になる。ジュース以降は、1本のヒットか、10点を先取した方の勝ち。
 - (4)ノーヒット・テンの取得者は、
 - ・相手が10点になるまでに、1本のヒットを取れば勝ち。
 - ・自分の勝ち点分を、相手の持ち点より減点してゆき、相手が0点になれば勝ち。(減点方式)
 - ・相手が始めより0点の場合は、ヒットの有無にかかわらず、勝ち。
- ノーヒット・テンの相手側は、勝てば今まで通り(普通点1点・ヒット点2点)加算できる。

バッゴー

1 チーム 2 人以上



バッゴーは、離れて設置したプラスチックボードにめがけてビーンバッグを投げるスポーツで、子ども、高齢者、車椅子の方でも楽しめる。屋内外で楽しめ、ルールも簡単で携帯性に優れており、初心者でも年齢や性別に関係なく、誰でも簡単に楽しめる軽スポーツである。

◎用具

- (1) 傾斜ボード…2 枚(86 cm × 56 cm × 6 cm) プラスチック製
- (2) ビーンバッグ…8 個(赤 4 個、青 4 個)
- (3) 距離測定用ヒモ…1 本

◎コート

ほぼ平坦な所ならどこででもでき、プレーヤーに合わせて距離を設定することが可能。

正式競技：6m

◎人数

基本は 2 チームで、1 チーム 2 名のチーム戦で行うが、1 人対 1 人の個人戦もできる。

◎ゲームの進め方

- (1) 第 1 ラウンドの開始…じゃんけんをして勝ったチームが優先的に先攻・後攻または、場所(ボードの右側・左側)のどちらか 1 つを決めることができる。
- (2) 先攻のプレーヤーがボードにめがけてバッグを投げることでゲームがスタートする。投げる際にスローイングラインを踏み越えてはいけない。バッグは各チームが交互に投げる。
- (3) 両チームがバッグを交互に投げて、すべて投げ終わったら 1 ラウンド終了し、得点を計算する。
- (4) 次のラウンドは、もう一方のサイドのプレーヤーが同じように交互にバッグを投げる。その際、前のラウンドで得点を取得したチームが先攻で、投げるポジションは前のラウンドで負けたチームに選択権がある。
- (5) 原則として、競技中の判定は、各チームが公平に行なう。

◎得点計算方法

- (1) 21 点先取したチームが勝ちとなる。(状況によっては 11 点先取でも可)
- (2) ホールに入った場合=3 点、ボードの上に乗った場合=1 点、さらにボード上のビーンバッグと一緒に穴に入れた場合は 6 点のボーナス得点となる。
- (3) 1 ラウンドごとの両チームの合計得点の差を、得点の高かったチームが取得する。

- (4) ボードに乗っている相手チームのバグに当てて穴に入れた場合、自分のチームの得点になる。
 (5) 次の場合得点にならない。

- ・バグを投げるとときに、スローイングラインを踏み越えた場合。
- ・バグがボードから落ちた場合。
- ・相手チームによってバグがボードから落とされた場合。

◎得点表

〔コート

チーム名 参加者名	得点記録欄										結果
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	21										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	21										

※どちらかのチームが21点に達した時点でゲーム終了です。

【例】

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21										

※取得した得点分、数字を消す。

ヒットだターゲット

9つの的を狙ってディスクまたはボールを投げるゲームで、ストラックアウトのレクリエーション版。屋内外どこでも楽しめる。



◎用具

- (1)ヒットだターゲット台
- (2)ディスク 12枚

◎場所

屋内外どこでも可能。10m×5m程度のスペースで楽しめる。

◎ルール

- (1)ディスク 12枚を的に向かって投げる。3回まではミスができるが、4回ミスした時点でゲームオーバーとなる。
- (2)予め狙ったパネルを落とし、その合計得点を競う方法や、5回投げて縦・横・斜めの列を揃えるbingo形式、2人で交互に投げて先にbingoができたら勝ちとする対戦方法など、様々な工夫が可能。
- (3)ディスクの代わりにボールを使い、ストラックアウトとして楽しむこともできる。

ビーンボウリング

人数 1人対1人、2人対2人、5人対5人



ビーンボウリングは、ボウリングのピン配列を工夫し、横に並べ簡便化したもの。ピンにボールが当たると反転したり、自動的に元にもどるようになっていて、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、老若男女誰でも楽しめるスポーツ。

◎用具

- (1)ピンセット…1台
- (2)ボール…4個(赤2個、白2個)
- (3)マット

◎ルール

- (1)じゃんけんで先攻、後攻を決める。
- (2)プレーヤーは1フレームにつき2球(同色球)ずつ投球する。
- (3)投球ラインからピンまでの距離は5m、7m、9mとする。それぞれの距離から3フレームずつ、合計9フレームを投球して1ゲームとする。
- (4)ボールを転がして9本のピンに当てる。反転したピンの点数が得点になる。ただし、反転後リバウンドし、元に戻ったピンは得点として数えない。

◎勝敗

- (1)全フレームが終わった時の合計得点が多いほうが勝ちとなる。
- (2)9本のピンのうち、中央の無表示のピンをストライクピンと呼ぶ。1投目で反転した場合は20点(ストライク)、2投目で反転すれば10点(スペア)になる。ただ、次のフレームには加算されない。したがって、1投目にストライクピンが反転し、2投目で5のピンが反転した場合の1フレームの得点は25点となる。

◎反則

- (1)投球動作中に投球ラインを踏んだり、越えた場合。
- (2)投球後に、足が投球ラインを越えた場合。(手がラインから出るのは良い)
- (3)投球中、手から離れたボールが投球エリア外に落ちた場合。(ライン上もファールになる)
以上の場合はファールとなり、取得した得点は無効とし、次の人に番が回る。

◎その他

ボールは、決められた投球ラインとその1つ後ろの投球ラインの間(投球エリア)で投球する。

◎得点表

【例】

氏名	投球	1	2	3	4	5	6	7	8	9	合計
	1投目	8	X	5	3	-	4	X	2	7	117
	2投目	-	5	/	2	/	6	4	/	1	
	計	8	25	15	5	10	10	24	12	8	



ストライク 20点



スペア 10点



ファール

氏名	投球	1	2	3	4	5	6	7	8	9	合計
	1投目										
	2投目										
	計										

氏名	投球	1	2	3	4	5	6	7	8	9	合計
	1投目										
	2投目										
	計										

吹き矢

◆スポーツウェルネス吹矢

スポーツウェルネス吹矢は、5~10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツで、性別や年齢を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る。

◎用具

- (1)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
- (2)矢…長さ 20cm で、先端は金属製の矢、胴はビニールフィルム製
- (3)的…的シールを貼る台で、大きさは約 330mm で発泡ポリエチレン製
- (4)的シール…的に貼る紙製のシール

※マウスピースを使用すること。

◎ルール

競技では 1 ラウンド(3 分以内)に 5 本の矢を吹いて、規定によるラウンドを競技し、その合計点を競う。

的は中心の白い部分が 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。

◎段級位認定基準

段・級	距離	実施回数	得点	実技得点	審査までの期間
5 級	5m	2 回	42 点以上		昇級後、1 カ月以上の期間を経れば受験可能
4 級	5m	2 回	46 点以上		
3 級	5m	2 回	50 点以上		
2 級	6m	3 回	75 点以上		
1 級	7m	4 回	100 点以上		
初段	8m	4 回	100 点以上	正しい基本動作	
二段	9m	6 回	150 点以上	正しい基本動作	昇給後、3 ヶ月以上の期間を経れば受験可能
三段	10m	6 回	150 点以上	32 点以上	
四段	10m	6 回	162 点以上	32 点以上	昇給後、6 ヶ月以上の期間を経れば受験可能
五段	10m	6 回	174 点以上	35 点以上	
六段	10m	6 回	186 点以上	35 点以上	
七段	10m	6 回	198 点以上	37 点以上	昇給後、1 年の期間を経れば受験可能

◎基本動作(54 ページ参照)

- (1)的に向かい一礼をする。
- (2)右足を半歩下げ、肩幅に開いて構える。
- (3)筒を斜めに構え、筒の中を確認しながら矢を入れる。
- (4)一旦、両手を下におろして呼吸を整える。
- (5)鼻から息を吸いながら、両手で筒を高く上げる。
- (6)口から息を吐きながら、筒をゆっくり下げる。
- (7)息を吸いながら、筒を的に向ける。
- (8)筒を口元に持っていく、的に狙いを定めながら一気に吹く。
- (9)呼吸を整える。
- (10)的に向かって一礼する。

◎得点

5本吹き終わってから採点をする。

的の中心の白い部分は7点(中央の黒点も7点)、赤の部分は5点。その外側の白い部分は3点、外側の黒い部分は1点。境界線にあるものは高いほうの得点で判定する。

◎注意点

以下の点に注意しながら使用すること。

- (1) 矢抜き
採点が終わり、矢を抜く際は、必ず矢抜きを使用し、矢に差し込んで抜くこと。
- (2) 筒の掃除
何本か矢を吹いたら、パイプクリーナーを使用し、定期的に掃除をすること。1ラウンド(5本)を吹いたら掃除するとよい。

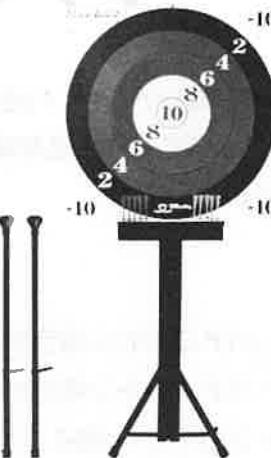
フーちゃん吹矢基本動作



一般社団法人日本吹矢レクリエーション協会

◆フリーブロー(安全吹き矢)

先端に特殊な吸盤がついた矢を、ターゲットに向かって吹く。



◎用具

- (1)ターゲット
- (2)筒
- (3)矢(アロー)
- (4)吹き口

◎ルール

- (1)赤、青いずれかの矢を持ち、まず3mの距離からターゲットを狙う。
- (2)先攻は5本の矢を連続して吹き、後攻と交代する。
- (3)両チームとも5本の矢を吹き終えた時点で1フレーム終了。
- (4)第5フレームまで行う。
- (5)同様に5m、7mを行い、合計得点の高いチームが勝ちとなる。

◎得点

- (1)ターゲットの円形部分が得点エリアで、白地部分はマイナスエリアとなっており、マイナスエリアに矢が当たると、10点の減点となる。
- (2)4本の矢が得点エリアにあり、その合計が20点で、マイナスエリアに1本ある場合は10点。
- (3)各得点エリアに矢が1本ずつ入った場合、得点は2倍になる。(60点)
- (4)10点エリアに矢が5本とも入った場合、その得点は3倍になる。(150点)

◎得点表

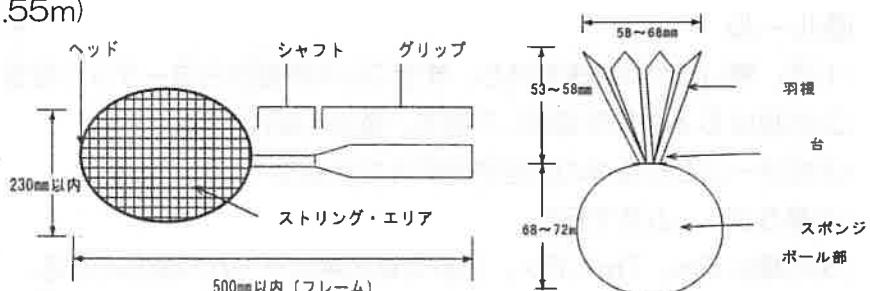
チーム	フレーム 距離	1	2	3	4	5	小計
		3m	5m	7m	3m	5m	7m
	3m						
	5m						
	7m						
	3m						
	5m						
	7m						

ファミリーバドミントン

ファミリーバドミントンは、1988年に京都国体が開催されたのをきっかけに、競技者だけでなく、市民誰でもが、気軽に親しめる新種目として開発された。バドミントンコートを利用し、ルールは一部アレンジされている。

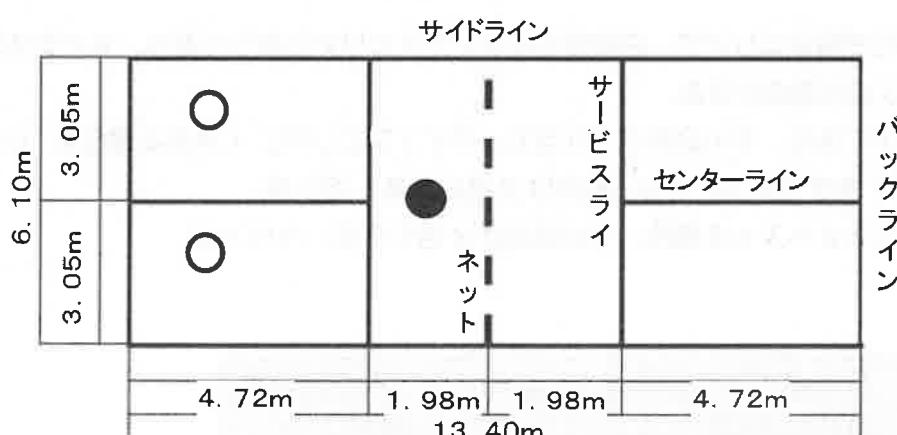
◎用具

- (1) ファミリーバドミントン用ラケット(バドミントンラケットより短い)
- (2) ファミリーバドミントン用ボール(スポンジに羽がついている)
- (3) バドミントン用ネット(高さ 1.55m)



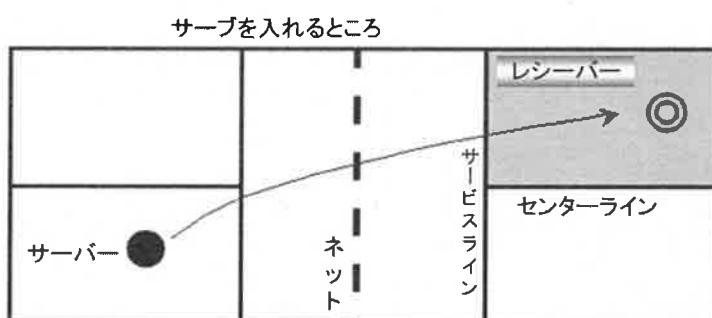
◎コート

バドミントンダブルス用コート



◎ルール

- (1) ジャンケンをして勝ったほうが、サービスを取るかコートを取るかを選ぶ。
- (2) サービスは必ず下から打つ。(ボールが腰より下)
- (3) サービスする人は後衛の右側の人。
- (4) サーブは相手コートに向かって左側でサービスラインを超えるなければならない。
- (5) サーブを受ける人は後衛の右側の人のみ。
- (6) サーブの時、踏み出した足は床から離さないでサーブする。



- (7) ボールがネットに触れても正しい位置に入ればセーフ。
 (8) 相手チームからサーブ権が移ってきた時は、時計回りに一つ位置を変わる。
 ローテーション：後衛の右側にきた人がサーブする。
 (9) 後衛の人は、サービスラインより前で打つことは出来ない。

ローテーション



- (10) 前衛の人は、コート内を自由に動ける。(オールコート)
 (11) ボールは2回以内で相手コートへ返す。(ボールに触れるのは一人1回)
 (12) ボールは必ずネットを越えること。
 (13) 打ち合っている内に(ラリー)ボールを打った瞬間、打点よりボールが下がった時はアウトになる。
 (14) チェンジコートは各セットが終わった時に使う。ただし、3セット目は一方のチームが8点になった時に使う。

◎反則(相手チームに1点)

- (1) フットフォルト…サーブの時、踏み出した足が床から離れた時。
 (2) サービスを腰から下で打たなかった時。
 (3) サービスする順番が違った時。(1回目注意)
 (4) ラインクロス…サーバーがラインを踏むか、または超えてサービスした時。
 後衛がサービスラインを踏むか、または超えてボールを打った時。
 (5) オーバーネット…ラケットがネットを越えて相手コート内に入った時。
 (6) タッチネット…ラケット及び体がネットに触れた時。
 (7) ドリブル…一人で連続してボールを打った時。
 (8) ホールディング…ボールをラケットに乗せて運んだ時。
 (9) オバータイムス…ボールの返球が3回以上になった時。(返球は2回以内)
 (10) 相手コート内に体の一部が入った時。
 (11) ラケットでボールが打たれなかった時。

◎特徴

- (1) コート内が3名のため、初めての人でも容易にボールを打つことが出来る。
 (2) 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を打てる。
 (3) スポンジボールにバドミントンの羽根をついているため、スピードが抑えられ、初心者でもラリーが続く。また、下向けにボールを打つことが禁止されている。

フライングディスク

◆ディスクゴルフ

フライングディスクを使ったゴルフで、年齢、性別を超えて楽しむことができる。



◎用具

- (1) ゴール
- (2) フライングディスク

◎コース

起伏や、自然の障害物がある林間部などが理想的である。18ホール以上の設置が理想だが、6ホールや9ホールのコースも多い。距離は、1ホール 20m~30mのコースや、100m超えのコースもある。各ホールには、第1投を投げる位置を示すティーエリアと、最終的にディスクを入れるゴールがある。

◎ルール

- (1) スタート位置(ティーエリア)からディスクを投げ、ゴールに入れるまで、何枚かかるかを競う。
- (2) 少ない投数でゴールに入れたプレーヤーが勝ちとなる。
- (3) 普通は1ラウンド18ホールで、4人1組となってコースを回る。
- (4) 第1ホールは、投げる順番を決め、ティーエリアから順番に第1投を投げる。全員が投げ終わったら進み、自分のディスクが止まった位置から第2投目を投げ、ゴールに近づいていく。
- (5) 第2投目以降は、第1投目の順番に関係なく、ゴールから最も遠い人からディスクを投げていく。他の選手は危ないので、そのプレーヤーより前に出てはならない。
- (6) 第2投目以降は、投げる位置を決めるため、マーカーと呼ばれるミニディスクを、落ちている自分のディスクの前方に接触させるように置き、自分のディスクを拾う。投げる際はマーカーの後方30cm以内に足をついて投げる。これを繰り返していく、最終的にディスクを入れる。
- (7) 途中でディスクを変えてもよい。第2ホール以降は、前のホールで成績が良かったプレーヤーから第1投を投げることになる。これを18ホール繰り返し、順位を決める。

◆ディスゲッター9

フライングディスクを投げ、9枚のパネルを打ち抜く。ストラックアウトのフライングディスク版。

◎用具

- (1)ディスゲッター9
- (2)フライングディスク

◎ルール

- (1)パネルに向かってディスクを投げ、何枚落とすことができるかを競う。
- (2)投げる距離や、投げるディスクの枚数など、体力レベルに合わせて決めてよい。

◆フープディスゲッター

フライングディスクを、一定の距離から投げ、フープ(輪)を通り抜けた回数を競う。

◎用具

- (1)フープディスゲッター
- (2)フライングディスク

◎ルール

- (1)フープ(輪)に向かってディスクを投げ、何回通過させることができるかを競う。
- (2)投げる距離や、投げるディスクの枚数など、体力レベルに合わせて決めてよい。

フロアカーリング(フロッカー)

人数 1人対1人～4人対4人



フロアカーリングはフロッカーとも言い、1993年に北海道新得町で考案された手軽な室内競技。1999年には日本フロアカーリング協会が設立され、全道や全国への普及にも力を入れている。

◎用具

- (1)ターゲット(4輪)×1個(緑)
- (2)フロッカー(3輪)×8個または6個(赤3個、黄3個)
- (3)メジャー(3m～5m)



ターゲット



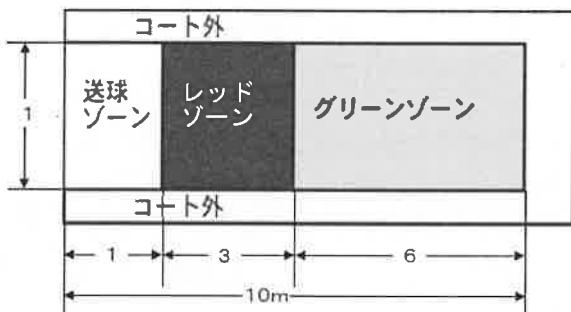
フロッcker

◎人数

- (1)4人対4人(フォース)…フロッカー8個使用時
- (2)3人対3人(トリプル)…フロッcker6個使用時
- (3)2人対2人(ダブルス)…フロッcker8個・6個ともに可能
- (4)1人対1人(シングルス)…フロッcker8個・6個ともに可能

◎競技方法・ルール

競技場は下図のようなコートで行う。



◎送球方法

- (1)ターゲットまたはフロッckerを送球ゾーン内から、目標に向け押し出す。
(ターゲット及びフロッckerの送球時の持ち方は写真4、5のいずれの持ち方でも良い。)

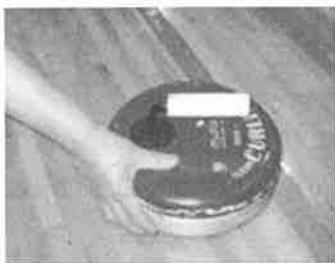


写真4



写真5

- (2)送球位置は送球ゾーン内ならばどこからでも良い。(右端からでも中央からでも左端からでも良い)
(3)ターゲットやフロッカーが停止するまでの間、ラインに身体が触れたり、越えてはいけない。

◎競技の進め方

- (1)じゃんけんで先攻を決め、(以後、セット毎に先攻権は交代)先攻チームの1人がグリーンゾーンに向け、送球ゾーン内からターゲットを送球する。
- (2)グリーンゾーンにターゲットが停止しない場合は、無効となり、再度やり直す。2回とも停止しなかった場合は、後攻チームに権利が移るが、フロッカーの送球は最初に先攻権のあるチームから行う。後攻チームも2回とも失敗したら先攻チームがまたターゲットを送球する。
- (3)先攻チームは赤のフロッカー、後攻チームは黄色のフロッカーを使用。(以後、セット毎に交換)
※ゲーム開始時はレッドフロッカーをコートに向かって左側に置きます。2セット目は右、3セット目は左と交互に移動します。(選手の移動はない)
- (4)ターゲットがグリーンゾーン内に停止した後に、先攻チームの1人がターゲットに向けフロッカーの送球を始める。
- (5)続いて後攻チームの1人が送球を行う。(先攻のフロッカーが停止してから送球する)
- (6)その結果、送球したフロッカーがターゲットから遠いチームが次の送球を行う。
(その後は一方のチームの送球したフロッカーが相手チームのフロッカーよりターゲットに近くなれば相手チームと送球交代。双方のフロッカーがターゲットに対して同距離の場合は、後に近づけたチームが次に送球する。近くならなければ自チームのフロッカーが無くなるまで送球を続ける)
- (7)ライン上での停止は全て有効。また、送球中一度コート外に出たフロッカーが、再びコート内に戻って停止した場合も有効。ライン外で停止したフロッカーは無効。無効のフロッカーはすぐ除ける。
- (8)両チームともすべてのフロッカーを送球して、セットやゲームは終了。

◎得点

- (1)得点はターゲットを中心に、最も近いフロッカーのチームに入る。
ターゲットに最も近い相手チームより内側にある自チーム全てのフロッカーの個数がそのまま得点となり、1個1点と計算。計測は、簡易メジャーロープの場合、ターゲットのセンター棒にリンクをかけ、ロープの一方を最も近いフロッカーの側面部に合わせ、他のフロッカーとの距離を測定する。
- (2)両チームのフロッカーがターゲットから同距離の場合のみ、両者に得点1が入る。

◎勝敗

9点先取したチームが勝ちとなり、ゲームは終了する。その他規定セット内での得点により勝敗を決定する方法もある。

◎その他のルール

- (1)レッドゾーン内にあるフロッカーも有効。
- (2)送球したフロッカーがターゲットをコート外に弾き出した場合、そのセットは終了とする。
ターゲットを弾き出したチームは、相手チームに2点または(相手チームの)未送球のフロッカー数のいすれか多い方を得点として与える。
- (3)送球したフロッカーが別のフロッカーを弾き、そのフロッカーによってさらにターゲットがコート外に弾き出された場合も上記と同様である。
- (4)送球したフロッカーによって他のフロッカー(自チーム、相手チームを問わず)がコート外に出た場合は、コート外に出されたフロッカーは無効となる。この場合も新たに送球されるフロッカーの邪魔とならないようすぐ除ける。

◎審判

審判は1コートに1名とする。必要な場合は、審判補助を置く。

◎スコア表見本

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
先攻									
後攻									

ベースボールトレーナー

ボールを、ベースボールトレーナーの的に向かって投げるゲーム。パネルセットはマジックテープとなっており、また、横の2枚抜きが可能である。

◎用具

- (1)ベースボールトレーナー……式
- (2)ボール



◎ルール

ベースボールトレーナーに記載された数字を狙い、ボールを投げ、打ち抜いた得点を競う

ペタンク

人数 1人対1人、2人対2人、3人対3人

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。ルールは単純だが、ゲームの読みには経験を必要とする。実力的に開きがあつても、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、また地面のコンディションやゲームの展開などにより、投球方法を変える必要があり技術的な奥行きもある。

※屋外と室内では、ボールが異なるが、ルールは同様である。



◎用具

- (1) ボール…屋外用は金属製(鋼鉄やステンレス)で直径 7.05 cm~8 cm、重さ 650g~800g のもの。
室内ペタンクでは、ニチレクボールを使用する。
- (2) ビュット…目標球のことをいう。木製、直径 25 mm~35 mm、重さの規定はない。
- (3) メジャー…2 m程度のものがよい。

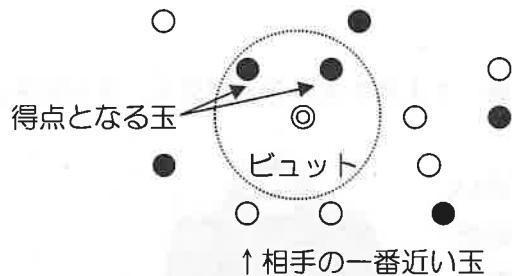
◎場所・コート

幅 4m×長さ 15m以上であればよい。投球サークルは、直径 35 cm~50 cm

◎ゲームの進め方

- (1) 基本は、3人対3人で行い、各プレーヤーの持ちボールは2個とする。2人対2、1人対1人で行うことともできる。
- (2) ジャンケンなどでビュットを投げる権利を決める。権利を得たチームが投球サークルより 6m~10m の範囲内にビュットを投げる。(範囲内にビュットが止まらない時は、3回まで投げ直す)
- (3) 初めにビュットを投げる権利を得たチームが、ボールができるだけビュットの近くに止まるように投げる。
- (4) 次に、もう一方のチームが同様に投げる。
- (5) 両チームの、ビュットから一番近いボールを比べて、遠い方のチームが、相手のボールより近づくまで投げる。ボールが相手チームより近づいたら、投げるチームが変わる。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稼ぐために投げる。
- (6) 両チームとも、ボールを全部投げ終わった時点でセットが終了し得点を数える。
- (7) 得点は、両チームのビュットから最も近いボール(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の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、一方はゼロとなる。

<得点の数え方の例>



左の場合、ビュットに近いのは黒なので、黒チームが勝ち。得点は、相手（白）の一番近い玉より内側に2個あるので、2点となる。

(8)次のセットはビュットのあった位置にサークルを置き、ゲームを始める。同様にしてセットを繰り返し、13点先に取ったチームが勝ちとなる。

◎ルール

- (1)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ない。
- (2)ボールを投げる順番は自由である。(連続して投げてもよい)
- (3)ビュットがボールに押し出されて、コートの外に出た場合
 - ①一方のチームにのみ残り球があれば、その個数が得点となる。
 - ②両チームとも持ち球があるとき、またはないときはそのセットをやり直す。
- (4)ビュットまでの距離が相手チームと同距離になった場合は、追いついたチームがもう1球投げる。
状況が変わらなければ、次はもう一方のチームが投げる。

◎ボールの握り方

手の甲を上にし、指をボールにそわせて軽く曲げて握る方法が一般的。また、ボールの投げ方は状況によって下記のように使い分けるとよい。

- ・ボールを投げ、転がす。
- ・ボールを高く上げる。
- ・ボールを転がす。
- ・相手のボールを弾き飛ばす。

ボッチャ

人数 1人対1人、2人対2人、3人対3人

ボッチャは、重度の脳性まひ者や重度障がいが四肢にある人でも楽しめるに考案されたスポーツで、障がいの有無に関わらず、老若男女、誰でも楽しむことができるとして注目されており、1984年からパラリンピックの正式競技として行われている。

◎用具

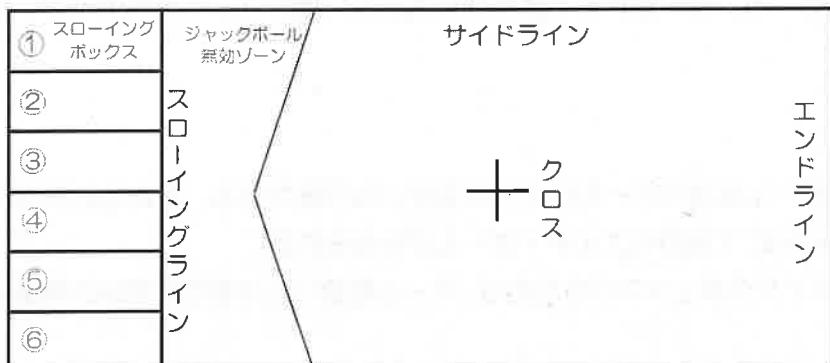
- (1) ジャックボール(白)…1個
- (2) ボッチャボール…12個(赤6個、青6個)
- (3) ランプ…ボールを投げることができない、BC3クラスの選手が使用できる道具で、ボッチャボールを転がすことで投球を行う。ランプの長さを継ぎ足すことや、素材を変えることが出来る。
ランプの勾配の角度を変えて、ボッチャボールのスピードを調整して距離を変えたり、相手のボールを弾いたりする。
- (4) リリーサー…BC3クラスの選手が手でボールをおさえておくのが難しい場合やボッチャボールをおさえるために手が届かない場合、ランプでボールを投球するのに使われる。金具が折り畳み式になっているので、伸ばして調整する。先端の平らな部分でボッチャボールを押さえておく。

◎クラス

- (1) BC1…車いす操作不可で四肢・体幹に重度のまひがある選手や、下肢で車いす操作可能で足蹴りで競技する選手。
- (2) BC2…上肢で車いす操作がある程度可能な選手。
- (3) BC3…重度の障がいがある選手が該当するクラスで、自力による投球ができないため、アシスタントによるサポートでランプを使用し競技する。
- (4) BC4…頸髄損傷や筋ジストロフィーなど、BC1クラス、BC2クラスと同等の重度四肢機能障がいのある選手。

クラス	対象	投球	アシスタント
BC1	脳原性疾患	可(足蹴り可)	○
BC2	脳原性疾患	可	×
BC3	脳原性疾患／非脳原性疾患	不可でランプを使用	○
BC4	非脳原性疾患	可	△(足蹴りの選手のみ)

◎コート



- コート全体
6m×12.5m
- スローイングボックス
1m×2.5m(6ボックス)
- 無効ゾーン
6m×(最長3m、最短1.5m)

◎ルール

- (1)最初に投球するジャックボールを、無効エリアで静止させてしまった場合、またはサイドラインやエンドラインを超えて投球してしまうと反則になり、相手にジャックボールを投げる権利が移る。以降、投球が成立するまで繰り返す。
- (2)競技中にジャックボールが押し出され、サイドラインやエンドラインに触れるか外に出てしまつた場合、クロスの位置にジャックボールが戻される。
- (3)投球したボールが、サイドライン、エンドラインを超えると無効になる。
- (4)選手、アシスタントすべてがスローイングボックス内に収まるようにしなければならない。シングルス戦では③と④(赤ボールが③、青ボールが④)、ペア戦では②～⑤(赤ボールが②④、青ボールが③⑤)、チーム戦では①～⑥(赤ボールが①③⑤、青チームが②④⑥)。
- (5)アシスタントは、比較的重度の障がいで、ボールを投げることが難しい選手のサポートをする人のこと。アシスタントができるのは、選手のサポートのみで、選手へのアドバイスや合図を送ることは禁止されている。アシスタントをつけられるのは、BC1 クラスと BC3 クラス、足蹴りの BC4 クラスのみ。
- (6)ボールの上にボールが乗った際も有効である。

◎ゲームの進め方

ジャックボールと呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ 6 球ずつのボールをどれだけ近づけることができるかを競う。

- (1)第 1 エンドは常に赤ボールが先攻となる。(以降、偶数エンドは青ボール、奇数エンドは赤ボールが先攻)
- (2)先攻側が的となるジャックボールを投げ、続けて 1 投目の投球を行う。
- (3)後攻側が最初の投球を行う。
- (4)以降、ジャックボールからより遠い位置にボールを投げた側の選手がその次の投球を行う。
- (5)赤、青ともに 6 球ずつ投げた時点で得点を計算する。

この一連の流れを 1 エンドとし、個人戦とペア戦は 4 エンド、チーム戦は 6 エンド行う。

エンド終了時、ジャックボールに最も近いボールを投げた側にのみ得点が入る。相手側のジャックボールに最も近いボールよりも、ジャックボールに近いボール 1 個につき、1 点が与えられる。

- (6)以降、同様の形式で各エンドを戦い、点数をつける。

※すべてのエンドが終了時点で同点の場合

同点の場合はタイブレイクを行う。タイブレイクは、まずコイントスで先攻・後攻を決め、ジャックボールはコート中央のクロスに置く。その後は通常のエンドと同様にお互いのボールを投げ合い、点数の多い方がその試合の勝者となる。もしそれでも勝負が決まらない場合は、同様のタイブレイクを 2 回、3 回と行う。

◎ペナルティ

投球時に反則があった場合、そのボールは他のボールにぶつかる前に取り除かれる。その他以下のようない反則があった場合は、相手サイドに 1 球のペナルティボールが与えられる。

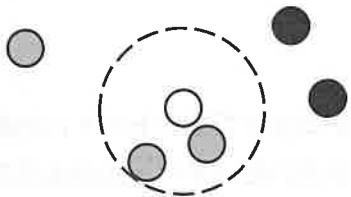
- (1)相手サイドのプレー中にスローイングボックスから出たり、ボールを拾い上げるなど投球の準備をした場合。

- (2) 投球時に選手やアシスタント、用具や衣服などがラインに触れり、ラインからはみ出していた場合。
- (3) 投球時に選手の臀部の一部が車いすのシートに触れていなかった場合。
- (4) 投球時にランプをしようする選手のアシスタントが振り返ってコートを見た場合。
- (5) 投球時にアシスタントが選手の身体や用具に触れ、それが投球の助力となった場合。

◎得点

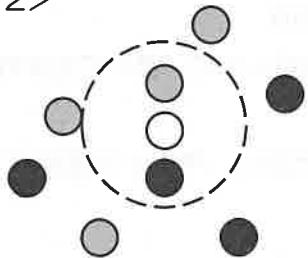
例1の場合、赤(○)の方が青(●)よりも2つジャックボールに近いため、赤に2点入る。

<例1>



例2の場合、赤(○)、青(●)とともにジャックボールから同距離のため、両チームに1点ずつ入る。

<例2>



ミニテニス

人数 2対2(ダブルス)



この競技は、昭和 61 年に東京都立川市で開発された。体育館のバドミントンコートで 1m の高さのネットをはさみ、テニスラケットを小さくしたようなラケットで、小さいビーチボールのようなカラフルなボールを打ち合うスポーツ。

◎用具

- (1) ラケット…テニスラケットより一回り小さく、柄の部分を短くしたもの。
- (2) ボール…ビーチボールを小さくしたような、ビニール製のカラフルなボールで、軽くてあまりスピードが出ず、打ちやすいボール。
- (3) コート・ネット…バドミントンのダブルスコートとネットを使用。ただし、ネットの高さは 1m。

◎ルール

- (1) 競技はダブルス、3ゲームマッチで行う。
- (2) 6点を先取したチームがそのゲームの勝ち。(ジュースはなし)そして3ゲーム中 2 ゲームを勝ったチームが、その試合の勝者となる。
- (3) サービス、レシーブを含め全てのボールはワンバウンドのあと 2 バウンドする前に、腰から下の位置で打たなければならない。
- (4) サービスは自分の足元でボールをワンバウンドさせ、腰から下の位置で打つこと。サービスは1回のみで、失敗してもやり直しはできない。但しネットやポールに触れて相手コートに入った場合はやり直す事ができる。
- (5) サービスされたボールをレシーブした後は、交互ではなくペアのどちらが打ってもよい。
- (6) 相手がミスをしたり、以下のような反則をした場合に 1 点が入る。
 - ・サービスを腰から上で打ったり、失敗をした場合。
 - ・打ったボールが直接ネットを越さなかった場合。
 - ・ボールがコート外に落ちた場合。
 - ・打ったボールが直接パートナーのラケットや体に触れた場合。
 - ・ボールをノーバウンドで打った場合。
 - ・ボールが 2 バウンドする前に打てなかった場合。
 - ・ラケットや身体がネットに触れたり、オーバーしたりした場合。
 - ・ボールを打とうとして 2 回以上触れた場合。
- (7) サービス以外の打ったボールが、ネットや支柱に触れても相手のコートに正しく入ったらセーフ。

(8) サービスボールを含め、打ったボールがネットの支柱の外側を通過して相手のコートに正しく入った場合、通過した時点のボール高さが、ネットの高さ1mを確保していればセーフ。

◎ゲームの進め方

(1) ジャンケンを行い勝った方が第1ゲーム(セット)のサービス権、又はレシーブのいずれかを選択する。もう一方のチームは残りの方になり、勝ったチームがサービス権を選択した場合はコートサイドを選択することができる。

<第1サーブ>

(2) 第1ゲームのサービスは、サービス権を得たチームのいずれかの1人のプレーヤーが、そのゲームの勝敗が決まるまで続けて行う。

(3) サービス権を得たチームのプレーヤーが第1セットのサービスを行う。最初のサービス位置はネットに向かい右半分のサービスエリアから行い、相手のコートの対角位置内(サービスライン、ベースライン、センターライン、サイドラインに囲まれたエリア)に打ちこむ。

(4) サービスは1回。但しネットインした場合はやりなおす事ができる。

<第2サーブ>

(5) 第2ゲームのサービスは第1ゲームでサービス権がなかったチームのいずれかの1人のプレーヤーが続けて行う。

(6) ネットに向かって左半分のサービスエリアから、相手コートの対角コート内に打ちこむ。この時もう1人のプレーヤー(A2)もコートの位置を移動する。

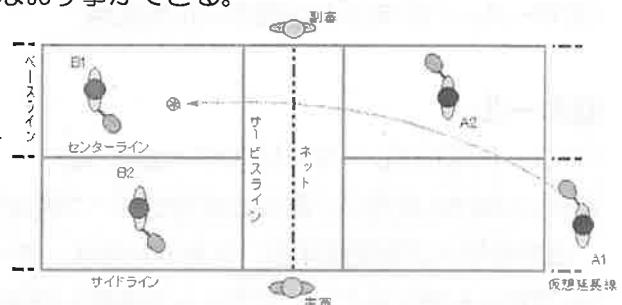
<第3サーブ>

(7) 第3ゲームのサービスは両チームのプレーヤー4人が交代にサービスを行う。

(8) 第1サーブと同じに右半分のサービスエリアから、相手コートの対角コート内に打ちこむ。この時もう1人のプレーヤー(A2)も元に位置に移動する。以下、このゲームの勝敗が決まるまで、サービスエリアを交互に移動しながらサービスを続ける。

(9) この様にサーブ位置を移動しながら第1ゲームを進める。

両チームでラリーを行い、一方のチームが6点を先取したらそのゲームの勝ちとなり、コートチェンジをする。第2ゲームのサービスは、第1ゲームでサービスを行わなかったチームのいずれか1人のプレーヤーが行う。以下、試合の進め方は第1ゲームと同じ。



ミニバレーボール

人数 1チーム4人

この競技は、北海道発祥で、軟らかくて大き目のボールを使うことにより、体を痛める心配が少ないことが特徴。また、男女差が出にくく、老若男女問わず楽しむことができる。

◎用具

ソフトバレーボール…ゴム製で重さ $210\pm10\text{g}$ 、円周 $78\pm1\text{cm}$

◎コート・ネット

- (1)コート… $6.10\text{m}\times13.40\text{m}$ (バドミントンダブルス用コート)
- (2)ネット…バドミントン用ネット又は、ミニバレー専用ネットを使用し、高さは 2m とする。
- (3)ポール…バドミントン用ポールを使用。

◎ルール

- (1)コート内のプレーヤーは1チーム4人。
- (2)じゃんけんを行い、勝ったほうがサーブ権かコートを選ぶことができる。2セット目は、相手チームからサーブを開始する。3セット目は、チームキャプテンによるトスで決定する。
- (3)3セットマッチとし、2セットを先取したチームを勝者とする。
- (4)得点は、1セット15点とし、14点対14点のときは、引き続き2点勝ち越すまで行う。
- (5)チェンジコートは、各セットが終わったときに行う。(3セット目は、一方のチームが8点を取ったときに行う)
- (6)サーブは1回とし、センターラインを片足または両足で踏み、ボールを手のひらに乗せ反対側の手で、アンダーハンドで腰から下で打ち、相手コートのサービスラインの後ろに入れなければならぬ。ボールがネットに触れてサービスコートに入ってもアウトとする。サイドからサーブを行った場合は、一度(チーム)注意、2回以降は反則とする。
- (7)サーブ権を得たチームは、時計の針と同じ方向へ1つだけ移動する。
- (8)作戦タイムは1セット2回以内(1回30秒以内)とする。
- (9)メンバーチェンジは1セット3回(1人1回)とする。
- (10)パスは必ず3回行い、相手コートへ返すこと。
- (11)パスは1人1回(相手コートからボールが来てから相手コートに返すまでの間)とし、2回ボールに触れることはできない。
- (12)攻撃(アタック)はサービスラインより前で行ってはならない。(踏みきり、着地とも)ただし、山なりでの返球は、攻撃とはみなさない。(攻撃とは、ネットより高い位置でプレーし、相手コートに返球することをいう)

◎反則

競技者が次のような行為をした場合は、相手チームの得点となる。

- (1) オーバーネット…ボールを相手コート内で打った時
- (2) タッチネット…プレイヤーがネットに触れた時
- (3) ドリブル…1人で連續してボールに触れた時
- (4) ホールディング…ボールを止まった状態で、手で運んだ時
- (5) フットフォルト…サービスの時、センターラインを踏まなかった、又はサービスラインを踏んだ時
- (6) ダブルタッチ…ボールをパスする中で同一人が3回の中で2回触れた時
- (7) オーバータイムス…4回以上でボールを返球した時
- (8) バイオレーション…サーブされたボールが、ネットを完全に通過していないうちに、レシーバー側プレイヤーがボールに触れた時
- (9) サーブの順番を間違った時
- (10) 相手コートに返す前に3回のパスが行われなかった時
- (11) ボールが競技者の腰から下に触れた時
- (12) サービスラインより前で、ネットより高い位置からボールが打点より下に向けて打たれた時
- (13) 相手チームのプレーを妨害した時

ユニカール

人数 3人対3人

ユニカールは、特殊カーペットの上でストーンを滑らせ、円形の目標地点により近づけることを競うゲーム。ユニカールは、「ユニバーサルカーリング」の略で、みんなのカーリングという意味がある。

◎用具

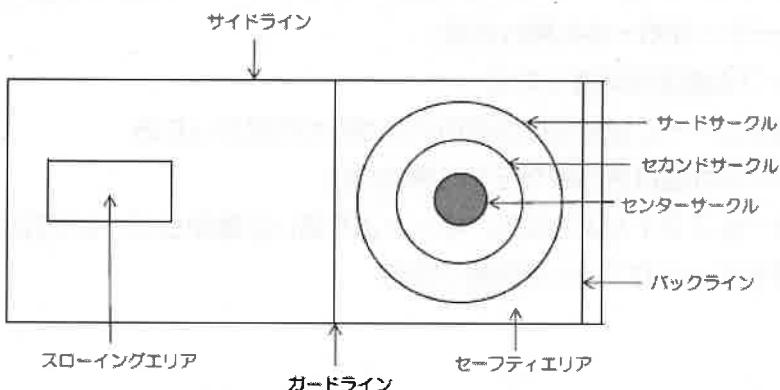
(1)ストーン…6個(青3個、黄3個)

(2)スライドカーペット

◎場所

平坦な場所であれば、

屋内外どこでも可能。



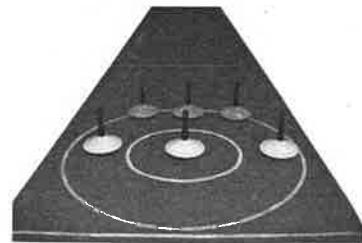
◎ルール

(1)スライドカーペット上で、ストーンを滑らせ、センターサークルの目標により近づけることを競う。

(2)1人1個のストーンを持ち、両チームのプレイヤーが交互にストーンを投げる。

(3)初回のみはじゃんけんで先攻を決め、以降は、前回に得点のあったチームが先攻。前回が同点の場合、先攻、後攻の順番は前回と同じ。

(4)チーム内で投げる順番は自由。



◎無効

(1)スタートラインを超えた場合、踏んだりして投げられた場合。

(2)ストーンを滑らせず、転がした場合。

(3)ストーンがガードラインを完全に超えていない場合。ただし、他のストーンに当たったことにより、ガードラインを超えた場合は、特例として有効。

(4)ストーンがバックライン、サイドラインを完全に外れた場合。

(5)無効となったストーンは、直ちに取り除く。無効のストーンによって移動したストーンは、元の位置に戻す。

◎得点

(1)ストーンを、センターサークルにより近づけたチームが勝ち。得点は、負けたチームの、センターサークルに一番近いストーンより、さらにセンターサークルに近いストーンの数となる。ただし、サークルに触れていないストーンは得点にならない。

(2)負けたチームの得点は0点となる。

(3)両チームの、センターサークルに一番近いストーンが等距離だった場合、また、両チームいずれのストーンもサークルに触れていない場合は引き分けで、得点は0-0となる。

ユニホック

人数 6人対6人

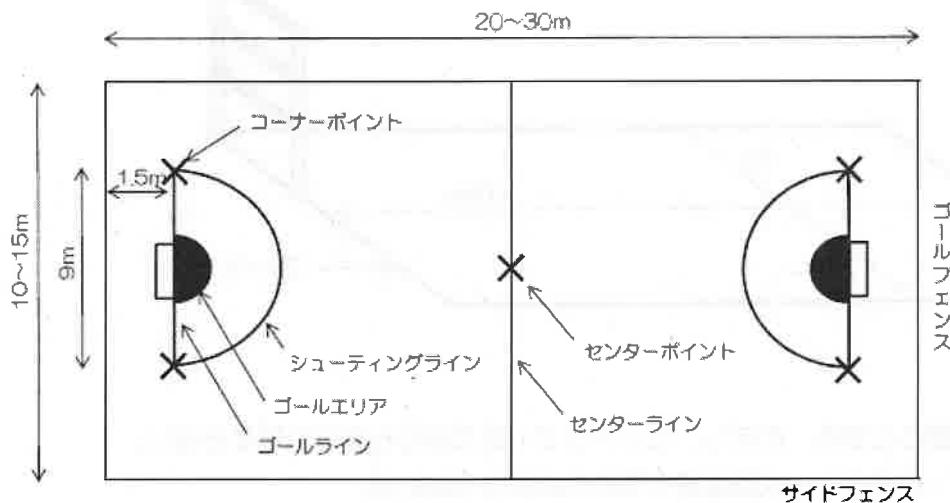
◎用具

- (1)スティック
- (2)ボール…プラスチック製の白色。スピードが出過ぎないよう、中が空洞で26個の穴がある。
- (3)ゴール…105cm×90cm×45cmのもの。
- (4)フェンス…コート外側を囲うもので、高さ30~40cm
- (5)ゼッケン



◎場所

縦20~30m、横10~15mで、ゴールの裏側も使って試合する。



◎ルール

- (1)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し、得点を競う。
- (2)1ゲームは7分×2セットまたは10分×1セット。
- (3)ボールはどの方向でもパス、ドリブル、ヒットすることができる。
- (4)試合は、センターラインをはさんで各チームの代表者1名が自陣を背にし、フェイスオフを行い開始する。センターポイントにボールを置き、審判の合図でボールを取り合う。
- (5)フェイスオフを行うプレーヤー以外は、ボールの位置より3m以上離れておく。
- (6)フェイスオフを行ったプレーヤーは、他のプレーヤーがボールに触れるまで、ボールに触れることができない。
- (7)後半の競技再開時も、フェイスオフにより競技開始する。

※フェイスオフとは…

- 両チームの代表選手一人ずつの真ん中に審判がボールを投げ入れること。
- (8)打ったボールがコート外に出たとき、ラインを超えた地点からコート内3m以内の地点で相手チームがフリーストロークを行う。
 - (9)コート外に出したのが、どちらのチームかわからない場合は、その地点でフェイスオフを行う。

ラダーゲッター

人数 1人対1人、2人対2人、4人対4人

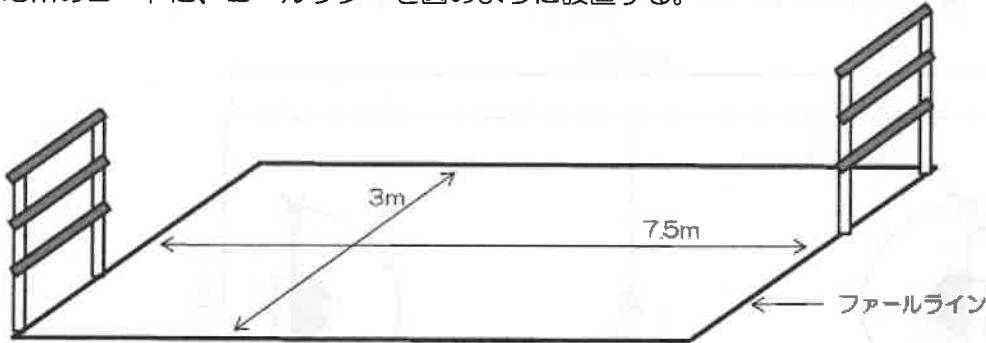
ひもで繋がっているボールを、ラダーに向かって投げるゲーム。引っかかれば得点となり、引っかかったボールの数で得点を競う。

◎用具

- (1) ゴールラダー…2台
- (2) ボール…12個(青6個、黄6個)

◎コート

7.5m×3mのコートに、ゴールラダーを図のように設置する。



◎ルール

- (1) 21点先取した方が勝ちとなる。ただし、ピッタリ21点で終わらなければならない。
- (2) 21点を超ってしまった場合は、次回は超える前の点数から始める。
- (3) 先攻が21点先取したら、後攻は相手ボールを弾き落とすか、同じく21点を獲得しなければ負ける。
- (4) 先攻、後攻が同時に21点獲得した場合、各プレーヤーが1ラウンドを行い、高い点数を取ったチームの勝利となる。それでも同点の場合は、勝者がでるまで続ける。

◎得点

- ・一番上のラダーにボールが引っかかる…3点
- ・真ん中のラダーにボールが引っかかる…2点
- ・一番下のラダーにボールが引っかかる…1点
- ・地面にバウンドしていずれかのラダーにボールが引っかかる…5点

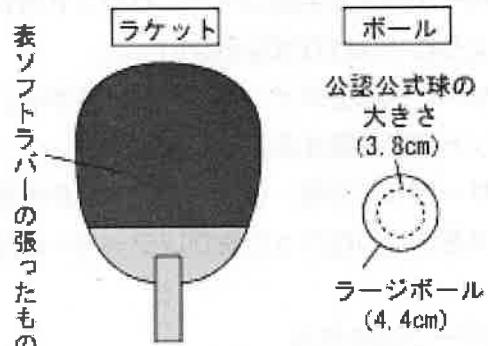
ラージボール卓球

人数 1人対1人(シングルス)
2人対2人(ダブルス)

1988年に日本卓球協会が新しくルールを制定したもので、従来の卓球のイメージを一新し、子どもから若者や高齢者までが気軽に楽しめるスポーツとして考案された。

ボールはひとまわり大きく、しかも軽くなり、ラケットのラバーの規制によって、従来の卓球よりも玉のスピードが出ないため、だれもがラリーを長く続けることができる。

服装や卓球台の色の制限が緩和され、ファッショナブルな服装で楽しめる。



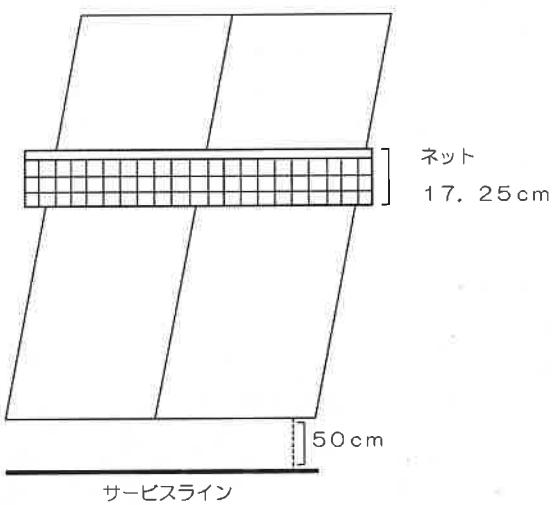
◎用具

- (1) ボール…直径 44 mm、重さ 2.2 g のラージサイズでカラフルなイエローかオレンジの色とする。
- (2) ネット…硬式の卓球ネットより 2 cm 高い 17.25 cm
- (3) ラケット…大きさ、形、重さは自由であるが、本体は平坦で硬い木製とする。
ラバーは 2 mm 以下の 1 枚ラバーを表向きにしたソフトラバーで、スポンジの部分を含め 3 mm 以下のもの。
- (4) テーブル…テーブルの大きさは従来のものと同じであるが、上面の色は単一色で反射しないもの。
白、青、緑、ピンク、シルバーなどカラフルな色でもよい。
- ・ 服装…競技にふさわしいものであればよいが、ボールと同色なものは除く。

◎コート

一般の卓球台を使用する。

※ただし、ネットの高さは 17.25 cm



◎ゲームの進め方

- (1) 1マッチは3ゲームとし、2ゲームを先に取った方が勝ちとなる。
- (2) 1ゲームは9点先取により勝ちとする。
- (3) サービスは2本交替とし、得点が8対8以後は1本交替で、2点連取により勝ちとする。
- (4) 10 対 10 になったときは、1点先取により勝ちとする。
- (5) エンドは1ゲームごとに交替する。ゲームは1対1になった後の最終ゲームでは、どちらかの得点が4点になったとき行う。

◎ルール

(1)サービスのやり方

- ・エンドライン後方 50 cmに設けたサービスラインの後方に両足をおき、ラケットを持っていない方の手のひらの上にボールを乗せてからサービスをする。
- ・サービスはボールを 16 cm以上投げ上げてから打球する。
- ・ボールは必ず手前コートにバウンドさせ、その後ネットを越えて相手方のコートにバウンドするようにしなければならない。
- ・サービスは2ポイントごとに交替する。ただし、双方の得点が8点になったときは、以後1ポイント毎に交替する。
- ・サービスの交替…レシーブしていた者がサーバーとなり、サービスをしていたチームで、サービスをしていなかった者がレシーバーとなる。

(2)リターンのやり方

- ・リターンはボールが直接ネットを越えるか、サポートの外側やサポートの下方を通って相手コートに触れるように打たれたものをいい、その時、ボールがネットやサポートに触れても有効。
- ・ラケットを持つ手首から先に当たってリターンされてもよい。

(3)相手側のポイントになる場合

- ・正規のサービスができなかった場合。
- ・リターンしたボールが相手コートに触れなかった場合。
- ・ボールをボレーで返した時や続けて2回触れた場合。
- ・自分のコートにボールを2回バウンドさせた場合。
- ・テーブルを動かしたり、手がコートに触れたりした場合。
- ・ラケットや服がネットに触れた場合。

リング・キャッチ



5組のペアが8m離れ、リングを1個ずつ持ち、向かい合います。かけ声をあわせ、全員でリングをスローイングし、お互いのパートナーが投げたリングをキャッチする。全員でリズムを合わせることがポイントとなる。

◎用具

- (1)太さ3cmの円形で赤黄2色5本ずつ
- (2)CG推進本部公認のビニール製サイドライン(10m×8m長方形)

◎人数

1チーム10人(2人×5組)

◎隊形

5組のペアが各自リングを1個ずつ持ち、ニュートラルゾーン8m離れて向かい合う。

◎ルール

- (1)各自がリングを1個ずつ持ち、パートナーとスローイングとキャッチングを行う。この時リングはアンダーハンドでスローイングしなければならない。つまり、「1、2」でスローイングの予備動作を行い、「3」でスローイングし、「4」でパートナーからのリングをキャッチする。(リングの交換)
- (2)スローイングとキャッチングは必ず片手で行う、ただし、キャッチした後リングを持ち替えてスローイングしても構わない。
- (3)10人が一斉に掛け声とともにを行い、これを5秒以内で1回交換するようペースを守らなければならない。
- (4)リングが1個でも地面に落ちたらアウト。全員がミスなくキャッチできた時にカウントする。
- (5)リングをラインの内側でキャッチした場合、次のスローイングは必ずラインの外側で行わなければならぬ。
- (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する。
- (7)チャレンジごとのメンバーの並び替えは認める。
- (8)チャレンジ間の作戦タイム、休憩タイムは30秒以内とする。

◎アウト

- (1)ニュートラルゾーンの内側でスローイングした場合。(ラインを踏むのも不可)
- (2)アンダーハンドでスローイングしなかった時。
- (3)スローイング、キャッチングを両手で行った時。
- (4)リングを地面につけた状態でキャッチングした時。
- (5)リズムが不規則となった時、又は遅すぎた時。(5秒以内に1回の交換をする。なお、「1、2」の掛け声は1分間60拍以上)

※2人で行う「ペア・リング・キャッチ」もある。

リングリングゲーム



◎用具

発砲ゴム製リング(直径 25~38cm)

◎ルール

カラフルで軽い発泡ゴム製ふわふわリング(直径 25~38cm)を、基本は2人1組で投げたり、身体のすべてを使い受けるリードアップゲーム。

2~5m の距離をとり、投げたリングを受け手は身体の頭や手足でキャッチする。リングは大小あり、小さいリング程受け手はキャッチが難しくなってくる。

2人1組が1チームなので、投げ手は受け手がリングをキャッチしやすいように投げなければ得点にならない。

大勢の場合は、円陣を作り複数のリングを使用して楽しむこともできる。

※リードアップゲームとは…

指導者、参加者がともに状況(参加者の年齢、性別、体力、人数、会場の広さ、用具の数、季節など)に応じてアレンジし、新たな創造をするもの。

わなげ

◆公式ワナゲ

ワナゲの起源には諸説あるが、紀元前200年頃、ヨーロッパが最初とされている。日本では、縁日でのお遊び程度で、スポーツとしての進展は認められなかったものの、戦後まもなくワナゲの独自のルールや用具が整備された。その後1967年に日本ワナゲ協会が発足された。

◎用具

(1)台…1台(60cm×60cm)

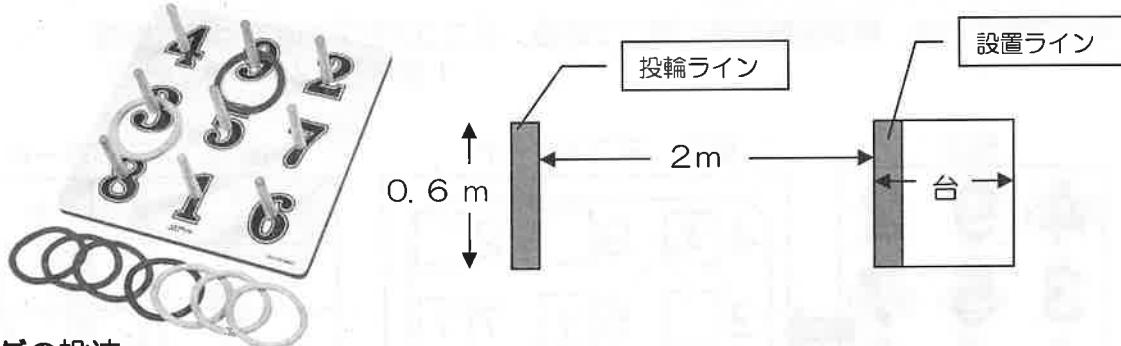
上段左より4・9・2、中段左より3・5・7、下段左より8・1・6の数字を印した台。各数字の上にはポールを固定し、台裏には傾斜をつけるための脚2本をつける。傾斜度は20°(±1°)

(2)リング…9本(赤4本、黄4本、青1本)

◎場所・コート

平坦な場所に台を設置する。台の設置ラインと投輪ラインの間隔は2m。

※競技者の身体条件、技術レベルに応じて投輪距離を変更してもよい。



◎リングの投法

(1)リングはどのように持って投げてもよい。

(2)投輪は両足とも踵を浮かさず、地面につけて行い、投げたリングが台もしくは床に接地し、静止するまで両足とも踵を浮かしてはならない。

(3)先に投輪したリングが完全に静止してから次のリングを投げる。

(4)必ず投輪ラインより後方から投げ、リングが静止するまではラインを踏んだり踏み越えたりしてはならない。

※上記に違反した場合は、無効リングとして取り除かれる。

◎競技方法(ゲームの進め方)

【単独投輪方式】(参加者が多い予選会むき)

(1)9本のリング(赤4・黄4・青1)を続けて投げる。

①ポールに入っているリングが無効リング(違反して投輪されたリング)によって外れた場合は、外れたリングを元通りポールに戻す。ワナゲ台に乗っていたリングが移動した場合は、そのまましておく。一度床に落ちたリングは、無効リングとしてその都度取り除く。

②ワナゲ台の上に乗っていたリングが、その後のプレーでポールに入った場合は、有効リングとする。

(2)得点は、9本全部のリングを投げ終わった後、次のプレーヤーが計算する。

(3)得点(図①・②参照)

①ワナゲ台のポールの下ある数字が得点となる。

②縦・横・斜のいずれか1列にリングが入った場合は、「一期の原則」により30点とする。

③全部のポールに1本ずつリングが入った場合は「上がり」で300点となる。

【交互投輪方式】(観戦者も楽しめる決勝むき)

(1)ジャンケンで勝った方が先攻(赤4本)、負けた方が後攻(黄4本)となり1投ずつ交互に投輪する。

(2)4本ずつ投げ終わったら、点数を確認後、点数の低いプレーヤーには「アンカー権」が与えられる。※同点の場合、アンカー権は施行されない。

(3)得点は、青リング(アンカーリング)投輪後に、お互いの点数を確認する。(相互審判)

(4)1試合は3セットで競い、2セット以降は前セットで負けた方が後攻になる。

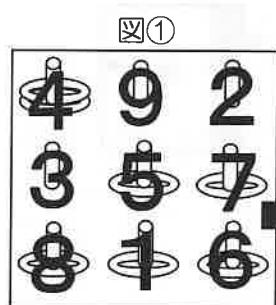
(5)2セットで勝負がついても、3セット行う。

(6)ゲームの進行上、勝敗が必要な場合は、「一投勝ち」で決める。

※一投勝ちとは、各自一投ずつ投げ、点数の高い方を勝ちとする方法である。1投ずつで決まらない場合は、決まるまで行う。

(7)得点の数え方は、単独投輪方式と同じである。※スコア記入の仕方は図③参照

1投勝ちにより安永の勝ち



図② スコアカード

4	2	9	□	2	□
3	5	7			
8	1	1	1	6	1
30点×2列	60点				
他得点	11点				
総得点	71点				

図③ スコアカード

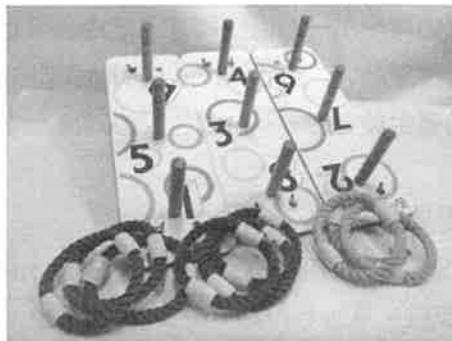
名前 セット	安 永	小 石
1 赤 黄	31	5
2 赤 黄	11	11
3 赤 黄	6	32
勝敗	1勝1敗1分	1勝1敗1分
総合計	48点	48点
一投勝	8	4

◆わなげ9&Q

わなげ9&Qは、ボードの形を変えることにより難易度を高めたものまで楽しむことができる。

◎用具

- (1)組み立て用ボード…1台
- (2)リング…9本(赤3本、黄3本、青3本)

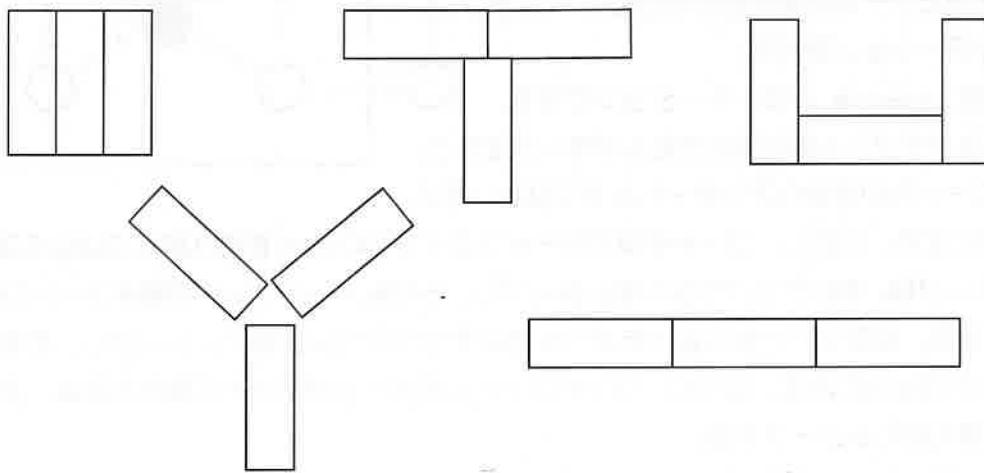


◎場所

平坦な場所に台を設置する。(最小スペースは約1m×6m)

◎概要

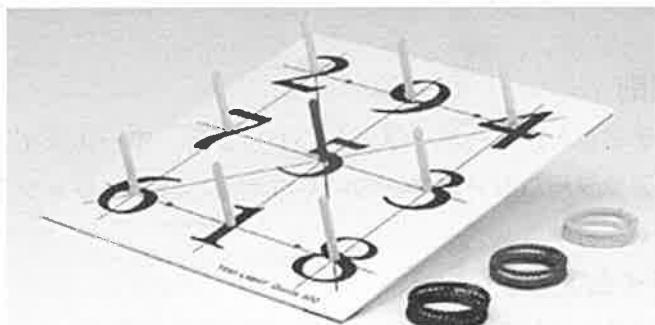
- (1)ボードは、3枚のボードで構成されており、4枚の金属プレートで簡単に組み立てられる。
- (2)ボードには、「1」から「9」までの数字が書いてあり、縦、横、斜めの合計点数が「15」になるようになっていて、それぞれのラインの組み合わせにより高得点を得られるなどさまざまなルールを設定することができる。
- (3)公式ルールでは、5mの距離から片手で投擲し、交互に行う。(身体条件等に応じて距離を変える場合があります)
- (4)ボートの組み合わせ例



◆輪投げ ST900

◎用具

- (1)ボード…1台(90cm×90cm)
- (2)リング…9本(赤3本、黄3本、青3本)



◎場所

平坦な場所に台を設置する。

◎ゲーム概要

従来のわなげよりも台が大きく、ゲーム性が大きい。

ワンバウンドふらばーるボールバー

ワンバウンドふらばーるボールバーは、ネット越しに変形ボールを打ち合うスポーツである。

軽い変形ボールを使用するため、スピードが遅く、突き指の心配がないので、ボールに恐怖心を持つことがない。また、ボールの飛ぶ方向に意外性があり、予想がつきにくくゲームを面白くしている。参加者全員をローテーションの対象とするため、全員が平等に楽しめる。

◎用具

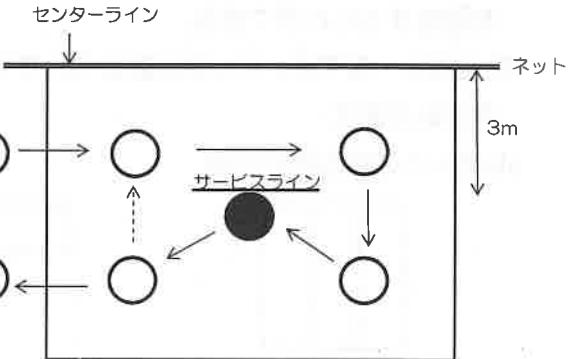
- (1)ふらばーるボール(小：直径 30 cm または、大：直径 60 cm)
- (2)支柱・ネット…バドミントン用

◎人数

1チーム 5 名以上 7 名以下で構成し、コート内は 5 名とする。

◎ルール

- (1)競技は 1 セット 15 点先取の 3 セットマッチとし、
2 セット先取したチームを勝者とする。
- (2)じゃんけんにより勝者がサーブかコートを選択する。
- (3)サーブ権を得たチームは時計回りの方向へ 1 つずつ
移動。(ローテーションを行う)
※5 人制の時は -----> のローテーションで行う。
※ローテーションでコートの中央にきた人がサーブを行う。
- (4)サーブはコートの中央からアンダーハンドで打ち、その
回数は 1 回とする。ただし、コート中央のサービスライン(50 cm)を踏み越えてはならない。
- (5)サーブレシーブは、床にワンバウンド後レシーブし、その後ノーバウンドで相手コートに計 3 回以
内で返す。また、相手コートから返ったボールも必ずワンバウンド後にレシーブし、その後ノーバ
ウンドで計 3 回以内に返す。ただし、ワンバウンドしたボールがネットに触れた時は、ネットをは
なれて床に着く前にレシーブする。
- (6)3 回で返す場合は、必ず異なる 3 人の手を経て、相手コートに返す。ただし、3 回目にボールがネ
ットに触れて、自分のコートにきた時に限り、あと 1 回のプレーが許される。
- (7)得点は、9 人制バレーの規則に準ずる。(ラリーポイント制)



◎反則

タッチネット、オーバーネット、ドリブル、ホールディング等は、9 人制バレーの規則に準じて行う
が、アンダーハンドパスについては制限しない。ジャンプしてのアタックは禁止する。

◎タイムアウト

監督または主将は、1 セット 1 回(30 秒以内)のタイムアウトをとることができる。

