

グラウンド・ゴルフ

(室内グラウンド・ゴルフ)

ゴルフとゲートボールをミックスした競技で、比較的ゴルフの要素が強く、設定されたホールを何打でホールアウトできるかを競う。

写真



起
源

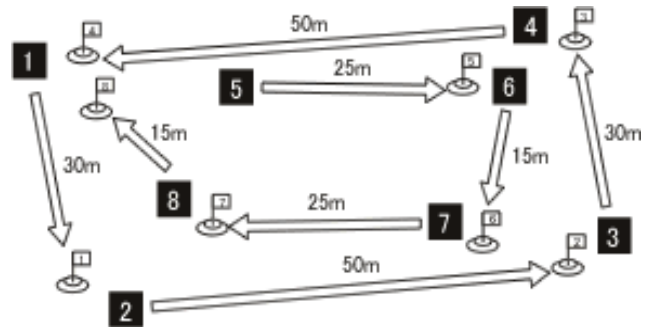
・昭和57年に鳥取県東伯郡泊村生涯スポーツ活動推進事業の一環として、泊村教育委員会が中心となって考案された。

人数

・1組6人までが標準とされているが、人数制限はなく、何人でもプレーが可能。

場
所

・規格化されたコースを必要としない。
・プレーヤーの目的、環境、技能などに応じて、どこでも自由にコースを設置することができる。障害物や起伏があっても楽しめるので、その場所に合わせて距離やホール数を設定することが望ましい。
・標準コースは、外回りコース4、内回りコース4の合計8ホールポストを原則とする。



進
め
方

・ジャンケンで打順を決め、勝った順番にスタートマットにボールを置き、第1打を打つ。
・第2打からは、打数に関係なく、ホールポストに遠いプレーヤーから順に打ち、あとはゴルフの要領でホールポストに入るまで打つ。
・第2ホール以後は、前のホールで打数の少ないプレーヤーから順に打つ。打数が同じ場合は、前ホールでスタート順位が早かったプレーヤーが先に打つ。
・プレーヤーは、プレーの妨げになるボールを一時的に取り除くことを要求することができる。取り除くのはボールの持ち主であり、その際ホールポストの後方にマークをして、取り除かなければならない。
・打ったボールが、他のプレーヤーのボールに当たったときは、そのまま止まった位置からプレーを続ける。当てられたボールは、元の位置にボールの持ち主が戻す。

勝敗
の決
め方

・第1打がホールポストに入ったとき(ホールインワン)は、合計打数からホールインワン1回につき、3打差し引いて計算する。
・個人の全ホール合計打数を算出し、打数の少ないプレーヤーの勝ち。
・団体対抗の場合は、チーム全員の合計打数が少ないチームの勝ち。(合計打数が同じ場合は、最小打数が多いほうが勝ち。それでも同じ場合は、年齢の高いほうが勝ちとなる。)

そ
の
他

・ボールがホールポストに入って静止した状態を「トマリ」という。
・ボールは、あるがままの状態プレーする。(草を刈ったり、枝を折ったりしない。)
・ボールを紛失したり、コース外に出たりしたときは、1打付加し、ホールポストに近寄らないで、プレー可能な箇所にボールを置き、次の打を行う。
・ボールが風によって動いたときは、静止するまで待ち、静止した場所から再開する。(このとき、風でホールポストに入った場合も「トマリ」となる。)
・ゲーム中の判定は、プレーヤー自身が行う。ただし、判定が困難な場合は、同伴プレーヤーに同意を求める。
・プレーヤーは、自分の作った穴や足跡を直していく。
・体育館で行う「室内グラウンド・ゴルフ」も実施可能。

キンボール

直径122cm、約1kgのビックなボールを使って、3チームでプレーするニュースポーツ。

起源



・1984年、カナダの体育博士マリオ・ドゥーマスによって考案され、その後、試行錯誤を重ね、1988年現在のルールが確立された。

・日本には1997年に紹介され、日本キンボール連盟を中心に普及活動を行っている。
*サーブ時の掛け声、「オムニキン」のオムニは「全ての」という意味、キンは「キネシス=運動感性」の略語、いわば全ての人が楽しめるスポーツという造語である。

人数

・4人対4人対4人（3チーム）で行う。1チーム最大12人まで登録可能。全体で36人位。

場所

・体育館
・コートサイズ15m～21m×15m～21m
（ただし、参加者の身体条件や年齢を考慮してコートサイズを決めてもよい）

進め方


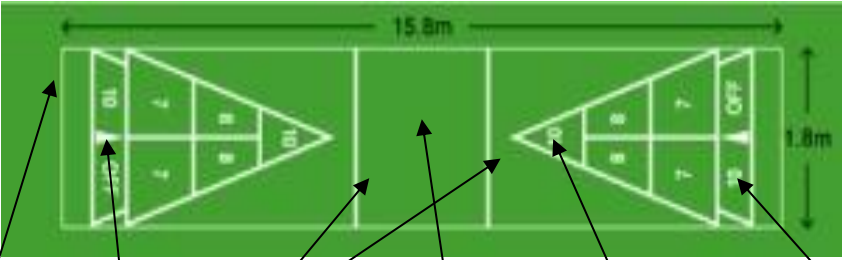
- ・試合開始前に、各チームの出場メンバーはチームカラーを示すビブス（ピンク、ブラック、グレー）を着用し、サーブ権をジャンケンで決める。
- ・コート中央でサーブチームの3人がボールを支え、残りの1人がサーブをする。
- ・レシーブチームはボールから3～4m離れて、守備につく。
- ・サーブは、山なりに約2m以上飛ばさなくてはならない。（下向きのサーブ禁止）
- ・主審のホイッスルの合図後、サーブチームが「オムニキン〇〇」とレシーブチームの色を言ってからサーブをする。
- ・指定されたレシーブチームは、ボールが床に着く前にコート内でボールを捕らえなければならない。
- ・レシーブするチームは身体の中の部分を使ってキャッチしても構わない。
- ・レシーブした後、ボールを持って走ることも味方にパスをすることも認められているが、3人目がボールに触れたら移動はできない。
- ・レシーブチームは、1人目がボールに触れてから10秒以内にサービスできる体制になる。
- ・レシーブチームの3人目がボールに触れてから5秒以内にサーブする。
- ・サーブ体制が完了した地点でレシーブチームが、サーブチームとなって、主審の合図で繰り返す。
- ・2セット目からは、最も点数が低いチームがサーブ権を得る。（同点の場合は1セット目と同じ）
- ・3セットマッチで、各セット15分、休息は3分。（参加者の実態で柔軟に設定）

勝敗の決め方

- ・反則やプレーに失敗があったとき、主審はホイッスルを鳴らし、他の2チームに1点が与えられる。
- ・他のプレーヤーを罵倒したり、審判の判定に逆らったりした場合、警告を受けたチーム以外に得点が与えられる。（最初の警告時は1点、2～5回目の警告時は5点。6回以上はチーム全体が退場）
- ・3セットマッチの総得点で勝敗を決める。

その他

- ・1人のプレーヤーが続けてサーブすることは認められない。
- ・初心者は怪我防止のため、片手サーブは禁止する。
- ・ボールのナイロンカバーや口の部分をつかんではいけない。
- ・個人的な警告を2回受けた場合は、その選手が退場、交代選手を入れてゲームを続行する。
- ・ボールを使っての鬼ごっこなど、様々な遊びを創意工夫し、実施することができる。

<h1>シャフルボード</h1>	<p>細長いコートで、キューによってディスク（円盤）をシュートし合い、得点を競うゲーム。</p>
<p>写真</p>	
<p>起源</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・15世紀頃英国で盛んに行われた硬貨を使った盤ゲーム「ショーブグロート」「スライドグロート」が起源。 ・1870年に英国～オーストラリア間の定期船の甲板スポーツとなり、1930年頃米国でルールが標準化。 ・米国のRポール夫妻が船旅で覚えたゲームをフロリダ州のホテルで公開し、全世界に広まった。
<p>人数</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・1対1、2対2が基本だが、人数が多いときは4人対4人の簡易ゲームもできる。
<p>場所</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・コートは、下図参照。青少年の家では専用カーペット使用。  <p>ベースライン セパレーショントライアング デッドライン ファールゾーン スコアリングダイアグラム キッチン</p>
<p>進め方</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・先攻、後攻をジャンケンで決め、先攻（黄）は10 OFFの右側、後攻（黒）は左側にディスクを4枚並べる。（セパレーショントライアングでスタートエリアを区分している。） ・先攻が1枚目をシュートし、次に後攻が1枚目をシュートする。これを交互に繰り返し、8枚シュートしたら得点をボードに記入し、1フレームが終了。 ・第2フレームは、先攻後攻が逆になり、黒が10 OFFの右側、黄が左側にディスクを4枚並べ、同じように交互にシュートする。これを規定のフレームまで繰り返す。
<p>勝敗の決め方</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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となる。 ・少しでも線に触れているとノーカウント。 ・キッチン（10 OFF）に入っているディスクは-10点。 ・フレーム制→8、12、16のいずれかのフレームを決めて、それぞれの終了時点の得点で決める。 ・ポイント制→50、75、100点のいずれかの点を決めて、先取した方が勝ち。
<p>その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・シャフルという言葉は、ダンスのすり足とか、トランプを切るという意味がある。 ・ディスクとキューの先は接触させた状態でシュートをする。（シュート時にぶつけた音を立てない。） ・ディスクを移動させるときは、キューの手で持つところを使用する。 ・シュートして、デッドラインに到達しなかったディスクは、その都度撤収する。（再プレイはできない。）

スカイクロス

リングをコーンに入れるまでの回数を競う。その他にも色々な楽しみ方があり、笑い歓声が絶えないニュースポーツ。

写真



起源

・元日本体力医学学会会長、京大名誉教授の万井正人が、スポーツ生理学の実践として、1997年に創案した。

人数

・通常は1組10人でプレーするが、色々な楽しみ方があり、2人から何人でもできる。

場所

・最小スペース約15m×15m以上。芝や雑草が生えた傾斜地とか、体育館内でも可能。

進め方

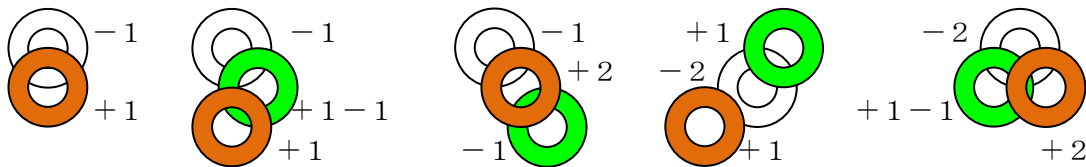
・スタートラインから、順番に関係なく1人1枚のリングをコーンに向かって投げる。(スローする)
 ・全員の第1投目が終わったら、それぞれ自分が投げたリングが落ちた地点まで行く。
 ・2投目からは、コーンまでの距離が遠い人から順にリングを拾い上げ、みんなに分かるように「氏名と回数」を告げてスローする。
 ・全員のリングがコーンに入れば、次のコーンに向かって投げる。投げる順番は特に決まっていない。

勝敗の決め方

・ゴールするまでのスロー回数を仮のスコアとし、その後規定(ノルナーの規則)により、スコアの修正を行い、スコアが少ない人の勝ち。

【ノルナーの規則】

* コースの途中で、リングが重なって止まると、上になった人のスコアに1点を加え、下になった人のスコアから1点を減じる。重なり方の判定は、リングが地上に落ちて、静止した後、真上から見た平面図で判断する。



その他

◇上記の他に、次のようなゲームもあります。



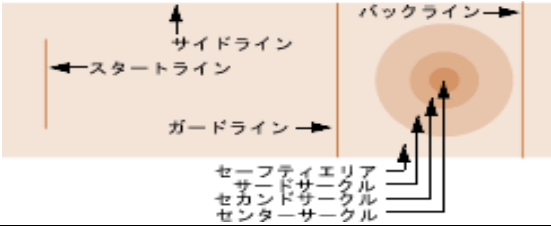
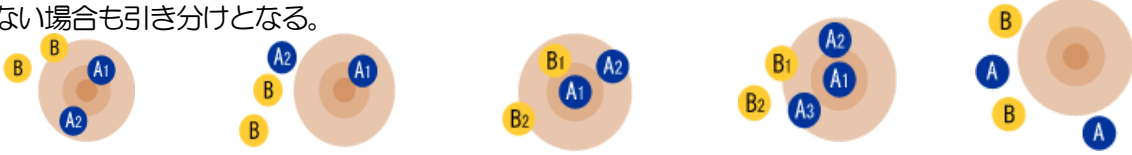
《追いかっこ》

・まず1人がリングをできるだけ遠くに投げる。それが落ちた地点を目標と定め、他の人は、自分のリングを投げ継いでいって、何回目で追いつける(重ねる)かを競争する。もちろん、追う者追われる者は毎回交替。2投目までに重ねたら、追う者の勝ち、3投目なら引き分け、4投目以上では追う者の負けとする。最初に投げる人のスコアは、いつも3とする。

《リーダーゲーム》

・リーダー(全員が1回毎に交替)は、リング1枚を余分に持ち、レフリーを兼務。リーダーはリング2枚を好きなところに投げた後、その中の1枚を指して「あれが目標」と宣言する。その後、全員は「追いかっこ」の要領で競う。競技中は【ノルナーの規則】が適用される。リーダー役が全員一巡したところで試合終了。リーダーゲームが好評な理由は次の通りである。

- ① 目標のコーンを設置したり、回収したりする手間が省ける。
- ② 空いたところを狙ってリングを投げればよく、待ち時間がなくなる。
- ③ 毎回新しいコースを回れるので、変化も楽しめる。
- ④ 児童では、リーダーシップの訓練にもなる。

ユニカール	ストーンをポイントゾーンに向けて交互に投げ合い、得点を競い合う、陸上版カーリング。		
	写真		
起源	<ul style="list-style-type: none"> ・200年以上の歴史を持つ「カーリング」をシーズンオフに楽しもうと、1979年、スウェーデンのヨーテボリ市で生まれ、考案された。「ユニバーサルカーリング」の略。 		
人数	<ul style="list-style-type: none"> ・3人対3人。 		
場所	<ul style="list-style-type: none"> ・体育館にスライドマットを敷いて行う。 		
進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・先攻、後攻は初回のみコイントスなどで決め、2回目以降は前回に得点をあげたチームから始める。前회가同点であった場合、先攻、後攻の順序は前回と変わらない。 ・先攻チームプレイヤーからスタートラインに立ち、ストーンを後攻チームと交互に投げる。 ・有効エリア内にあり且つサークルに触れていない先攻の第1投目ストーンを後攻の第1投目ストーンが当てて有効エリア外にはじき出した場合、後攻の第一投目ストーンが失格となり直ちに取除かれ、先攻の第1投目ストーンは元の位置に戻される。 ・ストーンが無効となったときは、直ちに取除く。無効となったストーンによって移動させられたストーンは、元の位置にもどす。 		
勝敗の決め方	<ul style="list-style-type: none"> ・試合の勝敗は6回の合計得点によって決められる。(6ゲーム行い、その総得点を競う。) ・センターサークルに一番近いストーンに1ポイントが与えられる。また同チームのストーンがセンターサークルから1番、2番に位置したときは2ポイント、同じく1番、2番そして3番を占めたときは3ポイントが与えられる。従って1回における得点は通常1-0、2-0または3-0となる。 ・両チームのセンターサークルに一番近いストーンがセンターサークルから等距離であった場合は引き分けとなり、その回は0-0となる。また両チームのいずれのストーンとも、サークルに触れていない場合も引き分けとなる。  <ul style="list-style-type: none"> ・Aチーム2点 ・Aチーム1点 ・Aチーム1点 ・Aチーム3点 ・Aチーム0点 ・Bチーム0点 ・Bチーム0点 ・Bチーム0点 ・Bチーム0点 ・Bチーム0点 		
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ストーンを投げる際に足がスローイングエリアのラインを踏んだり、越えてしまった場合は失格。 ・投げたストーンが転がっている状態でガードラインを越えた場合、セーフティエリアにそのストーンが止っても失格。 ・ガードラインを完全に越えていないストーンは失格。(但し他のストーンにあたってガードライン上に止まったストーンは有効。) ・バックライン、サイドラインから完全に外れたストーンは失格。 ・他のストーンに乗り上げたり、横転したストーンは無条件で失格となり、直ちに取除かれる。 ・ストーンの元の位置が明確でないときは、アドバンテージルールを採用する。つまり、無効となったストーンによって移動させられたストーンของทีมは、そのままの状態ゲームを続けるか、その回を無効にしてやり直すか、どちらかを選ぶことができる。 		

ディスクゴルフ

プラスチック製の円盤(フライングディスク)を使い、専用の鉄製バスケットに投げ入れ、スコアの少なさで勝敗を競う。

写真



起源

- ・1940年代、アメリカのアイビーリーグのエール大学の学生達が、キャンパス近くの「フリスビー・ベーカリー」のパイ皿を投げ合ったのが始まり。
- ・その光景に興味を持った、建築検査員のフレッド・モリソンが1948年、金属製のディスクを試作し、その後の改良で、現在のプラスチック製のディスクが誕生した。

人数

- ・何人でもできる。通常は、4人～6人1組で行う。

場所

- ・自然の地形を上手に利用し、自然を損なわずにコースを設け、普通、ショートホール、ミドルホール、ロングホールの3ホールずつを基準とするが、場所に応じて自由に設定し、9ホール・パー36、又は18ホール・パー72を標準1コースとする。

進め方



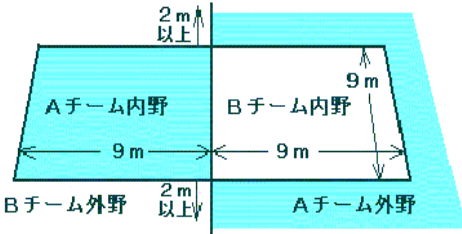
- ・最初のスタートホールのティーショット(1投目)の順番をジャンケンで決める。
- ・2投目以降は、ディスクが止まった地点のゴール側にマーカーミニディスクを接してマークを置いてからディスクを拾い、そこに足を置いてから投げる。(相互の了解で、ミニディスクを置くことを省略しても良い。)
- ・2投目以降は、投数に関係なく、ゴールから遠い人から先に投げる。
- ・次ホール以降のティーショットは、前ホールでスコアの良かった人から投げる。同スコアの場合は、さらに前ホールにさかのぼって決める。

勝敗の決め方

- ・各ホールごとに投げた数をスコアカードに記入し、最終的に18ホール(又は9ホール)を回るのにかかった投数が最も少ない人の勝ち。
- ・団体対抗の場合は、合計投数の少ないチームの勝ち。

その他

- ・ディスクは転がしても、バウンドさせてもかまわない。
- ・状況に応じ、1投ごとにディスクを交換して、使い分けることができる。
- ・OB区域内にディスクが止まった場合は、1ペナルティーが課せられ、OB区域に入った地点から次のスローを行う。
- ・木や建物などの上にディスクが止まった場合、地面から2m以上の高さならOBで1ペナルティー、2m未満ならノーペナルティーで、ともにディスクの真下にマークをし、そこから通常のスローを続ける。
- ・バックハンドスロー、サイドアームスロー、カーブスロー、アップサイドダウンスロー、ローラー等、様々な投法があり、状況で使い分けるとおもしろい。
- ・フライングディスクには、「ディスクゴルフ」の他にも、多様な競技方法があるので、団体の実態に合わせて創意工夫しながら行ってかまわない。

<h1 style="text-align: center;">ドッチビー</h1> <p style="text-align: center;">(ディスクドッチ)</p>	<p>外はナイロン、中はウレタンでできたフライングディスク。だれもが知っているドッチボールをボールの代わりにドッチビーを使用して行う、安全で楽しい競技。</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">写真</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">起源</p>	<ul style="list-style-type: none"> 日本フライングディスク協会が、フライングディスク普及のために考案した。 最初は「スーパーソフトディスク」と呼んでいたが、これでドッチボールをしたところ、人気が大爆発し、「フリスビー」という商品名と「ドッチボール」という競技名が一緒になって「ドッチビー」という言葉が生まれ、独立した商品名と競技名になった。
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">人数</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1ゲームに出場するプレイヤーは13名以下。(団体に応じて自由に設定してよい)
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">場所</p>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> 場所は、室内外を問わず、広い空間があればどこでもよい。 * 基本的には左図の通りだが、これも人数に応じて自由に設定してかまわない。 </div> </div>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">進め方</p>	<ul style="list-style-type: none"> *各地区のドッチボールルールで実施してかまわない。(以下は公式ルールの主な内容) 審判の合図で攻撃権を得た内野チームがスローを行い、ゲームを開始する。 内外野を問わずディスクをキャッチした人、地面に落ちたディスクを拾得した人がスローワーになる。 内野プレイヤーは、相手チームが投げたディスクをキャッチし損ねた、および身体、ユニフォーム、その他身につけている物に触れた後、地面に落ちた時は、アウトとなり速やかに外野に移動する。 外野プレイヤーは、相手チームの内野プレイヤーをアウトにすると、内野に入ることができる。 ※元外野も同様に、相手の内野プレイヤーをアウトにしなければ、内野に入ることができない。
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">勝敗の決め方</p>	<ul style="list-style-type: none"> 試合時間経過後、より多くのプレイヤーが内野に残っている、または時間内に相手の内野に1人もプレイヤーが残っていない状態にしたチームを勝ちとする。
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> どのプレイヤーもキャッチおよび拾得しなかったディスクは、最後にディスクが静止したコートของทีมに所有権が発生する。 空中にあるディスクは、どの時点で触れても、キャッチしても構わず、結果的にキャッチしたプレイヤーが所有権を得る。 ライン上に静止したディスクは、最後にディスクに触れたプレイヤーの相手チームに所有権が与えられる。 ディスクの手渡しは、内外野を問わずファールになる。 同一チームの内野同士でパスを行うとファールになる。 同一チームの外野同士でパスをする場合、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に投げなければならない。 ディスクを投げる際、ラインを踏む、踏み越すとファールになる。また、スロー後の勢い、およびジャンプしてラインを踏んだり踏み越したりした場合も同様。 *「ディスクドッチ」の他、「ゴールドドッチ」、「ドッチディスタンス」等の競技がある。

ニチレクボール

(室内ペタンク)

サークルの中に立って黄色い標的球（ビュット）に向かい、2チームがそれぞれ赤色と青色のボールを投げ合い、より近づけることで得点を競うゲーム。

写真



起源

- ・マルセイユ近郊のラ・シオタという町で、古くから伝わる「プロヴァンサル」が起源。
- ・1910年、元チャンピオンのジュール・ル・ノアールが車椅子生活となり、友人のピティオが、彼のためにルール変更を提唱し、ボールを投げるスタート位置と目標球の距離を短くし、助走も禁止したのが、現在のペタンクの始まり。
- ・日本レクリエーション協会が、屋内で楽しめるように改良を加えたペタンクの派生競技。

人数

- ・基本はトリプルス(3人对3人)：持ちボールは1人につき2個、合計12個。
- ・ダブルス(2人对2人)：持ちボールは1人につき3個、合計12個。
- ・シングルス(1人对1人)：持ちボールは1人につき3～4個、合計6個か8個。
- ＊持ちボールを1人につき1個として、最大12人まで一緒にプレーできます。

場所

- ・体育館等。
- ・広さは、幅4m、長さ15m以上が必要。(幅3m、長さ12mに短縮することも可能)

進め方



- ①ジャンケンなどで標的球(ビュット)を投げる権利を決める。
 - ②標的球(ビュット)を投げるチームの先攻でおこなう。 標的球はサークルから6～10mに止める。
 - ③先攻チームの第1投球者が標的球(ビュット)の近くにボールを投球する。
 - ④後攻チームは先攻チームより一層近くに寄るまで何回でも投球する。
 - ⑤次に標的球(ビュット)よりボールが遠くなったチームが投球する。これを繰り返し全投球した時点で最も標的球に近いボールのチームがこのセットの勝ちとなる。
 - ⑥一方のチームが6球投げ終わっても勝ったチームに残球があれば、更に得点を稼ぐために投球する。これで1セット終了となる。
 - ⑦投球によりボールを動かしたり、標的球を動かしたりすることで得点することができる。
 - ⑧このセットで勝ったチームが次のセットで標的球をころがし、先攻となりゲームを進める。
 - ⑨ポイントの測定は最後にボールを投げたプレーヤーもしくは同じチームのプレーヤーがおこなう。
- 《投げ方》
- ・手の甲を上にしてボールをつかみ、アンダーハンドスローでボールに逆回転をかけるように投球する。
 - ・投球の際はサークルを踏んだり、ボールが地面に落ちる前に足を上げてはいけない。
 - ・投球順は自由(連続して投球してもよい)

勝敗の決め方

- ・各セットとも、標的球(ビュット)に最も近いボールのチームにだけ得点が入る。負けチームは0点。
- ・負けチームの最も標的球(ビュット)に近いボールよりも、さらにビュットに近い位置にあるボールの個数がそのまま得点となり、各セットの合計で先に13点とったチームが勝ち。(予選などでは、先に11点とったチームが勝ちとする場合もある。)

その他

- ・目で見て、どちらのボールが近いかわからないときは、メジャーで測定する。
- ・標的球(ビュット)の有効範囲は、小学生が4m～8m、中学生は5m～9mとし、一般と区別する。
- ・標的球(ビュット)が移動し、サークルから20m以上、または3m以内になったときは、その標的球(ビュット)は無効となる。
- ・標的球(ビュット)が無効になったとき、両チームとも持ちボールが残っているか、両チームとも持ちボールが残っていないという同じ状態の場合は、セット自体が無効となる。
- ・一方のチームだけに持ちボールが残っているときは、残っている数がセットの得点となる。

<h1 style="text-align: center;">ユニホック</h1>	<p>スケートを履かずに屋内で軽いプラスチック製のスティックとボールを使うホッケー。運動量・競技性・意外性などがあり、幼児、児童生徒、中高年、高齢者はもとより若者も楽しめるスポーツ。</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">写真</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">起源</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・1968年、スウェーデンのカール・オーケ・アールクヴィスト氏が考案し、1978年にスウェーデン大使館を通して日本に本格的に導入されたニュースポーツ。
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">人数</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・6人対6人
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">場所</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体育館 ・コートは、縦20～30m、横10～15m。
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">進め方</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・フェイスオフから試合を行う。 ※フェイスオフ…両チーム1名ずつ、置かれたボールを取り合って行うスタート方法。 ・得点は1ゴール1点とする。 ・フライングボールは、手のひらに当てて真下に落とすことができる。 ・ボールを止める際には、頭・腕以外だったらどこを使っても構わない。 ・反則の度合いに応じて以下の処分をとり行う。 ペナルティストローク…ゴール7m手前からシュートを打つ。他の者は2m後ろに待機しておく。 フリーストローク…その場からボールをフリーに打てる。相手は3m以上離れなくてはならない。 退場…重度な反則の場合は、退場処分となる。
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">勝敗の決め方</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・試合時間は10分ハーフ（ハーフタイムは2分）で行い、終了時の合計得点で競う。 ・同点の場合は、ペナルティストローク戦やVゴール方式による延長戦、または抽選などによって勝者を決定する
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">その他の</p>	<p>【反則について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キッキング・ザ・ボール…ボールを蹴ったり、踏んだりすること。 ・ハイ・スティック…スティックのブレード部分を膝よりも高く上げてプレーすること。 ・スライディング・ストローク…手や膝をついたり、寝そべてプレーすること。 ・スローイング・ザ・スティック…スティックを落としたり、投げたりすること。 ・ハッキング・ザ・ボール…空中のボールを手ではいたり、つかんでしまうこと。 ・ダブルストローク…ペナルティストロークまたはフリーストロークで同じものが2度続けてボールに触れること。 ・クラッシング…スティックで相手のスティックを打ったり、押さえたり、持ち上げたりすること。 ・ステップ・イン・オフense…足などが、相手ゴールエリア内に踏み入ったりすること。 ・ステップ・イン・ディフェンス…足などが、味方ゴールエリア内に踏み入ったりすること。 ・チャージング…相手を押す、つかむ、タックルする、蹴るなどの行為をすること。 ・スティック・イン・ゴール…スティックをゴールネットに触れてプレーすること。 ・プッシング・ザ・ゴール…ゴールポストを動かしたり、つかんでプレーすること。 ・シャフトボール…膝より上のボールをシャフト部で操作すること。 ・オーバータイム…ペナルティストローク、フリーストローク時に3秒以上かけて行うこと。 ・フッキング…相手チームのプレーヤーの股の間にスティックを入れてプレーすること。 ・オーバー・ザ・エリア…ゴールエリアを斜めに横切ったり、ゴールを飛び越えること。 ・シャフトボール…膝より上のボールをシャフトで操作すること。 ・オブストラクション…その他、危険な行為、及び相手チーム・レフリーに対して暴言を吐く等の行為。

ラダーゲッター

ひもでつながっているボールをラダー（はしご）に向かって投げ、ポイントを競うゲーム

写真



起源

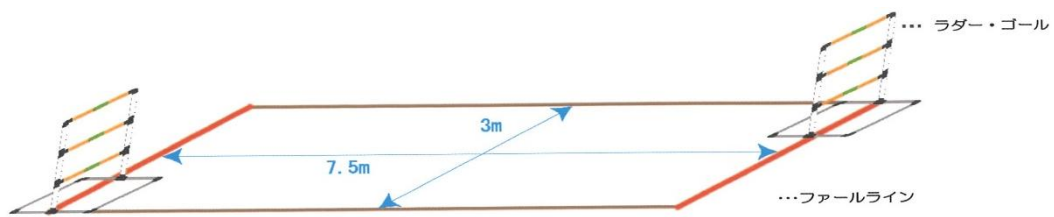
・日本レクリエーション協会が、親子 3 世代にわたって家族で楽しめるレクリエーションゲームとして開発した。

人数

・1対1、2対2が基本だが、人数が多いときは3対3や6対6の簡易ゲームもできる。

場所

・コートは、下図参照。 ※投げる距離は参加者によって、変更してもよいこととする。

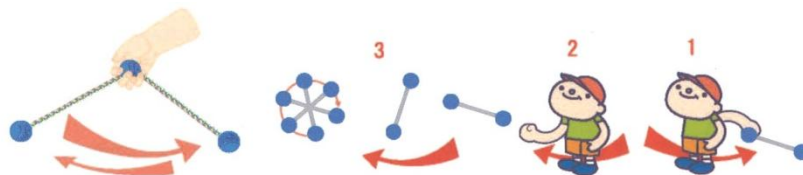


進め方

・プレイヤーは同じ色のボールを3つ（6つ）使用する。
 ・プレイヤーはファールラインの後ろからラダーゴールに向かって投げる。（参加者によって調整可）
 ・ボールを投げる時は、ボールを持ちアンダースローとする。（※投げ方参照）
 ・ボールがラダーに引っかかれば、3点・2点・1点のポイントを得る。床にバウンドして、いずれかのラダーに引っかかった場合は（床に落とさないかぎり）5点のポイントを得る。（途中で別の段のラダーに移動しても5点のまま）ただし、ボールが床に落ちてしまったりはじかれたりした場合は、得点とらない。

★5点のボールと紐の色を覚えておく。

※ 投げ方：ボールを持ってアンダーハンドで投げる。（紐を持って投げるのはアウト）



★プレー中に地面に落ちているボールは、ラウンドが終了するまでそのままにする。

勝敗の決め方

・1試合5セットマッチとし、3セット先取したプレイヤーまたはチームが勝ちとなる。
 ・1セットは21点先取したプレイヤー・チームが勝ちとなります。ただし、ぴったり21点で終わる。
 ・先攻・後攻が同じラウンドで同時に21点を獲得した場合は、次のラウンドで得点の高いプレイヤーまたはチームがそのセットの勝利となる。

その他

◇上記の他に、次のようなゲームもある。

《スピード・ラダーゲッター》

ラダーゴールから5mの距離からボールを投げ、全てのラダーにどれだけ早くかけられるか楽しむゲーム（全てのボールも可）

・安全面の配慮・事前指導（誤った投げ方、周辺の確認等）

囲碁ボール

マット上で五目並べを行うスティックゲーム。

写真



起源

・「碁の神社」がある兵庫県丹波市柏原町かいばらで生まれた競技。

人数

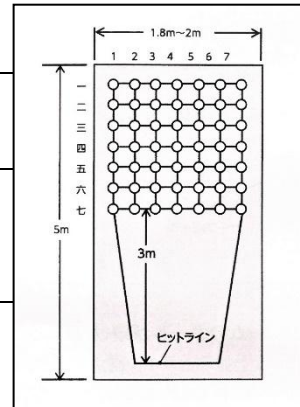
・1人対1人、2人対2人、3人対3人が基本的な対戦方法。
・変則的な人数でも競技できる。

場所

・原則、室内に囲碁ボールマットを敷いて行う。
・地面が平らであれば、屋外でも可能。
・1コート車1台分のスペース

進め方

- ① 選手はヒットラインに集合し、ジャンケンで先攻を決める。
- ② 勝ったチームが先行で、黒ボールを使う。(最後の局まで)
- ③ ヒット (スティックでボールを打つこと) は交互に行う。
- ④ 1局 (20個のボールをヒットし終えること) が終了したら、アウトボールを除き点数を数える。
- ⑤ 次の局は、前の局で得点の高いチームが先攻となる。(同点のときは前の局と同じチームが先攻)
- ⑥ 1試合は5局の総合計。ただし時間は1時間30分。(終了時刻になった局で試合終了)



勝敗の決め方

得点

- ・1局終了後、目(穴)に正しく入っているボールをセーフボールとして、このボールを「ライン得点」「ポイント得点」で計算する。
- ・ボールが縦、横、斜めのいずれかに3つ以上並び、「ライン得点」となる。並んだ数を「目(もく)」といい、できた組数を「連」という。6目以上はライン得点が無効となり、ポイント得点のみとなる。
- ・いずれかの目に停止したボールの数が「ポイント得点」となる。自チームのボール10個すべてがいずれかの目に入った場合はポイント得点10に加え、ライン得点の「5目1連」が与えられる。

【マット目の断面図】



セーフボール



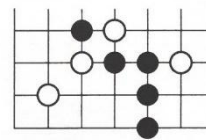
A・Bともアウトボール



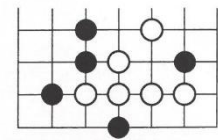
Aはセーフボール、Bはアウトボール



A・B・C共にアウトボール



黒は3目2連、白は3目1連



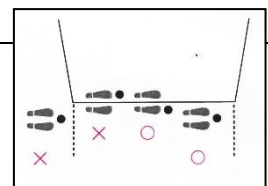
黒はライン得点なし、白は4目1連と3目1連

勝敗

- ・全局の中で数の多い「目」をとっているチームの勝ち。(6目以上と2目以下は目にならない。)
- ・「目」が同じ場合には、「連」の多いチームが勝ち。
- ・「目」も「連」も同じ場合はその下の「目」を同様に判断する。
- ・すべてのライン得点と同じ場合、ポイント得点の高い方が勝者となる。
- ・ポイント得点も同じ場合は、いずれかの局で最高のポイント得点のあるチームが勝者となる。
- ・さらに同点の場合は、ジャンケンで決める。

その他

- ・ヒット時にスティックが触れることができるのは1回限り。
- ・ヒットラインの幅より外でヒットしない。ボールはヒットラインの外に置く。
- ・ヒットしてマット外に出たボールは、アウトボールとなる。
- ・ヒットしたボールがすでに停止しているボールに当たっても反則とならない。



スポーツ鬼ごっこ

スポーツ鬼ごっこは、遊びの王様「鬼ごっこ」を、時代に合わせて新しく開発した鬼ごっこです。スポーツ競技でありながらも、遊びやゲームの要素を共存させた鬼ごっこであることをコンセプトとしています。スポーツ鬼ごっこは、誰もが気軽に楽しむことができるので、からだを動かすことが、みんな楽しくなります。

目的

- ①青少年の健全育成と基礎体力の向上
「鬼ごっこ」を通じて、外で遊ぶことの大切さを伝え、明るく元気で、健康的な心身づくりを行います。また、全身運動を通じての基礎体力の向上を図ります。
- ②コミュニケーション能力・チームワークの向上
年齢や性別に関係なく楽しむことができます。チーム内で声を掛け合い、チームと一緒に戦術を考える中で、コミュニケーションが生まれます。
- ③運動が苦手な子どもや大人のためにスポーツの場を提供
運動神経の有無にかかわらず、みんなと一緒に楽しさを共有することができます。運動する機会の少ない子どもも大人も気軽にすぐに参加できます。
- ④子ども達の考える力・創造力・想像力を鍛える。
あくまでもスポーツという位置づけの「鬼ごっこ」です。スポーツということは必然的に勝ち負けが付きます。そうなれば、どうすれば「勝てるのか？」をチームメイトと一緒に考える中で、考える力・創造力・想像力を鍛えることができます。

人数

・7人制（1チーム 10～12人編成） 5人制でもOK

場所

・体育館または外（たて約20～30m×よこ15～20m）人数によって変更可

進め方



①制限時間内に敵陣にある宝を獲った（ハントした）ほうが勝ち。敵陣の宝を獲りにいきつつ、自陣の宝を守る。

②スタートは、自陣のSエリアにプレイヤーが全員入る。

③相手チームが自陣に攻め込んできたときは、両手タッチで相手をコート外に追い出すことができる。

両手タッチされてコート外に出た場合、自陣のSエリアから再スタートすることができます。

④敵陣のSエリアは安全地帯。入っている間はタッチされません。

その他

- ・両手タッチする時、押したり叩いたりしてはいけません。
- ・滑り込み（スライディングなど）禁止。
- ・自陣のTサークル（宝サークル）へは入れません。
- ・スポーツ鬼ごっこの最重要ポイントは「いかに作戦を練って相手を倒すか」です。

モルック

モルックを投げ、スキttlを倒して得点を加算していき、先に50点ピッタリになるまで得点した方が勝ちというスポーツ

写真
と
用具名



↓モルック



↓スキttl



起源

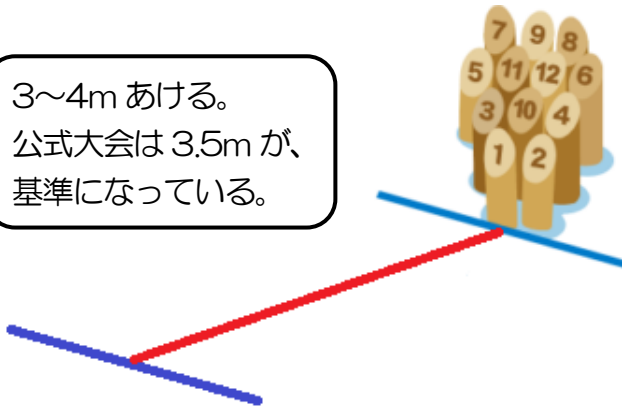
・モルックとは、フィンランドのカレリア地方の伝統的なキック (kykkä) というゲームを元に1996年に開発されたスポーツです。母国フィンランドでは、サウナとビールを楽しみながらプレイされている気軽なスポーツです。とても簡単なルールで老若男女問わず楽しめます。

人数

・1人対1人から4人対4人までの人数でゲームができる。
・最大で4チームでの対戦も行われる。(例: 3対3対3対3※その場合は1チーム3人以下が理想)

場所
と
並べ方

3~4m あける。
公式大会は3.5m が、
基準になっている。



スキttlの並べ方



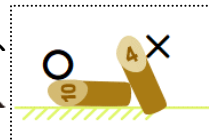
進め方

・投擲順を決め、相手と交互にモルックを投げてスキttlを倒す。
・モルックは、必ず下から投げる。
・投げた時に線から出た場合は、0点となる。

☆1本しか倒れなかった場合は、「倒れたスキttlに書かれている数字が点数」となる。

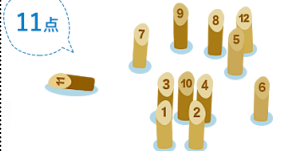
☆複数本のスキttlが倒れた場合は、「倒れた本数が点数」となる。

・スキttlは、完全に地面について倒れないと、倒れたことにならない。

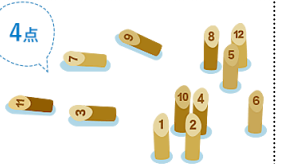


・倒れたスキttlは、倒された地点で立てる。※数字の面を投げる人に向ける。

11点



4点



勝敗

・ピッタリ50点を先にとったチームが勝ち。
・50点を超えた時は、25点から再スタート。
・チームや個人で3連続で0点になると、失格負けとなる。

その他

・モルックアウトという、同点の場合に用いる方式もある。(高難度)
・モルックの持ち方も、「縦」「裏」という種類がある。
・細かなルールや動画での説明はコチラ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒

