

八代市のニュースポーツ

八代市スポーツ推進委員協議会

ニュースポーツ用具の貸出しについて

八代市では、ニュースポーツ用具（次頁一覧）を**無料**でお貸ししています。

利用したい方は、以下の手順に従って、お申し込み・ご利用ください。

申請場所 八代市役所（八代市松江城町 1-25）5階 スポーツ振興課内

貸出場所 八代市役所北側駐車場倉庫前

1. 貸出対象 市内に居住・勤務する個人及び団体

2. 貸出期間 14日以内（※貸出期間は、**貸出日・返却日を含みます。**）

土曜日、日曜日、祝日及び平日の時間外の受付や貸出、返却はできません。

（ご利用が土曜日、日曜日の場合は金曜日に借りに来て下さい。）

3. 用具貸出の流れ（予約 → 申請 → 受取り → 返却）

1 予約

スポーツ振興課（八代市役所5階）
又は電話（直通Tel33-4164）

- ・利用の予約は、利用したい月の3カ月前の1日から先着順で受け付けます。
- ただし、大会開催等の目的で早めに予約を済ませたい方は相談ください。



2 申請

スポーツ振興課（八代市役所5階）

- ・事前に申請書（別紙）を提出してください。（※用具受取り当日でも可能。）
- （※印鑑不要です。）



3 用具受取り

スポーツ振興課へ電話
（直通Tel33-4164）
八代市役所北側駐車場倉庫前

- ・スポーツ振興課に「スポーツ用具を受取りに来た。」とお伝えください。
- ※受取り時間は、8時30分～17時00分です。
- ・スポーツ振興課職員が貸出場所を案内します。



4 用具返却・確認

スポーツ振興課へ電話
（直通Tel33-4164）
八代市役所北側駐車場倉庫前

- ・スポーツ振興課に「スポーツ用具を返却に来た。」とお伝えください。
- ※返却時間は、8時30分～17時00分です。
- ・スポーツ振興課職員が用具の確認をします。

4. その他

- （1）目的以外の使用や転貸し等は一切しないでください。
- （2）使用目的が**営利目的の場合の貸出しは一切認められません。**
- （3）使用中に用具を破損、紛失した場合には**弁償**していただきます。用具使用に際しては、丁寧に扱ってください。また、返却については数量を必ず確認し、**貸出を受けたときの状態で返却**してください。

お問い合わせ：八代市役所 スポーツ振興課 スポーツプロモーション係 電話 33-4164

《インドア》

- 1 輪投げ
- 2 ラダーゲッター
- 3 ポッチャ
- 4 ニチレクボール
- 5 RDチャレンジ
- 6 フーフティスゲッター
- 7 ドッチビー
- 8 囲碁ボール
- 9 アジャタ
- 10 バルバレー
- 11 ふらぼーるバレー
- 12 ネットパスラリー
- 13 インディアカテニス
- 14 フロッカー
- 15 シャッフルボード
- 16 バランス平均台
- 17 キャッチング・ザ・スティック
- 18 ペアリングキャッチ
- 19 キンボール
- 20 手のひら健康バレー

《アウトドア》

- ① ペタンク
- ② モルック

《 体力測定 》

「20歳から64歳までの男女」

- ・健康状態チェック
- ・握力
- ・上体起こし
- ・長座体前屈
- ・反復横とび
- ・立ち幅とび
- ・急歩（男子1500m、女子1000m）
- ・20mシャトルラン（往復持久走）

※急歩か20mシャトルラン（往復持久走）のどちらかを選択する。

「65歳から79歳までの男女」

- ・健康状態チェック
- ・握力
- ・上体起こし
- ・長座体前屈
- ・開眼片足立ち
- ・10m障害物歩行
- ・6分間歩行

1 輪投げ

人数

2名以上で個人、団体対抗競技

用具

輪投げ台（木製60cm×60cm）

リング（赤色4本・黄色4本・青色1本の計9本）



場所

屋外・屋内を問わず、平坦な場所に台を設置し、競技者の身体条件、技術レベルに応じて投輪距離を設定しても構わない。（目安：2m）

楽しみ方

【単独投輪方式】

- ① 1人が9本のリング（赤色4・黄色4・青色1）を続けて投げる。
- ② リングはどのように持って投げて構わないが、投輪ラインの手前から投げる。その時、両足は地面に接していなければならない。また、ラインを踏んだり、超えたりしてはならない。
- ③ 棒に入っているリングが無効リングによって外れた場合は、外れたリングを元通り棒に戻す。ただし、輪投げ台にのっていたリングが移動した場合はそのままとする。
- ④ 輪投げ台の上にのっていたリングが、その後のプレーで棒に入った場合、有効リングとなる。
※投輪中は台が動いてもそのままにしておく。
- ⑤ 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。（相互審判）
【得点】
 - ◆ リングが入っていた下の数字が得点となる。
 - ◆ 縦横斜のいずれか1列にリングが入った場合は『一期の原則』により $15 \times 2 = 30$ の点数となる。
 - ◆ 全部の棒に1本ずつリングが入った場合は「上がり」（パーフェクト）で300点となる。
- ⑥ その他に「交互投輪方式」があります。詳しくはスポーツ推進委員までお尋ねください。
【得点】
得点の数は単独投輪方式と同じ。
 - ◆ アンカーリングにも『一期の原則』が適用。

2 ラダーゲッター

人数

何名でもOK

用具

ラダーゲッターのセット
専用ボール 青3個、黄3個
メジャー

場所

屋内、屋外いずれも可能

的までの距離の目安：3～7m



楽しみ方

ヒモでつながっている2個のボールをラダー(ハシゴ)に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かるとポイントになります。3本のラダーには、1, 2, 3点とポイントが表示されており、それぞれのラダーに引っ掛かったボールの数で得点を競います。また床にボールがバウンドして、いずれかのラダーに引っ掛かったら5点のポイントとなります。投げ方は、片方のボールを手に持ち、もう片方のボールを下に垂らしてゆっくり前後にスウィングし、ボールが後方回転しながら飛んでいくように、アンダーハンドで投げます。



3 ポッチャ

人数

- 1名対1名（個人戦）
- 2名対2名（ペア戦）
- 3名対3名（チーム戦）



クラス分け

BC1（個人戦・チーム戦）

- ・車いす操作不可で四肢、体幹に重度の麻痺がある選手
- ・下肢で車いす操作可能で足蹴りで競技する選手

BC2（個人戦・チーム戦）

- ・上肢で車いす操作がある程度可能な選手

BC3（個人戦・ペア戦）

- ・最重度の選手が該当するクラス
- ・自力による投球ができないため、競技アシスタントによるサポートにてランプを使用し競技を行う

BC4（個人戦・ペア戦）

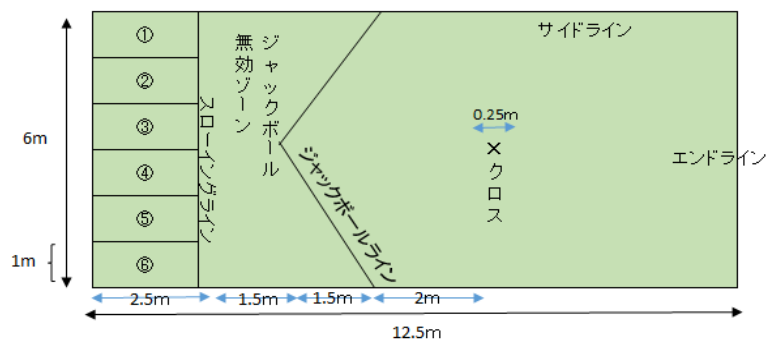
- ・頸髄損傷や筋ジストロフィーなど、BC1、BC2と同等の重度四肢機能障害のある選手

用具

白（ジャックボール）、赤、青のボール。
投げられない選手が使用するランプ（勾配具）

コート

屋内



楽しみ方 づけ

〔ルール〕

- ①ボールを的（ジャックボール）にどれだけ近づけるかを競う。
試合開始となる第1エンドは常に赤ボールが先行となる。
（以降偶数エンドは青ボール、奇数エンドは赤ボールが先行）
- ②先行側が的となるジャックボールを投げて、続けて1投目の投球を行う。
その後、後攻側が最初の投球を行う。
- ③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。
- ④赤、青ともに6球ずつを投げた時点で得点を計算する。
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のみ得点が入る。
- ⑤①～④までの流れを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。
- ⑥個人戦とペア戦は4エンド、チーム戦は6エンドを行った後、同点の場合はタイブレークを行う。
タイブレークは、まずコイントスで先行・後攻を決め、ジャックボールはコート中央のクロスに置かれる。
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。
それでも決まらない場合は、同様のタイブレークを再度行う。
- ⑦競技中に押し出されたジャックボールがサイドラインやエンドラインに触れるか外に出てしまった場合
クロスの位置にジャックボールは戻される。オンラインもアウトとなる。

4 ニチレクボール（室内ペタンク）

人数

トリフルス：3名対3名 ダフルス：2名対2名
シングルス：1名対1名

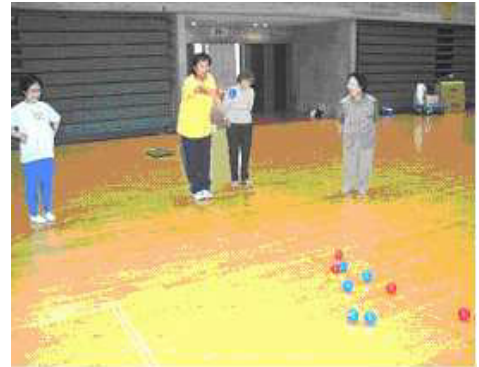


用具

ボール：12個（直径70mm、重さ400gのゴム製。赤色と青色の2色で、各6個）
標的球（ビュット）：1個（黄色）
サークル：1個

コート

- ①幅4m×長さ15m以上あればよい。
- ②投球サークルは、直径35cm～50cm



楽しみ方

競技はどちらかのチームが、13点を先取するまで勝敗を競います。

- ①ジャンケンなどで標的球を投げる権利を決める。
- ②標的球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ボールを投球する。
- ⑤次に標的球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。セットは何回も繰り返して13点先取したチームが勝ちとなる。
- 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。

投球方法

プレーヤーが 1人対1人の場合 → 1人6個投球する。
 2人対2人の場合 → 1人3個投球する。
 3人対3人の場合 → 1人2個投球する。

- ①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。
- ②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。
- ③ボールを投げる順番は自由（連続して投球してもよい）。

得点方法

得点は、両チームのボールで標的球から最も近い（ベストボール）を確認して、相手チームのベストボールより標的球に近いボールが得点となる。
得点は必ず片方のチームにしかなく、一方のチームは得点0となる。

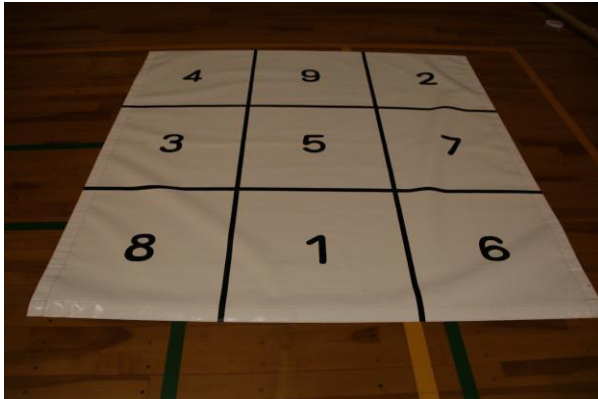
4+ ニ千レクやつしろ（八代ルール）

人数

トリフルス：3名対3名 ダフルス：2名対2名
シングルス：1名対1名（参加人数によって変更可能）

用具

- ボール：12個（直径70mm、重さ400gのゴム製。赤と青の2色で、各6個）
- ニ千レクやつしろ専用シート：1枚



楽しみ方

- ①ジャンケン等で勝った方が先に投球し、その後は交互に6球ずつ投球する。
全部投げ終わったら1イニング（1回）が終了する。
- ②次のイニングでは前のイニングで得点の高い方が先攻となる。
前のイニングで同点の場合は、前のイニングで先攻のチームがそのまま先攻となる。
- ③3イニングを1セットとし、1ゲーム3セットマッチとする。（2セット先取した方が勝ち）
標的球に近いボールのチームが勝ちとなる。

※12球投球後、得点圏の中に完全に止まっているボールをセーフボールとする。
上から見てラインに触れているボールやボールの一部又は全部がコート外に出ているボール、
投球ラインを踏んで投球したボールはアウトボールとする。

投球方法

投球ラインの距離はシートから6メートルとする。（年齢や体力等に応じて変更可能）
ボールは下手投げで投球ラインの手前から得点圏を目指して、両足を床などに着け投球する。
上手投げや横手投げや片足をあげての投球は禁止とする。

得点方法

コート内のアウトボールを除き、セーフボールの得点の合計が多い方を勝ちとする。
縦・横・斜めのいずれか一列に入った場合はボーナス点として15点が加算される。
得点は次のイニングに引き続き3イニング終了時の合計得点で1セットの勝敗を決定する。
同点の場合は引き分けとするが、勝敗を決しなければならないときは両チーム1球ずつ投げ合い決定する。

5 RDチャレンジ

人数

何名でもOK

用具

RDチャレンジのセット
RDディスク12枚
メジャー

場所

屋内、屋外いずれも可能（10m×5m程度のスペースで十分）

的までの距離の目安：小学生以下・・・4～5m

一般・・・・・・・・・・6～7m



楽しみ方

- 1・12枚のRDを投げて、パーフェクトを狙う。3枚まではミスできるが、4枚ミスした時点でゲームオーバーとなる。
- 2・予め決めた枚数を投げて落したパネルの合計得点を競う。
- 3・5枚投げてタテ、ヨコ、ナナメの列を揃えるビンゴ形式。最高で2列のビンゴになる。
- 4・2人で交互に投げて、先にビンゴができれば勝ちになる対戦方式。相手の抜いた場所につかえないので、妨害もできる。

6 フープディスクゲッター

人数

何名でもOK

用具

フープ、フライングディスク

場所

屋内、屋外いずれも可能



楽しみ方

- フライングディスクを使い、一定の距離から投げて、フープ(輪)を通った回数を競います。子供から大人まで幅広い年代で楽しめるスポーツです。
- 一定の投げる回数を決め、飛距離を競う遊び方もあります。
- 投げる距離を変えたり、制限時間を加えたりと独自にルールを付け加えてみましょう。

7 ドッチビー

ドッチビーでドッジボール

人数

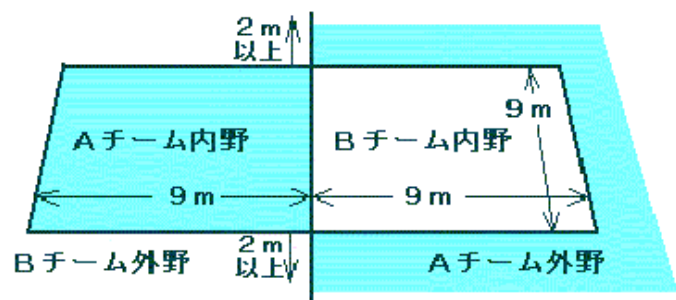
1チーム13名～15名

用具

ドッチビー（素材：ナイロン、ウレタン）

コート

18m×9m（バレーボールコートと同じ）
※外野に外枠の制限は無し（ドッジボールと同じ）



楽しみ方

<配置>

各チームは、内野・外野それぞれの配置人数を決める。配置人数は自由。内・外野ともに1名以上配置する。

<開始>

代表者がじゃんけんをして、負けた方がディスクをコイントスのように空中に投げ、勝った方が表・裏をコールする。コールが当たった場合は、そのチームがコートかディスクを選び、コールが外れた場合は、相手チームを選ぶ。

<ディスクのスロー>

ディスクをキャッチしたプレーヤーは5秒以内にディスクを投げる。（キャッチしたプレーヤーが投げる）

<内野編>

- 飛んできたディスクにあたったらアウト。
- アウトになったときは、手をあげて外野に行く。
- ディスクにあたらなくてもラインを踏んだり、コートの外に出た時はアウト。
- 下に落ちたり、転がってきたディスクにあたった時はアウトにならない。
- 相手チームがディスクを投げた時ラインを踏んでもアウトにならない。
- 外野へパス回しOK。

<外野編>

- ラインを踏んでディスクを投げてはいけない。
- 相手チームの内野の人にディスクを当てた時は自分の内野にはいる。

<勝敗>

- 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、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。
- 同数の場合は、引き分けとするか、延長戦を行う。（時間は主催者が決定する。）

8 囲碁ボール

人数

1チーム1名～3名

用具

囲碁ボールマット（縦5m・横2mの人口マットで49個の目）

ボール（長径7cm・白と黒各10個）

スティック（2本）



ゲームの進め方

- ①試合開始前にヒットラインに集合し、トス（ジャンケン等）で先攻を決める
- ②トスで勝ったチームが先攻で黒いボールを使い、以後同じ色のボールを使用
- ③ヒット（スティックでボールを打つこと）、順は黒・白交互に打つ
- ④両チーム全てのボールを打ち終わることを「1局」といい、「1局」が終わればアウトボールを取り除き、得点を記録する

楽しみ方

・競技は、ヒットしたボールを穴に停止させることを競う

・1局中に1人が打つボールの数

シングル(1人)	10個
ダブルス(2人)	5個
トリプル(3人)	2人が3個・1人が4個

- ・ボールをヒットする位置は、ヒットラインの後方でラインの幅を範囲とする
- ・スティックでボールを打つのは1回限りで、打ったボールがすでに停止しているボールに触れても反則とはならない
- ・打ったボールがマットの手前の方に停止しても、その局が終わるまではボールはそのまま競技を続ける

1局の終了と判定

- ・全てのボールを打ち終わり1局の終了となる。相互審判でアウトボールを除き判定に入る
- ・得点には「ライン得点」と「ポイント得点」がある
- 「ライン得点」 自分のチームのボールが縦・横・斜めのいずれかの目3個以上並ぶとライン得点となる。ただし、目6個以上は無効となる。
- 「ポイント得点」 目に入っているボールの数がポイント得点となる。10個のボールが全部目に入っている場合ポイント得点10のほかに「5連1目」が与えられる。

次の局

1局終了すれば得点を計算し、次の局となる。次の局は前の局の得点のいいチームの先攻となり同点だった場合は前の局の先攻チームがそのまま先攻となる。

1試合の終了と判定

- 「終了」 1試合の時間は30分で時間内に5局を争う。試合途中で30分過ぎた場合は、その局は続けますが次の新しい局には入らない。ただし、故意にプレーを遅らせ、自分のチームに有利にすることはできない。
- 「判定」 ①全局の中で数の多い「目」があるチームが勝ちとなる。
- ②「目」が同じ場合「連」の多いチームが勝ちとなる。ライン得点がすべて同じ場合、ポイント得点の多い方が勝ちとなる。
- ③ライン得点もポイント得点も同じ場合、いずれかの局で高いポイント得点のあるチームが勝ちとなる。
- ④さらに同じ場合はトス（ジャンケン等）で決める。

9 アジャタ

100個の玉を入れる時間を競う

人数

6名（ジュニア10名）

用具

アジャタバスケット（高さ4m12cm、直径44cm、深さ44cm）

※高さ調整自由

アジャタボール 99個（重さ80g±2g）

アンカーボール 1個（重さ250g±5g）



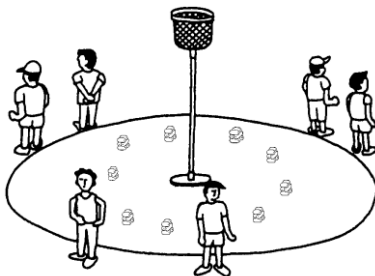
コート

アジャタバスケットを中心とした直径6mの円

※コート間は競技者の安全性とアジャタボールの混在を考慮して2m以上開ける

楽しみ方

1. スタート準備



★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でスタンバイします。
（ボールは自由に準備出来ます）

★アンカーボールは最後に入れるのできちんと管理しておきましょう。

2. 競技開始



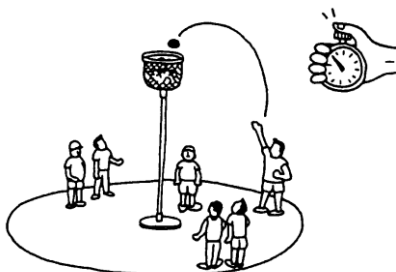
★号砲スターターにより一斉に玉入れを開始します。

★アジャタボールの入れ方は道具を使わなければ自由です。

★選手6人のフォーメーションを各々作戦として研究して下さい。

★例えば、投球する人、ボールを集める人などの分担を、時間とともに変化させていきます。

3. フィニッシュ



★アンカーボールがバスケットの中に着底するまでの時間をストップウォッチで計時します

10 バルバレーやつしろ

人数

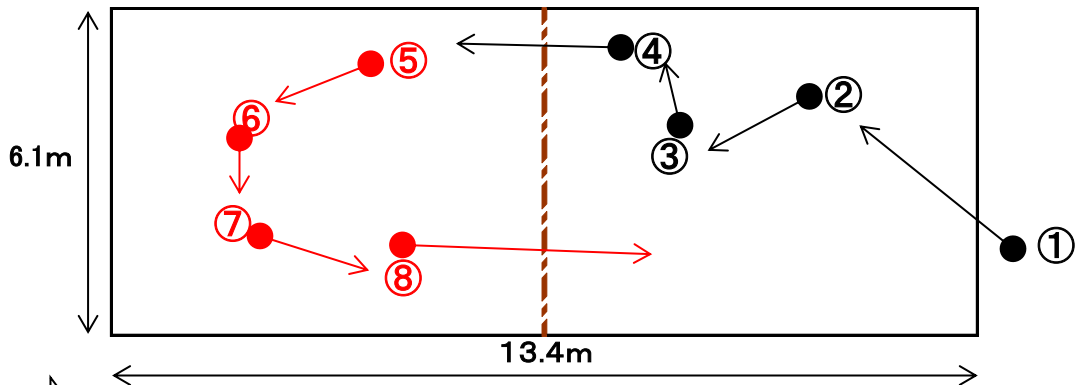
1チーム4名

用具

バルバレー

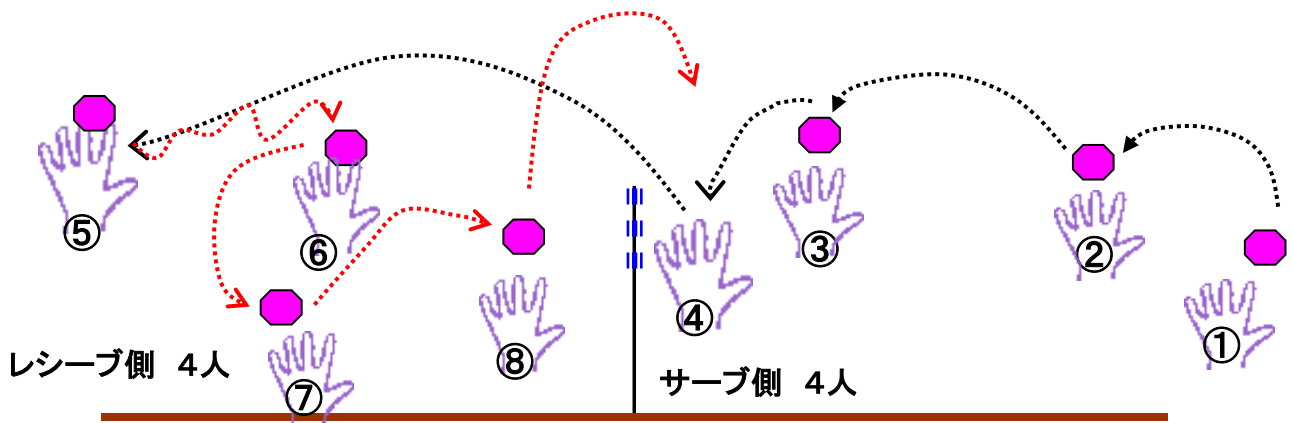
コート

バドミントン（ダブルス）コートと同じ広さ・ネット高さ適宜



楽しみ方

1. 4人対4人で実施
2. トス（ジャンケン等）で勝ったチームが、サーブかコートを選択
3. 各チームは、ボールをネット越しに打ち合う
4. サーブはコートの後線外から始め、必ず全員タッチし最後の人 が相手コートに返球する（足でのプレーはファール）
5. 相手から来たボールは、必ず全員タッチし最後の人 が相手コートに返球する（1回の攻撃で1人1回しかタッチできない）
6. 7分間1セットのラリーポイント制で行う（時間は自由）
7. サーブの時ローテーションする
8. 全員が慣れてきたら、ボールを2個に増やすと面白い
9. 2個の時返球ボール同士がネット上で接触した場合は、ノーカウントとする
10. サーブは一人1回と同じ人が続けてはできない。ノーカウントの時も次の人と交代



11 ふらばーるバレー

人数

5名対5名（対戦）



用具

専用ボール



コート

屋内

楽しみ方

〔ルール〕

- (1) コート内での1チームの競技者は5名とする。（最大7名参加）
- (2) 15点制の3セットマッチとし、2セット先取した方が勝ちとします。
- (3) サーブはコート内、サービスラインからアンダーハンドで打ちます。
- (4) レシーブはサーブされたボールが床にワンバウンドした後、ノーバウンドで3回以内に返す。
このとき、同じ競技者が続けてボールに触れては行けない。
また、相手コートから返ったボールも同じようにワンバウンドしてからレシーブを行う。
- (5) ワンバウンド、またはレシーブしたボールがネットに触れた場合は、床に落ちるまで再度打てる。
ただし、同じ競技者が触れることはできない。
- (6) レシーブ後の3回目にネットに触れて自分のコートに返ってきた場合のみ、あと1回だけプレーが許され、4回目での返球が認められる。このときだけ、同じ競技者が2度触れてよい。
- (7) 得点は9人制バレーボールの規則に準じる。（ラリーポイント制）
- (8) 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人制バレーボール規則に準じて行うが、特にアンダーハンドパスについては制限はしない。
- (9) ジャンプしてのアタックは禁止する。
- (10) 相手チームから自分のチームへサーブ権が移った時に時計回りにローテーションを行う。
6～7人まで行う場合は控えと選手が交代します。

12 ネットパスラリー

人 数

何名でもOK

用 具

- チャレンジ・ザ・ゲーム推進本部公認ネット。
または50cm×100 cmの大きさのネットで網目の大きさが45mm以下。
ネットの素材はポリエチレンまたはナイロン製のもの（2枚）。
- ドッジボール3号球2個。

場 所

屋内、屋外いずれも可能



楽しみ方

ネットにボールを載せて持ち、ペア2組で向かい合い、ネットの上のボールを交換して楽しめます。目を合わせ、呼吸をそろえ、声を掛け合うのが成功のポイント。小グループ内でのふれ合いや交流づくりを演出するのにも適しています。

● カウント

パス&キャッチが成功するたびにカウントします。記録は成功した回数を加算します。

● 陣形

各ペアはニュートラルゾーンを示す3.6mの間隔で引かれたラインを挟んで立ち、両ペアがネットにボールを載せる。

13 インディアカテニス

人数

1チーム4名



用具

ラケット（プラスチック製で打球面は直径21cm、グリップは17cm）

※インディアカボールは「フレー」というボールを使用します。打つ部分が黄色でスポンジ状になっていてそれに羽根がついてます。



コート

屋内フロア（横6.1m、縦13.4m）
※バドミントン（ダブルス）コートと同じ広さ。
ネットの高さ2m

楽しみ方

- ①ラケットによってインディアカボールを、ネットを超えて相手側のコート内に入れるように打ち合うゲーム。
- ②ジャンケンで勝ったチームが、サービスか、コートのいずれか選択をする。
- ③サーブはエンドラインの後方からアンダーサーブでおこなう。
- ④通常4人対4人でおこなう。
- ⑤相手からきたインディアカボールは、必ず3回以内で相手コートへ返さなければならない。
- ⑥3セットマッチまたは15分間1セットのラリーポイント制でおこなわれる。
- ⑦インディアカより打ち合いが楽にでき、少ない運動量で行うこともできるため幅広い年齢層に適している。
- ⑧シングルス、ダブルス、3人対3人、4人対4人でもコートを工夫したり、ネットの高さを調整しても楽しめる。

14 フロッカー

人数

1チーム1名～3名



用具

ターゲットストーン1個（直径23.0cm、厚さ1.3cm、重さ2.3kg）

※ローラー4個付、木製素材、グリーン

フロッカー6個（直径23.0cm、厚さ1.3cm、重さ2.3kg）

※ローラー3個付、木製素材、レッド・イエロー各3個



ターゲットストーン フロッカーストーン

コート

屋内フロア（全長10m、幅3m）

楽しみ方



【楽しみ方】

- ①ジャンケンで先攻・後攻を決める。
- ②先攻チームはターゲットを投球する。
- ③先攻チームからターゲットに近づけるようフロッカーを投球する。
- ④次に後攻チームがフロッカーを投球する。
- ⑤1投球が終わった時点で、ターゲットから遠いチームが次にフロッカー投球する。
- ⑥相手チームのフロッカーより近づくまで投球する。
- ⑦逆転したら相手チームが投球する。
- ⑧両チームとも全てのフロッカーを投球して、セットは終了する。
- ⑨次のセットは先攻・後攻を入れ替える。

【得点と勝敗】

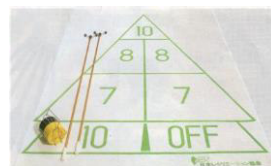
- ①セット毎にターゲットに最も近いフロッカーのチームに得点が入る。
- ②ターゲットに最も近い相手チームのフロッカーより内側にある自チーム全てのフロッカーの個数が得点となる。1個1点として計算する。
- ③勝敗は、9点先取したチームが勝ちとなり、ゲームは終了する。

【その他の判定】

- ①ターゲットの投球は2回までとする。2回続けて失敗した場合は、後攻チームに権利が移動するがフロッカーの投球順は変更しない。
- ②ライン上に停止したフロッカーは有効、また一度ライン外に出て戻ってきたフロッカーも有効。
- ③投球したフロッカーによって他のフロッカーがコート外に出された場合は、コート外に出されたフロッカーは無効となる。
- ④投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、そのセットは終了する。弾き出したチームは0点となり、相手チームに2点、または未投球のフロッカー数のどちらか多い方が得点となる。また、他のフロッカーに当たった後に弾き出されても同様である。

人数

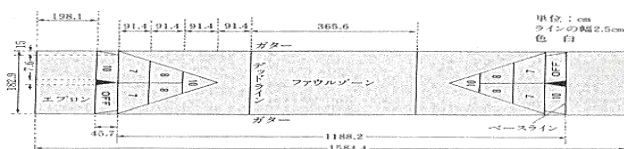
シングルス：1名対1名 ダブルス：2名対2名
※4名までは対応可



用具

ディスク：8枚（合成樹脂製の円盤。黄色と黒色の2色で、各4枚）
キュー：スティック2本（グラスファイバー製で、先端は二股。）

楽しみ方



(1) ゲームの進め方

- ①イエローディスクはコート(セパレーショントライアングル)の右側、ブラックディスクは左側に置く。
- ②トス(ジャンケン等)で先攻を決める。先攻の人はイエローディスク、後攻はブラックディスクが自分のディスクとなる。
- ③先攻からまず1枚のディスクをシュートし、次は後攻が自分のディスクをシュートする。これを交互に繰り返し、8枚のディスクがシュートされて、1フレームが終わる。
- ④各プレイヤーの得点の合計をスコアボードに記入する。
- ⑤第2フレームは、反対側のコートへ移動し、今度は右側にブラックディスクを、左側にイエローディスクを置き、第1フレームで後攻だったプレイヤーが、右側のブラックディスクの第1投から始める。

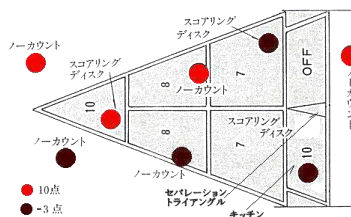
(2) デッドディスク

ファール・ゾーンの中で止まったディスクは、デッドディスクとなり、直ちにコート上から取り除く。

- ①デッドラインに到達しなかったディスク
- ②ベースラインよりも、後ろのディスク
- ③コートとガターに斜めに止まったディスク
- ④ガターに落ちたディスク
- ⑤ディスクは、押し出される瞬間まで、キューヘッドに接触していなければならない

(3) 得点

- ①スコアリング・ダイアグラムに入っているディスクだけが得点となる。この場合、少しでもラインに触れていると、得点とみなされない。
- ②キッチン(10-OFF)に入っているディスクは、マイナス10点となる。セパレーショントライアングルは、線ではないのでディスクが触れていてもマイナス10点となる。



(4) 投げ方

※ディスクは、押し出される瞬間まで、キューヘッドに接触してはいなければならない。
キューヘッドを破損するおそれあり。



(5) 勝敗

フレーム制とポイント制の2つの方法がある。

フレーム制:8回、12回、16回のいずれかのフレーム数を定めて、それぞれの終了時の合計得点を競う。

ポイント制: 50点、75点、100点のいずれかの点を定めて、先取した方が勝ちとなる。

16 バランス平均台

遊びながら足の裏の感覚やバランス感覚を高めます。

人 数

セット数により調整可

用 具

バランス平均台

形状: かまぼこ型(スポンジ)

寸法: 110×8.5×3cm

1組: 6本(6色)

コ ー ト

体育館等床の上で使用（外の場合はシートを下に引くと良い）

設定例



注 意

クツは脱いで使用（できれば足の裏を刺激する為にも裸足でのると良い）

楽しみ方

- 1・平均台の上を歩く。走る。横向きでわたる。「1本又は2本」（落ちたら最初から）
1本にしたり、対象者に合わせ2本を並べて渡るなど工夫をする。
更に慣れてきたら1本の台を5歩以上で渡るように難易度を高める。
- 2・グループを分けリレー
2本の平均台を並べ列を作り、「よーいドン」でスタート！先頭が最後まで渡り次の人にタッチしたら次がスタートする。
最後列まで行きアンカーが最後列まで戻り座ったチームを勝ちとする。
- 3・じゃんけん陣取り
両端から渡って行き出合ったところで握手をしてじゃんけんする勝った方が先に進み負けた方は次の先頭が進み同じようにじゃんけんをする。
相手の端まで詰めたら3人勝ったら勝利とする。
（ルールの変更は対象者で調整する）
- 4・ボールを使って難易度を高める
六角形の板の上で6人がボールを持ち号令に合わせボールを移動させたり、体だけを移動させたりする。
1個のボールを持ち対角にパスをしながら、しりとり等のクイズゲームを行う。

17 キャッチング・ザ・スティック

人数

1チーム10名

用具

スティック：16本（長さ1m、直径18mm、重さ180g）

場所

10人程度が並べるスペースがあればOK（畳上でもOK）



楽しみ方

- 1・1チーム10名、内8人は2本のスティックを持って列の右端から待機する。残りの2人は列の左端につく。
- 2・チームのリーダーが、「せーの〜。」の声をかけ、「トントン」と2回床に打ち付ける。
- 3・打ち付けた後、2本のスティックを8人が同時に放し、すばやく右へ移動する。
- 4・この時、右にいた人が放したスティックをすばやくキャッチする。
- 5・右端にいた人は、速やかに左端に移動する。
- 6・カウントは、全員が右へ移動するたびに数える。
- 7・1人でもスティックを床に倒したり、とり損ねたりしたときにはアウトになる。
- 8・競技中は、全員で「ドンドン、パッ！」と、声をかける。
- 9・全国大会は3回チャレンジし、その内最高回数がチームの成績となる。

18 ペア・リング・キャッチ

人数

1チーム2名

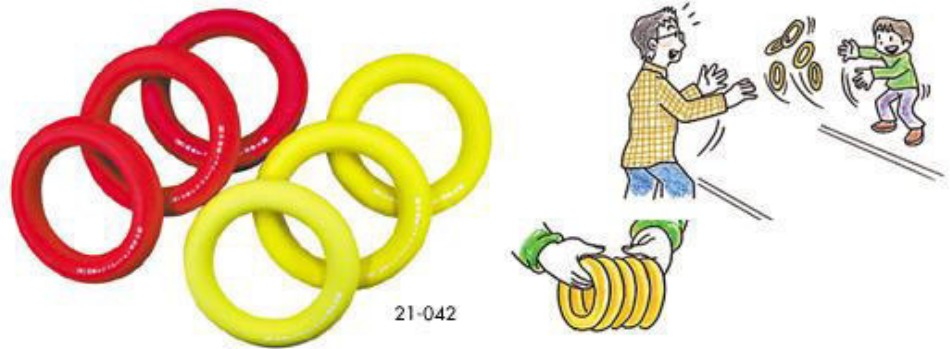
用具

ゴム製リング3本以上（直径16.5cm、太さ3cmの円形で赤または黄色）

コート

向い合った2人が両手を広げた間隔の距離

楽しみ方



<ルール>

- ①競技者がお互いに握手をする。2人が握手したまま両手を広げた間隔の距離を測りラインを引く。これがニュートラルゾーンとなる。
- ②2人はニュートラルゾーンをはさんで向かい合う。どちらか一方がリングを3つ以上持つ。
- ③審判の合図とともにAは3つ以上のリングをまとめてBに向かって投げる。投げる時はリングを横に束ね4指を伸ばし、必ずリングの中に入れた状態でアンダースローで投げる。
- ④Bはそれをできるだけたくさんキャッチする。キャッチできたリングの数がカウントされる。
- ⑤今度はBが、キャッチに失敗して落としたリングをすばやく拾い（Aも拾うことも可）、ニュートラルゾーンの外側に出てAに投げる（全部キャッチできていた場合はそのまますぐ投げる）。
- ⑥Aはそれをできるだけたくさんキャッチする。この時キャッチできたリングの数を先ほどBがキャッチした数に加える。
- ⑦競技時間は2分間とする。ただし、リングを5個以上で実施する場合は、競技時間が過ぎても、キャッチミスせずに続けている場合は競技を続行できる。この場合、キャッチミスまたはアウトとなった時点で競技終了となる。

<アウト>

- ①ニュートラルゾーンの内側でスローイング、キャッチした場合（ラインを踏むのも不可）。
- ②定められた持ち方以外でリングを投げた場合。
- ③リングを地面につけた状態でキャッチングした時。
- ④競技時間の間で、投げるリングの数を変更した場合。
- ⑤競技者以外の人（審判員を含む）が、故意にリングに触った場合。

19 キンボール

人数

1チーム4名の3チーム

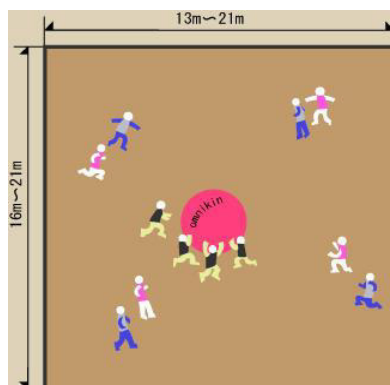
用具

キンボール1個（直径122cm 重さ約1kg ナイロン製）
ゼッケン12枚（ピンク・グレー・ブラック等各4枚）

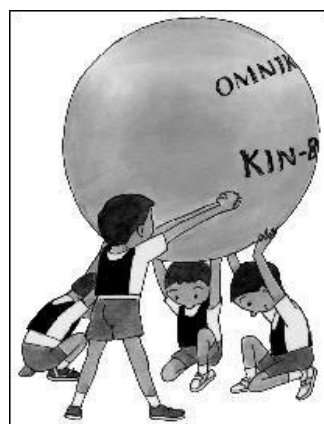
コート

屋内（16m～21m×13m～21m）

楽しみ方



コート図



ヒット時

【ルール】

- ①ピンク、ブラック、グレーの3チームで競う。あらかじめチームごとに全員がチームカラーを示すゼッケンを着用しておく。
- ②3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。
- ③ゲーム開始時はコート中央でヒットチームの3人がボールを支える。他の2チームはコート内に陣地の区分はないので、各チーム4人でコート内すべてを守れるように守備につく。
- ④試合の開始は審判の合図（笛）により開始とする。チームの1人が「オムニキン+指定するチームのゼッケンカラー」をヒット前に大きな声でコールする。
- ⑤ボールをヒット（ボールを打つ、押し出すこと）する。ヒットは腰より上のみを使用し、手や腕等でボールを打撃する。ヒットの瞬間は4人全員がボールに触れていなければならない。
- ⑥コールされたチームが、床に落ちる前にボールをレシーブする（全身使用可）。ボールを床に落とさないよう、チームで協力して支える。
- ⑦次はレシーブチームがヒットチームとなり、同じやり方でボールをヒットする。
- ⑧以上をミスや反則があるまで繰り返す。その後のゲーム再開は、失敗や反則をしたチームが失敗や反則を犯したところから（2.5mの範囲内で）ヒットして再開する。

【勝敗】

- レシーブに失敗すると他の2チームに1点ずつ入る。
- ヒット、レシーブ時に反則すると同様に点が入る。
- 時間内の総得点で競う。

【試合時間】

- 公式ゲームは3ピリオドマッチで、1ピリオドは7～10分。（1ピリオドマッチ等も可）
- 第2ピリオド目からはもっとも点数が低いチームがヒット権を得て、ゲームを開始する。

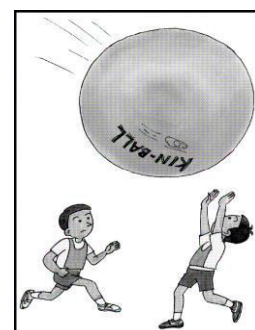
【主な反則】

<ヒット時>

- ヒットの瞬間、チーム全員でボールに触れていない。
- 小さな声でコールする等、正しくコールしなかった場合。
- ヒットしたボールが1.8m以上飛ばない、水平以上の角度で飛ばない。
- 1人のプレイヤーが続けて2回ヒットする。
- ヒットしたボールが直接コート外に落ちる。

<レシーブ時>

- ボールを両腕等で抱え込んで保持する。
- ボールのカバーや空気挿入口をつかんだ場合。
- ボールが床につく前にレシーブできなかった。
- レシーブしたボールがコート外に落ちる。またはレシーブ時コート外に両足が出ている。



20 手のひら健康バレー

人数

1チーム6人

用具

手のひら健康バレー、専用ネット、椅子6脚

場所

室内



楽しみ方

専用のボール(30g)とネットを用いて、
ネット越しにボールの連続パスを2分間で何回できるかを競う。

● カウント

競技時間内にアウトにならずネットを超えた回数の合計がチームの得点となる。

● 陣形

専用のネットをはさんで3人ずつ分かれ向かい合って椅子に座る。
椅子はネットから50cm離して向かい合わせに設置。
ネットの高さ110cm

● ルール

- ・ネットをはさんで3人ずつ向かい合って6人が椅子に座る。
- ・審判の合図でゲームを開始。
- ・スタートもしくは一旦中断してプレーを再開するときは、必ず真ん中(2また5)の人から始める。
真ん中以外の人からスタートした場合はやり直しとなる。
- ・手のひらでネット越しのプレイヤーにパスする。
- ・ネットを超えた数だけカウントする。
- ・競技時間は2分間とする。
- ・オーバーネットや味方同士のパス、ドリブル、床にボールが接触してもプレーが続いている場合、競技は続けられるがノーカウントになる。
- ・ボールをくれた人に返した場合、プレーは続けられるがマイナス1ポイント。

● アウト

- 次の場合マイナス1ポイントとなる。
- ・椅子から腰を浮かしてプレーした場合。
 - ・肘を伸ばして、上や横のボールを取りに行った場合は注意。2度の注意でアウト。
 - ・椅子から落ちるなど危険性が高い動作をした場合。

① ペタンク

人数

トリフルス：3名対3名 ダフルス：2名対2名
シングルス：1名対1名



用具

ボール：12個(直径7.05～8cm、重さ650～800g。材質はステンレスや鋼鉄などの金属製。)

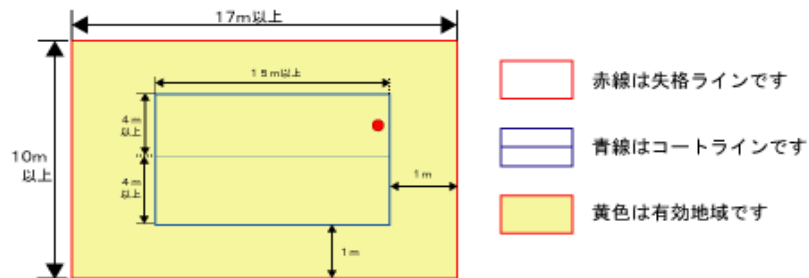
標的球(ビュット)：直径30mm(±1mm)。材質は木製または合成物質。

場所

屋外。幅4m×長さ15m以上あればよい

※一例として 4m以上×15m以上

4チームのリーグ戦等に用いるコートとして、下記のような2コートを1ブロックとして作るとよいでしょう。



実際のコートについては各主管団体に従ってください。(上記は参考例です)
参加チームによりコート数はそれぞれ違います。

楽しみ方

双方が全ての持ちボールを投げ終わり、得点を確認するまでを「メーヌ」と呼ぶ。

- ①まず、コイントスやじゃんけんによって先攻チームを決める。
- ②先攻チームはサークル(35cm～50cm)を描き、その中に立ってビュットを投げる。
- ③ビュットが有効範囲(一般的に6m以上10m以下)内であれば第1投目のボールを投げる。
- ④後攻チームは、先攻チームのボール(第1投)よりもビュットに近くなるようにボールを投げる。相手ボールよりもビュットに近くなるか、持ちボールをすべて投げ終わるまで投げ続ける。
- ⑤自チームのボールが相手チームよりもビュットに近くなったなら今度は相手チームが投げる。片方のチームが持ちボールをすべて投げ終わったら、もう片方のチームが持っているボールをすべて投げる。
- ⑥両チームが持ちボールをすべて投げ終わったら1メーヌの終了となり得点を数える。得点はビュットに一番近いチームが得ることができ、負けているチームの一番近いボールよりも近いボールの個数が得点になる。
- ⑦次のメーヌでは、前のメーヌで得点を取ったチームが先攻となり、前メーヌ終了時のビュット位置を中心に新たなサークルを描き、ビュットを投げて次のメーヌを開始する。
- ⑧競技はどちらかのチームが、13点を先取するまで勝敗を競う。

投球方法

プレイヤーが 1人対1人の場合 → 1人6個投球する。
 2人対2人の場合 → 1人3個投球する。
 3人対3人の場合 → 1人2個投球する。

② モルック

人数

1チーム1人～4人
※2チーム以上で対戦。

用具

スキttl: 木製のピン。1～12番までの番号が書かれている。
モルック: 投げる棒のこと。下手投げで投げる。
モルッカーリ: モルックを投げる位置を示す棒。無くても構わない。

【スキttl】



【モルック】



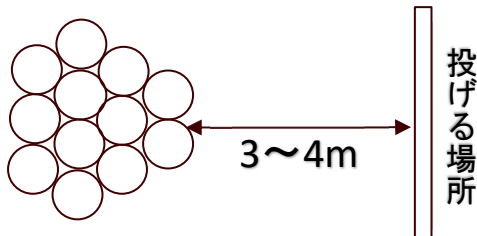
【モルッカーリ】



場所

屋外。ゲーム開始時に投げる場所からスキttlまでは3～4m。
ゲームが進んでいくとスキttlは広範囲に広がる。

【ゲーム開始の配置】



【スキttlの並べ方】



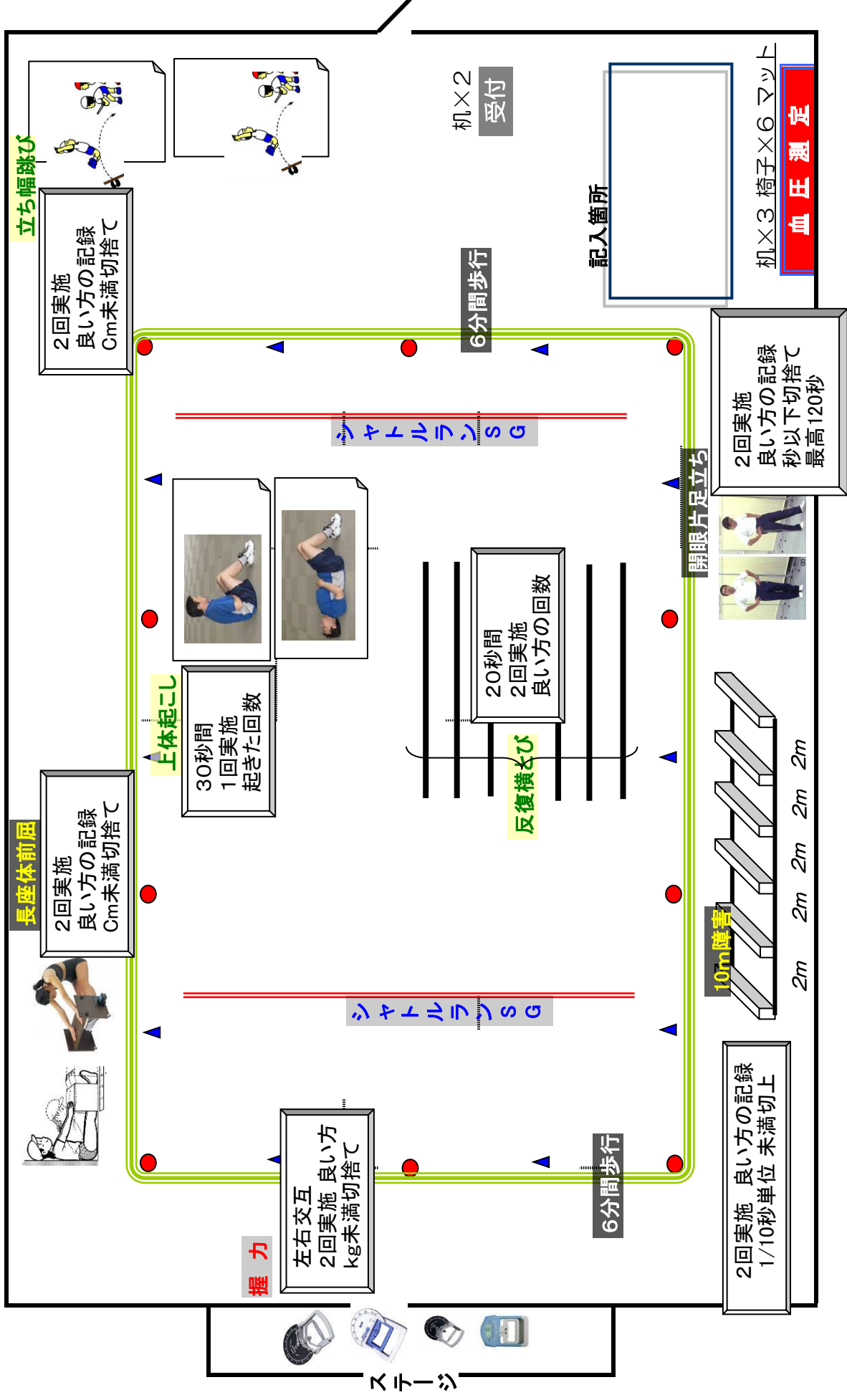
楽しみ方

- ① スキttlを上図のように並べ、1・2番のスキttlから3～4mの距離にモルッカーリを置く。
- ② 投げる人はモルッカーリの後ろからモルックを下手投げで投げる。
- ③ 倒れたスキttlが1本ならスキttlに書かれた番号が得点となる。2本以上倒れた場合は倒れた本数が得点となる。
- ④ 倒れたスキttlをその場に立て直し、次のチームが投げる。
投げる順番は2チームで対戦する場合はAチーム1人目→Bチーム1人目→Aチーム2人目…、
3チームで対戦する場合はAチーム1人目→Bチーム1人目→Cチーム1人目→Aチーム2人目…
という順序で投げていく。
- ⑤ いずれかのチームが50点を先取した時点でゲーム終了となり、各チームの得点を記録する。
得点が50点を超えた場合は25点に戻ってゲームを続行する。
- ⑥ 3～5回ゲームを繰り返し、合計点数で勝敗を競う。

その他

- ・ スキttlが他のスキttlの上に乗るなどして完全に地面に触れていないときは倒れていないと判断され、得点にはカウントしない。
- ・ 同一チームが3回連続で1本も倒せなかった場合、そのゲームは失格負けとなり、得点は0点となる。

【体力測定】



【ニュースポーツの道具】

《インドア》

- 1 輪投げ
- 2 ラダーゲッター
- 3 ボッチャ
- 4 ニチレクボール
- 5 RDチャレンジ
- 6 フープディスゲッター
- 7 ドッジビー
- 8 囲碁ボール
- 9 アジャタ
- 10 バルバレー
- 11 ふらばーるバレー
- 12 ネットパスラリー
- 13 インディアカテニス
- 14 フロッカー
- 15 シャフルボード
- 16 バランス平均台
- 17 キャッチング・ザ・スティック
- 18 ペアリングキャッチ
- 19 キンボール
- 20 手のひら健康バレー
- 21 ターゲットバードゴルフ
- 22 竹馬
- 23 長縄
- 24 むかでベルト
- 25 室内グラウンドゴルフ
- 26 サウンドテーブルテニス

《アウトドア》

- 1 ペタンク
- 2 モルック
- 3 グラウンド・ゴルフ

《体力測定》

- 1 握力計
- 2 ストップウォッチ
- 3 マット
- 4 長座体前屈器
- 5 ラインテープ
- 6 20mシャトルランCD（テープ）
- 7 巻き尺
- 8 障害物歩行用具
- 9 記録用紙
- 10 決裁板
- 11 鉛筆