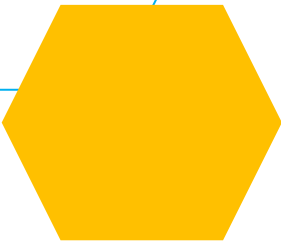




ニュースポーツ ルール一覧



生涯学習課

もくじ

基本的なルールを掲載していますが、参加者の年齢や人数に応じて適宜ルール変更も可能

ページ	内容	屋内	屋外	人数帯
1	もくじ			
2～3	おじゃビンゴ	○	○	 ～   
4	スマイルボーリング	○	－	 ～  
5	ペタンク	○	○	 ～  
6	ポッチャ	○	－	 ～  
7	フロッカー	○	－	 ～  
8	ドッチビー	○	－	 ～   
9	インディアカ	○	－	 ～  
10～11	キンボールレクリエーション	○	－	  
12～14	公式輪投げ	○	○	 ～  
15	スカイクロス	○	○	 ～   
16～17	グラウンドゴルフ	－	○	 ～   
18	皿回し	○	○	 ～   
19	モルック	○	○	 ～  
20～24	コグトレ	○	○	 ～  
25	カローリング	○	－	 ～  
26	コーンホール	○	－	  ～
27	ピックルボール	○	－	  もしくは    
28	スピードラダーゲッター	○	－	   ～     

おじゃビンゴ



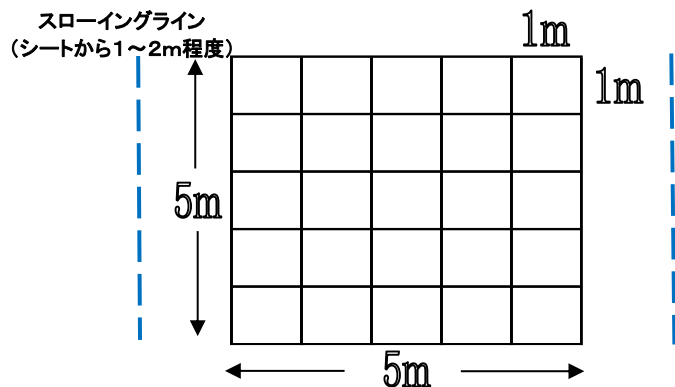
お手玉(おじゃみ)を使った湖南省発祥のユニークなニュースポーツ。名前の通りビンゴを目指してマス
を埋めていきます。逆転や作戦もあり、奥が深く、皆で盛り上がれます。出前講座でも人気の種目です。

場所、人数

屋内・屋外。コートは、7m×9m程度
4人～12人程度(1チーム2人～6人)

用具

- ・ビンゴ用シート
- ・おじゃみ(2色×各12個)
- ※この説明では赤・黒を使用します
- ・得点シート(メモ用紙でも可)



ゲームの進め方

- (1) チームの代表者がじゃんけんをし、勝ったチームが、先攻か投げる場所を選ぶ
- (2) 1チーム2～6人とし、先攻チームが赤又は黒のおじゃみを、後攻チームは残りの色のおじゃみをそれぞれ持つ。
- (3) まず先攻チームの1番の人がおじゃみをマス目に向かって投げる。(投げ方は自由)
- (4) 後攻チームの1番の人がおじゃみを投げる。
- (5) 赤、黒と交互におじゃみを全員のおじゃみがなくなるまで投げる。
- (6) 全員がおじゃみを投げ終われば、得点の計算をする。

得点の計算

- (1) まず、アウトとなっているおじゃみを取り除く。

ビンゴの点数

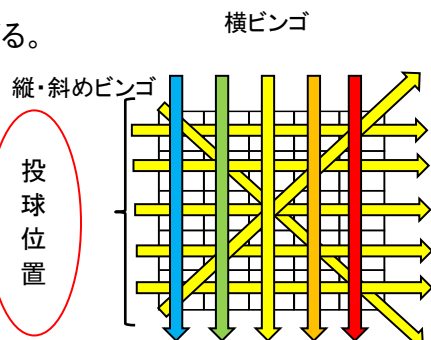
- ① 横一列に並んだ場合(遠いところでビンゴを作ると高得点)
手前から1列目…1点, 手前から2列目…2点,
～手前から5列目(一番奥)…5点
 - ② 縦一列及び斜めに並んだ場合…3点
- (2) 2列並べば、2ビンゴになりそれぞれのビンゴの得点とする。
(ただし同じマス目に2個ずつ入って並んだ場合は2ビンゴとみなさずに1ビンゴの得点とする。)
- (3) おじゃみがマス目に入っている数も数えておき、ビンゴの点数が同点となった場合はおじゃみがマス目に入っている数が多いチームが勝ちとする。

反則

- (1) おじゃみがマス目の外に落ちたもの、マス目の線にかかっているものは、アウトとする。
- (2) おじゃみを投げたとき、スローイングラインに足がかかっていたらアウトとし、投球は無効とする。
- (3) おじゃみを手に持ちスローイングのセットをした時点で、おじゃみを落とした場合、アウトとする。

ワンポイント

- (1) おじゃみの数は、12個ずつあり、割り切れる人数であれば2人からゲームができる。
- (2) 年齢や体力を考えてシートとスローイングラインの距離を調節すれば、より楽しくできる。
- (3) 場所が狭いところであれば、片方のスローイングラインから両チームが投げても良い。



おじゃビンゴ(多方向)



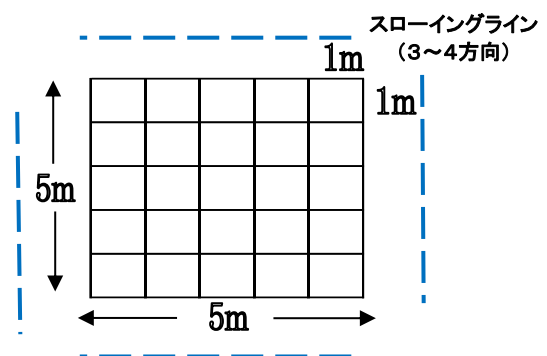
人数が多いときは3～4チームで多方向からおじゃビンゴが楽しめます。

場所、人数

屋内・屋外。コートは、9m×9m程度
6人～24人程度(1チーム2～6人)

用具

- ・ビンゴ用シート
- ・おじゃみ(4色×各12個)
- ・得点シート(メモ用紙でも可)



ゲームの進め方

- (1)各チームの代表者がじゃんけんをし、勝ったチームから、おじゃみの色と場所を選ぶ。
- (2)じゃんけんで1番に勝ったチームが先攻とゲームの順序、右回り又は左回りを決める。
- (3)まず先行チームの1番の人がおじゃみをマス目に向かって投げる。(投げ方は自由)
- (4)先攻チームから右回り又は左回りに各チームの一番の人がおじゃみを投げる。
- (5)各チーム一番から順番に全員のおじゃみが無くなるまで投げる。
- (6)全員がおじゃみを投げ終われば、得点の計算をする。
- (7)(2)で決めた右回り又は左回りにおじゃみは置いて各チーム移動。
- (8)移動後、前のゲームに勝ったチームから投げる。4ゲーム繰り返し合計得点を集計する。

得点の計算

- (1)アウトとなっているおじゃみを取り除く。

ビンゴの点数

①横一列に並んだ場合

手前から1列目・・・1点, 手前から2列目・・・2点, ～手前から5列目・・・5点

②縦一列及び斜めに並んだ場合・・・3点

- (2)「おじゃみ」がマス目に入ってる、マス目数を記録する

- (3)2列並べば、2ビンゴになりそれぞれのビンゴの得点とする。

(ただし同じマス目に2個ずつ入って並んだ場合は2ビンゴとみなさずに1ビンゴの得点とする。)

- (4)4ゲーム合計点数の多いチームが勝ち。同点の場合は4ゲーム獲得マス目数の多いチームが勝ち。

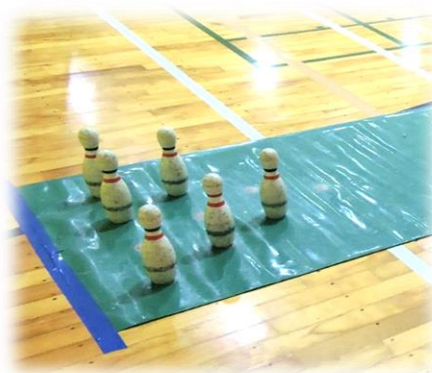
反則

- (1)おじゃみがマス目の外に落ちたもの、マス目の線にかかっているものは、アウトとする。
- (2)おじゃみを投げたとき、スローイングラインに足がかかっていたらアウトとし、投球は無効とする。
- (3)おじゃみを手に持ちスローイングのセットをした時点で、おじゃみを落とした場合、アウトとする。

ワンポイント

- (1)年齢や体力を考えてシートとスローイングラインの距離を調節すれば、より楽しくできる
- (2)場所が狭ければ、片方のスローイングラインから各チームが投げても良い。

スマイルボーリング



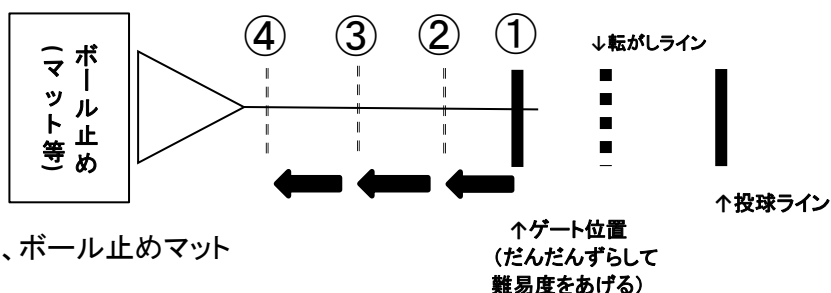
ボウリングをアレンジした形式のスポーツです。投球位置からゲートを通させ、10本のピンをできるだけ少ない投球で倒すことを競います。幅広い年齢層の方が個人差が目立たなく、楽しめます。

場所・人数

屋内。1人～10人

用具

- ・ピン 10本
- ・ボール
- ・ゲート
- ・スマイルボウリング用床マット、ボール止めマット



ゲームの進め方

- (1) 先攻と後攻を決める。
- (2) 投球順を決め、投球順を示す腕章をつける。
- (3) マット上のポイントにピンを10本並べ、ゲートを①に置く。
- (4) 先攻チームから投球をする。後攻チームはボールや倒れたピンの処理を行う
(投球順にボールを投げて、全部ピンを倒すか、20球投げ終わるまで続ける)
- (5) 続いて後攻チームが同様に行う
- (6) ゲートを②に移して、第2ラウンドを行う
- (7) ゲートを③に移して、第3ラウンドを行う
- (8) ゲートを④に移して、第4ラウンドを行う
- (9) 各ラウンドの得点を合計し、得点の少ない方を勝者とする。
同点の場合は、サドンデスやじゃんけんにより決する。

ルール

- (1) 投球者は両足をマットに固定し(助走しないで)片手で投球する。
- (2) ボールは「転がしライン」より手前に転がるようにし、ゲートを通させピンを倒す。
- (3) 「ゲートを通さないで」あるいは「ゲートに接触して」ピンを倒す。「転がしラインを越えて転がった場合は「ファウル」とする。
- (4) 倒れたピンを都度取り除き、10本を倒すまでの投球回数をそのラウンドの得点とする。
- (5) ピンがマットの外に出て、立っていても、倒れたものとみなす。
- (6) ピンを10本すべて倒すまでの投球回数を、そのラウンドの得点とする
- (7) 1ラウンドにおいて、投球回数が20回になってもピンが残っている場合は、そこでそのラウンドを終了とし、得点は「20+残ったピンの数とする。
- (8) 投球順序の変更は認めない。また、次のラウンドに移るときは、前のラウンドの最後に投げた者の次から始める。

ワンポイント

- (1) ゲートは投球位置から遠くに設置するほど難易度は上がる。投球位置とゲート位置は参加者に
応じて位置を変えたり等工夫する。

ペタンク



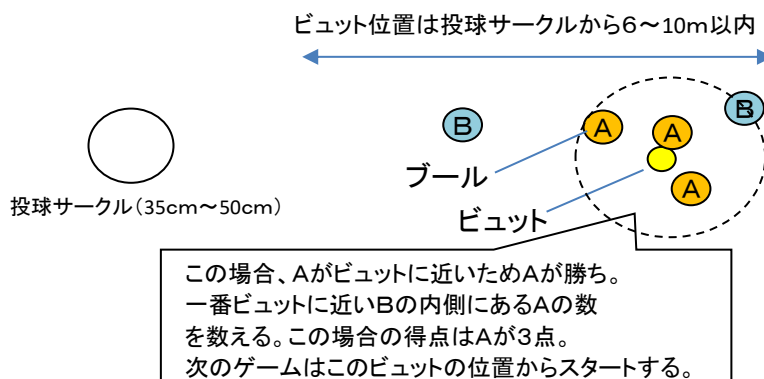
フランス発祥の競技でビュット(目標)にブール(ボール)を投げ合って相手より近づけることで得点を競うニュースポーツです。屋内用と屋外用があります。

場所、人数

屋内・屋外。2人～10人程度。

用具

- ・ビュット(目標ボール) × 1
- ・ブール(ボール) × 12(2色)
- ・メジャー等距離を計測できるもの
- ・得点表(メモ用紙でも可)



ゲームの進め方

- (1) 2チームに分かれ、先攻・後攻を決める。※先攻をA、後攻をBチームとする。
- (2) 35～50cmの円を足下に描き、Aチームの1人がそこからビュットを6～10mの距離に投げる。
- (3) Aチームは、ビュットにできるだけ近づくようにボールを投げる。(2)で投げた人が連続でもOK。
- (4) Bチームが投球する(他のボールをはじき飛ばしてもいい)。
お互いに第1投を終了した時点で、ビュットに遠いチームが第2投目を行う。もし2投目終了後、依然としてAチームのボールの方がビュットに近ければ、続けてBチームは投球(第3投目)を行う。遠いチームは連続で全て投げることもある。片方のチームが持ち球を全て投げ終わった場合は、もう片方は残りのボールを全て投げる。持ち球(各6球ずつ)を全て投げ終えたら得点を数える。

得点の計算

- (1) 最もビュットに近い位置にボールを寄せているチームが勝ち。※今回はAチームが勝ちとする。
- (2) 負けたBチームの最もビュットに近いボールの距離よりも内側にあるAチームのボールが全て点数になる。Bチームのブールより内側にあるAチームのブールが1個ならAに1点、2個なら2点となり、1点～最高で6点入ることとなる。
- (3) これで1セット(1メヌ)が終了する。次のセットは勝ちチームが先攻。前のセット終了時のビュット位置から再度ビュットを投げて開始する。これを繰り返し、先に13点を取った方が勝ちとなる。

ワンポイント

- (1) ビュットやブールにあてて移動させても良い。ただし、ビュットは有効範囲内に限る。
- (2) 最初にビュットを投げるとき、有効範囲外に止まったら投げなおしをする。
- (3) 参加者に応じてビュットの有効範囲を変えたりしても良い。投球サークル位置も固定でもOK。
- (4) 目標得点の13点を増減させても良いし、セットの勝敗を競うこととしてもOK。

ボッチャ



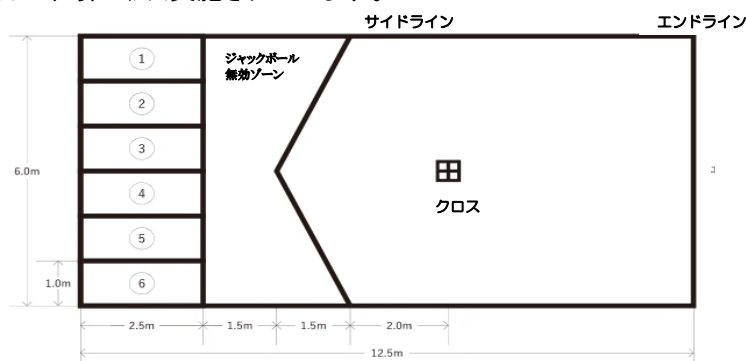
ボッチャは、ヨーロッパで生まれた重度の障がいのある方でもプレイできるよう考案されたスポーツです。戦略的で奥深く、パラリンピックの正式種目として世界で広く実施されています。

場所、人数

屋内。4人～12人程度。

用具

- ・ジャックボール(白) × 1
- ・カラーボール(赤)、(青) 各 × 6
- ・指示板(パドル)
- ・計測器(キャリパーorメジャーやコンパス等)
- ・得点表(メモ用紙でも可)



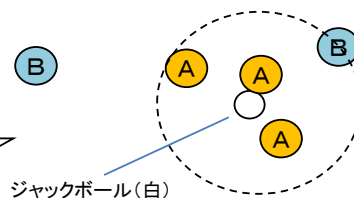
ゲームの進め方

- (1) 2チーム(基本は1チーム3人以上)に分かれ、先攻(赤)・後攻(青)を決める。
※先攻をA、後攻をBチームとする。
 - (2) スローイングボックス①③⑤には先攻(赤)、②④⑥には後攻(青)の選手が入る。(持ち球1人2球)
 - (3) 審判の「ジャックボールプリーズ」の合図で、先攻(赤)の①の選手がジャックボール(白)を、ジャックボールラインより奥のコートへ投球する。ラインに触れたり、コート外に出たら同じ選手がやり直す。コート外および接地面がラインに触れているボールは無効となる。
 - (4) 次に、審判の指示板による合図で、ジャックボールを投げた①の選手が続けて最初のカラーボール(赤)を投球する。ラインを踏んで投球したボールは無効となり、他のボールに当たる前に取り除く。
 - (5) 次に、審判の指示板による合図で、後攻(青)の②④⑥いずれかの選手が、カラーボール(青)を投球する。(チーム内の投球順は問わない)
 - (6) これ以降は、審判による判定で、ジャックボールに対して遠いカラーボールのチームが、投球する。
※片方のチームがボールがなくなるまで投げ続けることもある。片方のチームが投げ終わったら相手チームは残りのボールを全て投げる。等距離の場合は、最後に投球したチームが次に投球し、更に等距離が続いた場合は両チーム交互に投げ続ける。
 - (7) 両チームすべて投げ終わったら、審判は「ボールフィニッシュ」と宣言。
 - (8) 必要に応じて選手にも確認してもらいながら審判が得点をつけ、指示板により結果を伝える。
ここまでの流れが1エンドとなります。公式試合は6エンド行い、合計得点の高いチームが勝者となりますが、エンド数を買えたりエンド勝利数で勝者を決めても良い。試合終了時は「マッチフィニッシュ」の合図。
- ※次のエンドは、後攻(青)の②の選手がジャックボール(白)を投げ、(1)～(8)を繰り返す。
※ジャックボール(白)がラインに乗ったり、外にはじき出された場合は、ジャックボールをクロスに置いてその他のボールは動かさずに、(6)以降の流れで試合を再開する。

得点の計算

- (1) 最もジャックボール(白)に近い位置にボールを寄せているチームが勝ち。※今回はAチームが勝ちとする。
- (2) 負けたBチームの最もジャックボール(白)に近いボールの距離よりも内側にあるAチームのボールが全て点数になる。Bチームのボールより内側にあるAチームのボールが1個ならAに1点、2個なら2点となり、1点～最高で6点入ることとなる。

この場合、Aがジャックボール(白)に近いためAが勝ち。
一番ビュットに近いBの内側にあるAの数を数える。
この場合の得点はAが3点。



フロッカー



フロッカーは、体育館などのフロアで行うカーリングで、滑車付の木製ストーンを使用します。

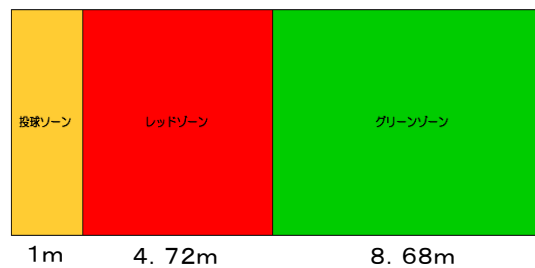
場所、人数

屋内。2人～8人(シングルス～フォース)

用具

- ・ターゲットストーン×1(緑)
(底面ローラー4つ付)
- ・フロッカーストーン×6(赤・黄×各3)
(底面ローラー3つ付)
(どちらも直径23.0cm 厚み7.3cm 重量2.3kg)
- ・得点表(メモ用紙でも可)

3. 05m



ターゲット×(無効) ターゲット○(有効)
フロッカー○(有効) フロッカー○(有効)

※レッド・グリーンゾーン以外は全て無効
ただしそれぞれの有効ライン上はOK



ターゲットストーン フロッカーストーン

ゲームの進め方

- (1) 先攻後攻を決める。先攻は赤、後攻は黄色のフロッカーストーンを使う。
- (2) 先攻チームはターゲットストーン(緑)を投球する。ターゲットストーンは、グリーンゾーン内に止まるまで投球する。2回投げてもグリーンゾーンに止まらないときは後攻チームがターゲットストーンを投球する。(その後投球するフロッカー石の投球順は変わらない)
- (3) 先攻チーム(赤)からターゲットストーンに近づけるようにフロッカーストーンを投球する。
- (4) 次に後攻チーム(黄)が、フロッカーストーンを投球する。
- (5) 1投投げ終わった時点で、ターゲットストーンより最も遠く離れたチームが次に投球する。
- (6) 相手ストーンより近づくまで投げる。
- (7) 一方のストーンがなくなったら、もう一方のチームはストーンがなくなるまで投球し、ストーンが全て投球し終わったら得点計算する。ここまでを1セットとする。
- (8) 次セットは先攻後攻を入れ替える。
- (9) これを繰り返し、9点先取したチームが勝ち。(規定セット数内の得点が多い方を勝ちとしても良い)

得点について

- (1) 一番ターゲットストーンに近い側のチームに得点が入る。
距離はターゲットのセンター棒からフロッカーの側面部までの距離で測定する。
全く同距離の場合は両者に得点が入る。
- (2) 相手チームより最もターゲットストーンに近いストーンより内側にあるストーンが得点になる。
ストーン1個につき1点となる。

ワンポイント

- (1) ターゲットストーンをエリア外にはじき出したらそのセットは終了となり、はじき出したチームはそのセット0点となり、相手チームに2点、又は未投球のストーン数のどちらが多いほうが得点となる。
- (2) コートの大きさ(縦・横)を増減させるとゲームの幅も広がる。

ドッチビー



布製のソフトディスクをドッチボールのようにお互いにぶつけあう競技。子どもからお年寄りまでフリスビーを安全に楽しみ、親しめるようにディスクを改良し考案されたものです。

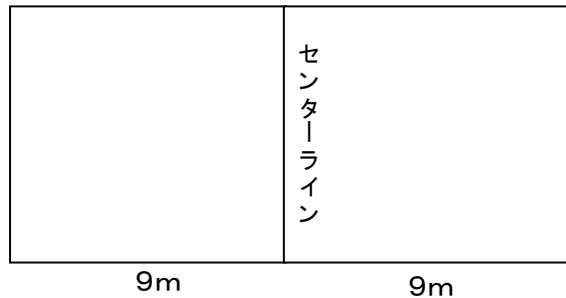
場所、人数

屋内・屋外。2人～20人程度。

用具

・ソフトディスク

9m

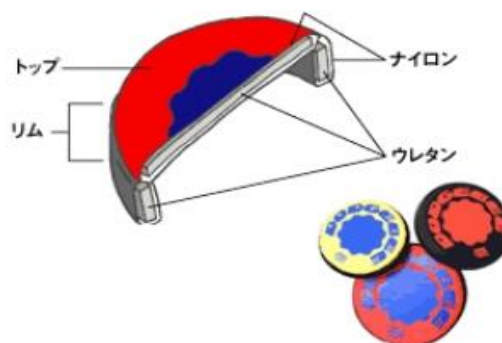


ゲームの進め方

- (1) 開始前に各チーム外野のプレーヤーを1名決める。
- (2) どちらのチームから投げるかじゃんけんで決める。
- (3) 内野プレーヤーからディスクを投げて試合を始める。内野プレーヤーは、相手チームの内野にディスクを当てられたら外野に移動し、外野のプレーヤーは、相手チームの内野にディスクを当てたら内野に移動する。始めから外野のプレーヤーも相手の内野にディスクを当てたら内野に入ることができる。
- (4) 試合終了時に内野により多くのプレーヤーが残っているチームの勝利とする。

ルール

- (1) 外野は、エンドライン方向のみディスクを投げるができる。
- (2) いったん地面についたディスクは当たっても無効である。
- (3) ディスクに当たっても、ディスクが地面につく前に味方がキャッチすればセーフである。
- (4) 2名以上が連続でディスクに当たった場合は、当たった全員がアウトとなる。
- (5) ラインを踏んでディスクを投げたりキャッチした場合、相手チームのディスクとなる。
- (6) 空中にある場合を除いて、相手コートのディスクを拾ってはいけない
- (7) ディスクはどのような方法で投げてても良い。
- (8) 体のどの部分にあたってもアウトとなる。
- (9) ディスクがライン上で静止した場合は、最後にディスクに触れたプレーヤーの相手チームのディスクとなる。



インディアカ



羽根付きボールを用いて、手で打ち合うバレーボールタイプのスポーツ。4枚の羽根がボールスピードを緩和するため、交流・楽しみのゲームから高度な競技まで、誰でも容易に多様にプレイできます。

場所、人数

屋内。4人对4人。

用具

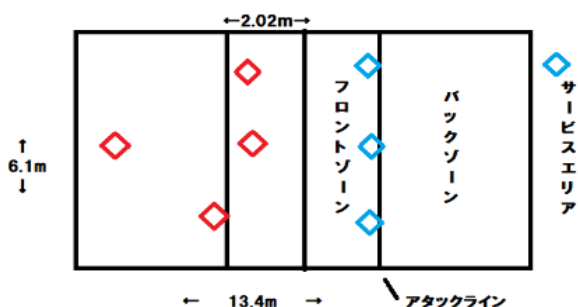
- ・インディアカボール(赤い羽根付ボール。高さ約25cm、重さ約50g)
- ・ポール((社)日本インディアカ協会公認の専用ポール(185cm～225cm) または、バドミントンポール)
- ・ネット((社)日本インディアカ協会公認の専用ネットもしくはバドミントンネット)

ルール

- (1) 競技開始前にサービス(あるいはレシーブ)を選ぶかコートを選ぶかをジャンケンで決める。
- (2) コート内競技者は4名(男女混合は2～3名の女子がいること)で、交替競技者は4名まで。前列3名、後列1名に分かれ、左右・前後競技者は足が触れないように位置する。前列3名は、どの位置からもアタックができ、ブロックにも参加できるが後列1名は、アタックライン後方からのアタックはできるがフロントゾーンでアタック及びブロックはできない。アタック・ブロック以外のプレー範囲は自由。
- (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。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、相手側コートに落とすことで得点となる。ボールを相手側へ打ち返すまでの打球許容回数は3回。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。
- (4) サービスは後列に位置する競技者がエンドラインの外側(右側)からアンダーハンドで行う。サービスは1回とし、ボールがネットに触れたら失敗。また、相手に得点されるまで同じ人が行う。
- (5) 21点を1セットとして3セットマッチで行い、2セット先取で勝利。得点はラリーポイント制。

反則

- (1) 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。
- (2) 同じ人が2度続けてボールに触れない。ただしブロックとネットプレーをしたときはこの限りでない。
- (3) 相手コートのボールに触れてはならない。ただしアタック後に手がネットを越えても反則とならない。
- (4) ブロックは前列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数えないし、ブロックをした競技者は続いてボールに触れても反則とはならない。
- (5) 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・ブロックの際にネットに触れた場合は反則となる。



※コート : バドミントンコートと同サイズ

ネット高さ: シニア女子 1.85m

シニア男女混合・シニア男子・女子 2.00m

男女混合と男子 2.15m

キンボールレクリエーション



キンボールを用いたレクリエーションです、様々な遊び方があり、チームワークが試されたり作戦を練ったりと皆でワイワイ楽しく盛り上げられる種目がたくさんあります。

場所、人数

屋内。多人数。

用具

- ・キンボール
- ・ブロー（キンボールを膨らませるのに必要）
- ・コーン

鬼ごっこ



遊び方

- (1) 鬼は1人もしくは、2人1組でボールを転がしながら逃している人の体へボールを当てる、逃げる側は2人で手を繋いだ状態で逃げる。コート広さは人数にもよるがバレーボールコート半面～全面程度。最初は指導者が鬼となって始める。
- (2) 最初は鬼を交代していくが、途中からサドンデス方式で【当たれば鬼→鬼で当てればコート外へゲームが終わるまで待機】という形で行う。鬼は最初は1組～2組程度で後から人数を増やす、コートを徐々に狭くしていく等難易度を上げていく。

サークルバレー



遊び方

- (1) 10～20人程度で手を繋いで円を作りその内側に数名入る。
- (2) 内側の人は全身を使い、外側の人は繋いだ手は離さない状態で外側に飛んできたボールを内側に返し、制限時間内に何回キンボールを上げることができるか競う、もしくは単純に目標回数を決めて、チャレンジする。外側の人は固定の位置ではなく、手を繋いだ状態で移動は可。

ボール運び



遊び方

(1) 2人1組でボール運びリレー

コーンを設置し、ボールを外側から通して戻ってきて次の走者にバトンタッチ。

①2人で転がす ②2人で持って運ぶ の2種類の方法でそれぞれリレーする。

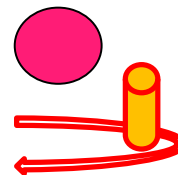
※ボールを落としたら落とした位置から再開。

(2) チームでボール運び

①全員で1列か2列に並び、頭上にボールを上げて前へボールを送り、ボールを送った列の後ろの人は列の前に走ってどんどん前へ列を作ってボールを運んでいく。チーム対抗戦にしても面白い。

②2列で円になり、ボールを頭上で隣へ送っていく。時間内での周回数や決められた周回数を先にクリアした方が勝ち等競っても良い。

※ボールを落としたら落とした位置から再開。



コーンの本数を増やす等バリエーションを加えることも可。

ボールとばし、的当て

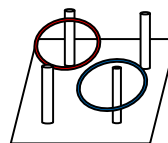


遊び方

(1) 数m～10m程度の間隔(参加者に応じて変える)をあけて相手にボールを飛ばす、ワンバウンド以内にとる等ルールを設けても良い。

的やスマイルボーリングのピンを置いて的当て形式にしても良い。

公式輪投げ



輪投げは紀元前200年頃、ヨーロッパで馬の蹄鉄を使って楽しんでいたの起源とされています。戦後、日本においてスポーツとして普及させようと、独自のルールや用具の整備を進める動きがあり、「公式ワナゲ」というニュースポーツとして生まれ変わりました。ワナゲゲームの運動量は、3～5(kcal/min)程度で、健康に良いとされる1分間に80mの歩行と同じ運動効果が望めます。

場所、人数

屋内・屋外。1人～4人程度。

公式ワナゲの用具について（日本ワナゲ協会公認の用具を使用）

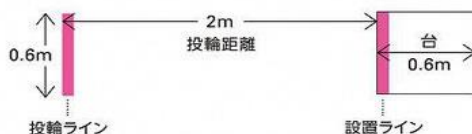
台(ワナゲ台) 木製60cm×60cmの白地、上段左より4・9・2、中段左より3・5・7、下段左より8・1・6の数字を茶色で印したもの。各数字の上には得点棒を固定し、台裏には傾斜をつけるための脚2本をつける。傾斜角度は20°(±1°)。

輪 赤色4本・黄色4本・青色1本の計9本。
ゴム製で外径17.0cm(±1mm)、
内径13.8cm(±1mm)、重量133g(±3g)。



場所・コート

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



輪の投法について

横投げ(サイドフリップ投法)

輪を地面に対して平行に保ち、足を前後に、肩幅よりもやや広くとり、サイドスローで投げる方法。この投法はコントロールが難しいが、バウンド(跳ね返り)しにくいので、近距離に適している。

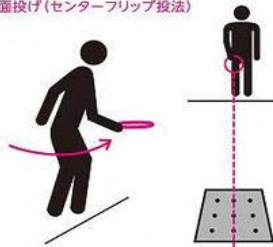
横投げ(サイドフリップ投法)



正面投げ(センターフリップ投法)

足を肩幅と同じ程度に開き、利き腕がワナゲ台の中央部に向く形で、投輪ラインに沿って立つ(利き腕側の足を一步引く姿勢をとるのもよい)。次に、輪が地面に対して平行になるように突き出す。そして、輪を持つ腕の力を抜いて後方に振り、その反動で投げるアンダースロー投法である。慣れると的中率が高いが、バウンドしやすい。

正面投げ(センターフリップ投法)



競技の進め方 単独投輪方式と交互投輪方式があります。

投輪 ルール 重要

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



【単独投輪方式】参加者の多い大会の予選向き

- 1 人が9本の輪(赤色4・黄色4・青色1)を続けて投げる。
- 輪はどのように持っても構わないが、投輪ラインの手前から投げる。投輪は、両足を床につけて行う。ただし、かかとを浮かせてもよい。また、ラインを踏んだり、越えたりしてはならない。違反があった輪は、無効の輪とし取り除く。
- 棒に入っている輪が無効の輪によって外れた場合は、外れた輪をもと通り棒に戻す。ただし、ワナゲ台に乗っていた輪が移動した場合はそのままとする。一度床に落ちた輪がその後台上に乗った場合は、無効の輪としてそのつど取り除く。
- ワナゲ台の上に乗っていた輪が、その後のプレーで棒に入った場合、有効の輪となる。
※投輪中は台が動いてもそのままにしておく。得点確認後元に戻る。
- 得点は、9本全部の輪を投げ終わった後次のプレーヤーが計算する(相互審判)。

【得点】

- 輪が入っていた下の数字が得点となる。
- 縦横斜のいずれか1列に輪が入った場合は「一期の原則」により15×2=30の点数になる。
- 全部の棒に1本ずつ輪が入った場合は「上がり」(パーフェクト)で300点となる。

4	3	9	2	1
3	1	5	1	7
8	1	1	6	1

30点×3列=90点
他得点 8点
総合計 98点

【単独投輪方式 スコアカード記入例】

2、3、5、6、8の数字に輪が各1本、4の数字に輪が3本入った場合。

【得点の説明】

4の数字には3本輪が入っているが列で1本つかったので2本となり、他得点は2本×4で8点となる。

【交互投輪方式】競技者だけでなく、観戦者も十分楽しめる大会の決勝向き

- ジャンケンで勝った方が先攻(赤色4本)、負けた方が後攻(黄色4本)となり、「負け後攻の原則」1投ずつ交互に投輪する。
※青色の輪(アンカーリングと呼ぶ)は投輪ライン付近の、投輪に支障のない場所に置く。
- 各4本ずつの輪を投げ終わり、互いの点数を確認した後、点数の低いプレーヤーには「アンカー権」が与えられる。同点の場合は、アンカー権は施行されない(「和の原則」)。
- 得点は、アンカーリング投輪後、セットごとに互いの点数を確認する(相互審判)。
- 1試合は3セットで行い、2セット以降は前セットで負けた方が後攻となる(「負け後攻の原則」)。同点の場合、そのセットの先攻が次のセットの先攻となる。
- 勝敗は、1試合必ず連続して3セット行い勝ちセット数で競う。勝ちセット数が同じ場合、総合得点の多い者の方が勝ち。総合得点も同点の場合は「和の原則」により引き分けとする。勝負が必要な場合は「一投勝ち」で決める。
- 2セットで勝敗がついても試合は3セットまで行う。

【交互投輪方式 スコアカード記入例】

氏名	田中	村上
セット	(点)	(点)
1	赤・黄 31 点	赤・黄 5 点
2	赤・黄 11 点	赤・黄 11 点
3	赤・黄 6 点	赤・黄 32 点
勝敗	1勝 1敗 (引き分け 1 点)	1勝 1敗 (引き分け 1 点)
総合計	48 点	48 点
一投勝ち	7 点	2 点

【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」が適用される。

日本ワナゲ協会
公式ワナゲ スコアカード

単独投輪方式

氏名 (歳)

大会名 所属

●第 ゲーム ●コート番号[] ●距離 m

4		9		2	
3		5		7	
8		1		6	

30点× 列 = 点
他得点 点 総合計 点

実施日 年 月 日 確認

公式ワナゲスコアチャレンジ[全国ランキング大会]用の
スコアカードにもご使用ください。尚、その際の投輪距離は2mです。

日本ワナゲ協会
公式ワナゲ スコアカード

交互投輪方式

大会名 所属

●第 ゲーム ●コート番号[] ●距離 m

氏名 セット	(歳)	(歳)
1	赤・黄 点	赤・黄 点
2	赤・黄 点	赤・黄 点
3	赤・黄 点	赤・黄 点
勝敗	勝 (引き分け)	敗 (引き分け)
総合計	点	点
一投勝ち		

実施日 年 月 日 確認

日本輪投げ協会公式HPより

スカイクロス



スカイクロスは、1997年に京都で生まれた、ワナゲとゴルフをミックスしたようなニュースポーツです。

屋内屋外問わず、老若男女問わず、誰もが楽しめることも特徴です。

場所、人数

屋内・屋外。少数～多人数。

用具

- ・スカイクロス
- ・コーン

ゲームの進め方

- (1) 通常は約10名～14名が1組となり、いくつかのコースを回ってスコアの少なさを競う。
スタートラインとゴールを決める。※ゴール場所にはコーンを置く。
- (2) 各自がスタートラインからリング(ディスク)を目標のコーンに向かって投げる。投げる際は、毎回自分の氏名と何投目をコール(発声)してから投げる。これは各自のスコアを相互に確認し合うために必須のものとする。
- (3) それぞれリング落下地点まで行って、更に第2投目を投げる。2投目からは、必ずコーン(目標)までの距離が遠い者から順に一人ずつ投げる。2投目以後に投げるときは、リングの後側に立ち、コーンに近づかないようにすること。また、投げる人より前方に出て、妨害してはならない。
- (4) それをくり返しながら最後はリングをコーンに投げ入れて(輪投げの要領)、そのコースを終わる。輪投げ完了までに投げた回数からノルナーの規則によって修正した値をそのコースのスコアとする。
- (5) 次のコースでは、スタートラインから投げる順番は、直前のコースでのスコアが大きかった順とする。最終的に全コースのスコア合計が少ない人を勝者とする。

ノルナーの規則(スカイクロス特有ルール)

コースの途中において、何人かのリングが重なりあった場合、上になった人のスコアに1点(ペナルティ1投分)を追加し、下になった人からはラッキー点として1点を減らす。

重なり方と加点 または減点の数例を図によって示す。

※湖南省では、ノルナーの規則は2投目以降に発生し、発生したらその都度+-を計算するものとして実施しています。

-1 +1	0 -1 +1	0 -2 +2
0 -3 +2 +1	-3 0 +2 +1	

グラウンドゴルフ



グラウンドゴルフは、鳥取県の泊村という総人口3,600人の小さな村から生まれました。ボールを決められた打順に従ってクラブで打ち、できるだけ少ない回数でホールポストに入れる(「トマリ」という)ことを競います。高度な技術は不要、ルールも簡単で初心者でもすぐに取り組めます。

場所、人数

屋外(グラウンド、公園などに仮設のコースをつくり、プレーすることができる)、1人以上

用具(1～4については定められたものを使用しなければならない)

- (1) クラブ(長さ50～100cm、6色組み)
- (2) ボール(直径6cm、重さ75～95g、6色組み)
- (3) ホールポスト(高さ140cm以上、ホール底円の直径36cm、上円の直径20cm、中心部に鈴)
- (4) スタートマット
- (5) マーカー(コイン程度の大きさ)
- (6) スコアカード



《コースの設定》

コースレイアウト

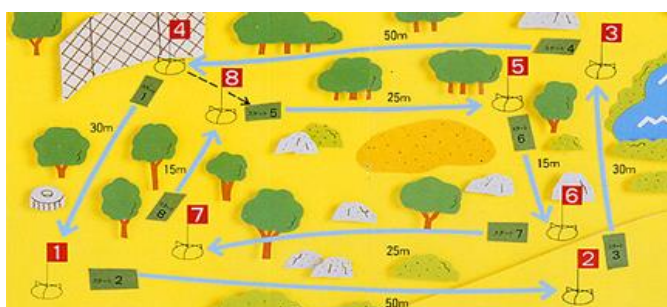
- (1) 標準コースにとらわれることなく、その場所の特徴を活かすことを第一に考える。
- (2) 距離が短くしかとれない場合は、障害物を置くなどして、難易度を高めることでカバーする。
- (3) ホールポストから、次のスタートまでの距離をあげすぎない。特に、最終ホールのホールポストの位置から1番ホールのスタート地点までの間の距離が遠くなりすぎないように注意する。
- (4) 対象者にあった距離、難易度のコースとする。
- (5) できるだけ、コースをクロスさせないようにすることが望ましい。

安全確保のために

- (1) 人の出入りの多い、通路や、門の側をスタート地点としないように注意する。
- (2) スタートマットの周りに、直径2mほどのサークルをつくるのが望ましい。
- (3) 接近するスタートマットとホールポストの距離は、できるだけ5m以上とする。

ホールポストのセット

- (1) スタートマットの方向にホールポストの脚が開いた形で向くようにする。
- (2) 砂や草で、ホール底円の輪が見えなくならないようにセットする。
- (3) 風の強い日は、風の吹いてくる方向に、U字形のピンを1本打ち、止める。



※標準コースは、50m、30m、25m、15m
各2ホールの合計8ホールで構成する。

進め方

- (1) 通常、6人1パーティーでプレーする。状況によりパーティーの人数は変更してもよいが1パーティーの人数があまり多いと競技進行に影響するので注意する。それぞれのプレーヤーが同じ色のクラブとボールを用意する。
- (2) 各パーティーの中で、最初の打順を決め、順番にスタートマットの上からボールを打つ。空振りした場合は1打に数えず、やり直すことができる。
- (3) 後から打つ人の邪魔になりそうな所にボールが止まった場合はマークし、ボールを取り除く。この場合、自分の打順になったときに、元の位置に戻してからプレーする。(マークは、ホールポストに向かってボールの後ろ側に、ボールと接するようにマーカーを置き、ボールを拾い上げる)
- (4) 2打目以降の打順は、予め決めた打順で行う。
- (5) 順番にボールを打ち、ホールポストに近づいた時、ボールの位置がホールポストからおおむねクラブヘッドの長さくらいになった場合はメンバーの了解を得て打順に関係なく先にプレーすることが望ましい。
- (6) 「トマリ」したボールは、次のプレーヤーの邪魔にならないように、すぐにボールを取り除く。
- (7) 全員が「トマリ」になったら、次のホールのスタートへ行き、スコアカードにスコアを記入する。
- (8) 2ホール目以降の最初の打順は、次の方法に従って行う。
 - 1) 1ホール目の最初の打順を変えずに打つ。
 - 2) 前ホールでの最小打数者から打つ。
 - 3) 順番にローテーションをして打つ。順番の2番目の人から打つ、次は3番目から、
- (9) 2ホール目からのスコアの記入は、その都度合計スコアも記入してゆく。
- (10) 最終ホールまでプレーし、スコアの合計の少ない順に、順位が確定する。
- (11) ホール・イン・ワン(1打目でトマリ)が出た場合は、スコアの合計より、3打をマイナスする。

反則行為

以下の行為をした場合は、ペナルティーとして1打プラスされる。

- (1) 地面に落ちている小石や小枝を取り除くこと。
- (2) ホールポストとボールを結ぶ線上、またはその延長線上をまたいでプレーすること。
- (3) 意識的に自分で自分のボールを止めること。
- (4) クラブのヘッド部分以外で、ボールを打つこと。掻き出したり、押したりもしない。
- (5) 他の人の援助を受けること。(プレーをしやすくするために、木の枝を押さえてもらったり、傘をさしてもらうなどの行為)

アクシデントと処理

ゲーム中の判定、アクシデントの処理については、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の同意を求める。

- (1) ボールとボールがぶつかった場合
当てられたボールは元の位置に戻し、当てたボールは止まった位置から次のプレーを続ける。
他のプレーヤーのボールに当て、他のプレーヤーのボールがホールポストに入った場合は、元の位置に戻す。また同じ状況で、自分のボールがホールポストに入った場合は、有効であり「トマリ」になる。いずれにしても、そのようなことが起こらないようにマークする習慣が大切である。
わざとボールにぶつけることは、マナーに反する。
- (2) 風でボールが動いた場合
動いて静止した位置から競技する。動いてホールポストに入った場合は、有効で、「トマリ」になる。
- (3) ショットが不可能な場合(ペナルティーとして、1打プラスする。)
溝、池、繁みなど、打つことができない場所にボールが入り込んだ場合は、そこから最も近く、かつホールポストに近づかない場所にボールを置き、プレーをする。(通常は1m以内の範囲に置く。
溝に落ちた場合は、止まった場所ではなく、ボールが落ちた場所を基点とする。)
- (4) 他のプレーヤーにボールが当たった場合
他のプレーヤーや観客にボールが当たった場合は、そのままの状態からプレーをする。
この場合ペナルティーは無い。
- (5) 他のプレーヤーのボールを打った場合
間違えて、他のプレーヤーのボールを打った場合は、ボールの持ち主が元の位置に戻す。
この場合ペナルティーは無い。
- (6) 打順を間違えた場合
他のプレーヤーが認めれば、次のプレーから、元の順序に直す。他のプレーヤーが打ち直しを要求した場合はやり直す。この場合ペナルティーは無い。

皿回し



大道芸でもよく見る皿回し。少しコツを掴めば誰でもできます。回せるようになったら皿を上方に飛ばしてキャッチしたり、両手で回したりにもチャレンジ！

場所、人数

屋内。屋外。何人でも。

用具

- ・皿（プラスチック製）
- ・スティック

皿の持ち方

まず左手で皿を持ち、右手でスティックを持ちます。スティックは皿が乗っていない方の先端を持って、なるべく長く使います。皿はなるべく水平になるように持ち、皿の裏面の足になっている部分（「高台（こうだい）」と呼びます）の内側で、左手とちょうど反対の位置にスティックの先端を当てます。このとき、スティックを皿に少し押しつけるようにして、皿とスティックがすべってしまわないようにしましょう。左手は手前に、右手は奥に動かすと、下から見ると皿が時計回りに動くはずです。手を離さないで確認してみてください。

手を放して回す

時計回りに勢いを付けて左手を放し、手首をリラックスさせて右手のスティックを回すと回転が持続します。このとき注意するのが、最初の勢いの強さです。勢いをつけすぎると皿が飛んで行ってしまいますが、かといって遅すぎると皿が水平を保てずに落ちてしまうので、ちょうどいい速さが存在します。

回し続ける

高台をなぞるように回しましょう。陥りやすい失敗が『スティックの先端が半径数cmの円を描いて、その周りで皿がぐるぐる振り回される』という状況です。皿を振り回すのではなく、皿がその場所から動かないように、高台の円に合わせてスティックを回してあげましょう。また、安定して回すにはある程度のスピードが必要なので、スティックの先端を素早く軽やかに動かせるように、手首を使います。肘ではなく手首を使うことで、より小さな身体の動きで、より素早くスティックを操ることができます。

皿の中心にスティックを移動する

ある程度以上回転がついたら、右手のスティックを止めると、皿の中心にスティックが移動します。このときすこしスティックを下に下げるようにすると、中心に入りやすいです。



参考サイト
皿回しジャグラーまさやんさんHP

モルック



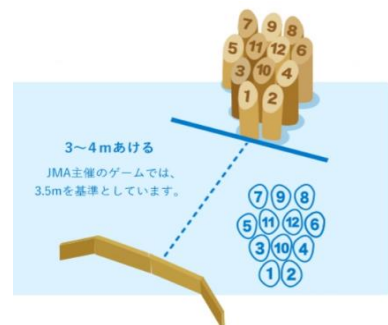
フィンランドカレリア地方のkyykkäというゲームをもとに開発されたスポーツです。ピンを倒すところはボーリングのようで、得点を邪魔するのはカーリングやビリヤードのようです。道具も持ち運びができ、シンプルなルールかつ奥深いスポーツで、誰もが楽しめます。

場所、人数

屋外。少数～多人数。

用具

- ・モルック(投げる用の木製のピン)
- ・スキttl(1～12の番号のついた木製のピン。
右画像のようにセットする)
- ・得点表(メモ用紙でも可)



ゲームの進め方(3人で遊ぶ場合で例としています。チーム戦も同様の形で可)

- (1) 投げる順番を決める。それ以降は前回のゲームでのスコアの高い方から順に投げる。
 - (2) 1番目のプレイヤーは並べたスキttlに向かってモルックを投げ、スキttlを倒していく。モルックは必ず下手投げで投げる。(アンダースロー)
 - ・1本のスキttlが倒れた場合は→そのスキttlに書かれた数字が得点になる。
 - ・2本以上のスキttlが倒れた場合は→倒れたスキttlの本数が得点になる。スキttlが他のスキttlやモルックに寄りかかっている場合には、倒れたものとしてカウントしない。投げた後はそれぞれのスキttlを倒れたいその位置で立てる。
 - (3) 次に2番目のプレイヤーがモルックをスキttlに向かって投げる。
先ほどと同様に得点の計算をし、スキttlを倒れた位置で立て直す。
 - (4) 次に3番目のプレイヤーがモルックを投げて得点を計算し、スキttlを立て直す。
その後はまた1番目のプレイヤーが投げ、同じことを繰り返す。
 - (5) (3)と(4)を繰り返し、得点が50点ピッタリになったら勝ち。もし、得点が50を越えてしまったら25点に得点を戻して、ゲームを続ける。
- ※モルックを投げてスキttlが倒れない、投球ラインを越えて投げる、上から投げるとミスとなるが、3連続でミスした(得点なし)場合は、そのプレイヤーはゲームから外れて得点係となる。記録は0点となる。

モルックアウト(3試合の累計などで勝敗を決める際に、同点になった場合に行われる)

- ・図のように、手前から[6]、[4]、[12]、[10]、[8]の順にスキttlを並べる。間隔はモルック(投げ棒)の長さにする。
- ・それぞれのチームメンバーが1回ずつモルックを投げる。倒れたスキttlは元の位置に戻す。(得点は通常と同じく1本倒れたらスキttlの数が点数、数本倒れたら倒れた本数が点数)
- ・チームの総得点で勝敗を決めます。
- ・チーム点数が同点の場合は、1対1でサドンデス。1本を狙うためにコントロールとスキルが必要。



コグトレ

子どもたちの中には、身体的不器用さを併せもつ子どもがいます。不器用さのため運動やスポーツが苦手であったり、身体や手先がうまく使えないだけでなく、様々な影響があります。また、身体を使った仕事や作業をする場合には、不器用さが様々な障壁となることも懸念されます。身体的不器用さについては、発達性協調運動障害 (developmental coordination disorder:以下DCD) といった疾患概念があり、協調運動、すなわち複数の動作を1つにまとめる運動能力が障害されています。DCDは青年期でも持続している例も多く報告されています。身体をうまく使うためには、協調運動を円滑に行えることに加え適度な固有感覚・筋力調整や注意・集中力、動作の予測や記憶力なども必要です。そこでそれらの機能に対応させたトレーニングモジュールを組み合わせ、開発されました。

コグトレとは認知〇〇トレーニング (Cognitive Occupational Training) の略称で、〇〇には「機能強化」、「作業」、「ソーシャル」が入ります。子供たちが学校や社会で困らないために、学習面、身体面、社会面という3方向から子供を指導・支援する包括的プログラムであり、誰でも、比較的容易に、短時間で、どこでもできるよう工夫されています。

場所、人数

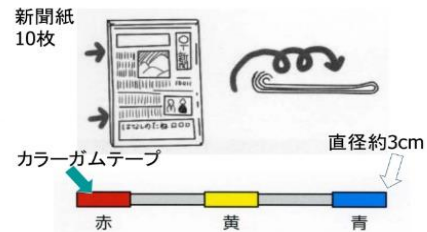
屋内外、少数～多人数

コグトレ棒を使ったトレーニング

コグトレ棒の製作

10枚の新聞紙【朝刊1.5日分】を図のように丸め、両端と真ん中をカラーガムテープでとめる。カラーガムテープは端から赤、黄、青と色分けする。1人2本コグトレ棒を作る。

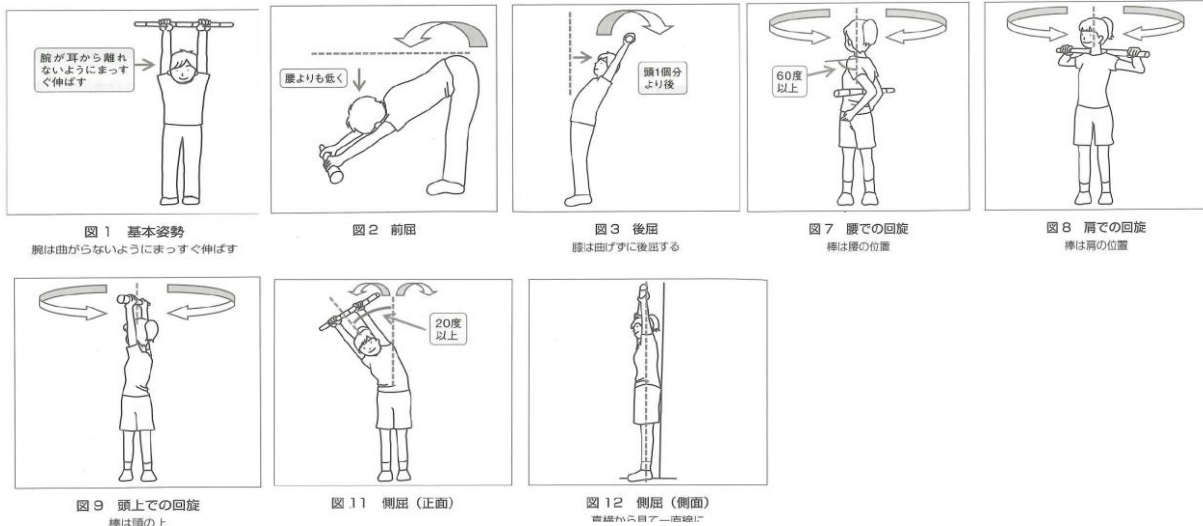
コグトレ棒の作り方 一人2本



実技

・ストレッチ

①前屈 ②後屈 ③回旋 ④側屈



・身体部位の確認

(参加者は目を閉じ、トレーナーが指示した部分を棒先で触れる。トレーナーは間違いがあれば教える)



図 16 右手の棒で左のかかとに触れる例

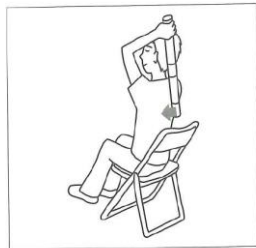


図 17 左手の棒で背中の真ん中に触れる例

参考図書: 不器用な子どもたちへの認知作業トレーニング

・バランス棒

肘を伸ばして腕を拡げて棒の両端を両手で支えて、棒を落とさないように腕の間隔を狭めていく。最後は手のひらを合わせてバランスをとり、次は腕の間隔を広げていく。慣れたら目を閉じて行う。

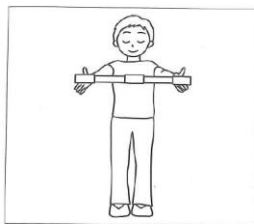


図 7 腕を広げた状態

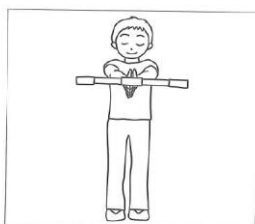


図 8 腕を閉じた状態

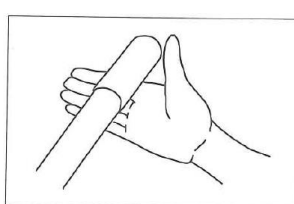


図 9 正しい手の形と棒の位置

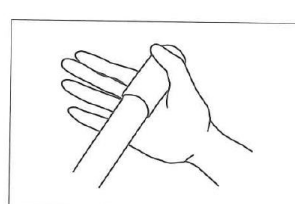


図 10 悪い例
親指で挟んではいけない

・棒の受け渡し

- ①参加者横並びで横を見ずに1本の棒を受け渡し。
- ②後ろ向きで1本の棒を向け渡し※間隔を70～80cmまずは腰の位置で慣れたら頭上で。
- ※三角形になり3人以上でも可

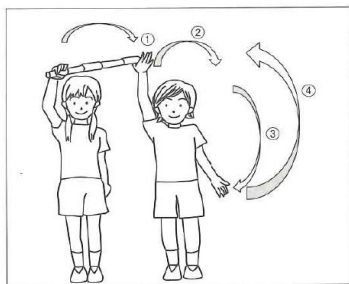


図 12 横に並んで頭の上で受け渡し

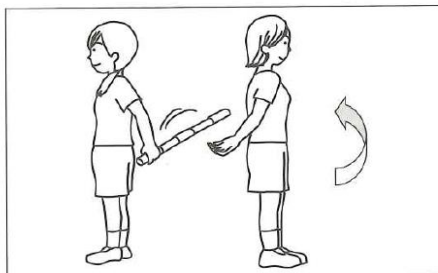


図 13 お互い後ろを向いて受け渡し（腰の位置）

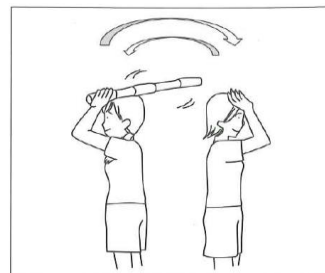


図 14 お互い後ろを向いて受け渡し（頭上）

・キャッチ棒

- ①2人が向かい合って1本ずつ棒を縦に持ち、右手で投げ、左手で受け取る。慣れたら逆の手で行う。
- ※棒を斜めの状態で投げると棒同士がぶつかるので垂直にして投げる。
- ②2人が向かい合って2本ずつ棒を持ち、右手で投げ、左手で受け取る。投げる時と同時に左に持っている棒は素早く右手に移すようにする。
- ③棒を水平に持ち、①、②と同様に行う。
- ④3人～4人以上で輪になって、①と②の要領で反時計回りに棒キャッチを行う。
- 慣れたら時計周りでも行う。偶数の場合、対角線にいる人とキャッチ棒を行うやり方もある。
- ※棒ではなくテニスボールを使うやり方もある。難易度は高め。

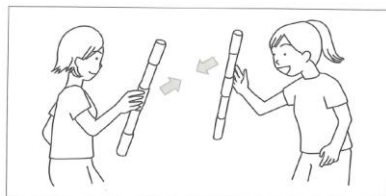
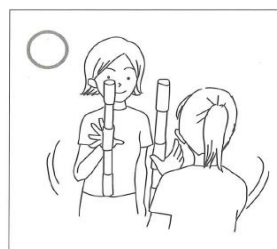


図 16 1本キャッチ棒



棒が傾いているとぶつかる



棒が縦にまっすぐだとぶつからない

図 18 棒の正しい向き

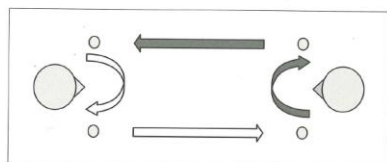


図 17 2本キャッチ棒の、棒の動き
右手で投げ左手で受ける場合を上から見たところ、同じ色の動きを同時に行う

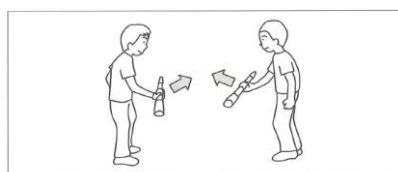


図 20 1本棒キャッチ・横のイメージ
右手で投げて左手で取る

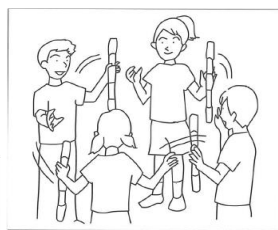


図 22 4人で1本キャッチ棒

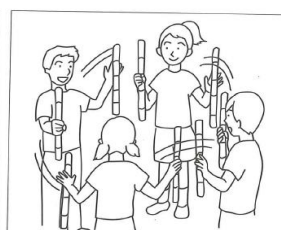
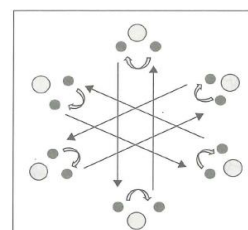


図 25 2本棒キャッチのイメージ



対角線に投げるときの
棒の動き

・視覚・聴覚的注意トレーニング

色・絵・数字で動作を決める。

色のルール → 赤: 止まる、黄: 走る、青: 歩く。

絵のルール → 牛: 歩く、犬: 走る、ウサギ: 跳ぶ、木: 止まる。

数字のルール → 1: 止まる、2: 走る、3: 歩く。

①最初は色のみで行う。トレーナーが色のついたボード等を参加者に見せて、アクションを行ってもらう。

②慣れてきたら複合したボードを見せてトレーナーが「色」か「絵」か「数字」とコールし、示されているものに合ったアクションをする。

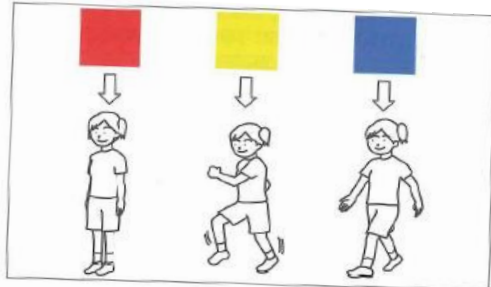


図4 色と動き

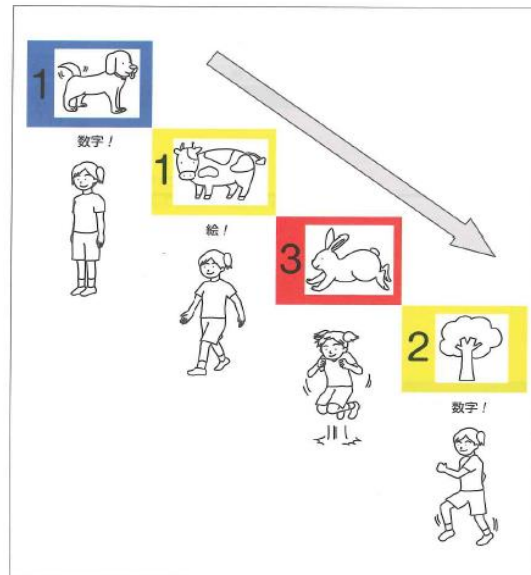


図8 色か絵か数字か?

・新聞紙ちぎり

新聞紙を1人1枚ずつもち、時間内(180秒)にできるだけ新聞紙を長くちぎる。ちぎり方は自由。最も長くちぎった人の勝ち。基準のラインに新聞紙の端を置いてもらって、長さを比べる。置いたときや伸ばしたときにちぎれてもアウト。ちぎるのは手もしくはあればハサミを使用しても良い。

※焦ると途中でちぎれてしまうので時間管理や抑制、駆け引きが必要。



図3 新聞の切り方の例
(はさみ)



図4 新聞ちぎり
一番右の子は途中でちぎれてしまった

・動きをまねる(模倣)

参加者はトレーナーがとるポーズや動きを模倣する。非交差模倣(鏡と同じ)と交差模倣があるが、交差模倣を用いて行うので向かい合った人が右手をあげたら自分は右手をあげるように。

※最初は手の動きや上半身のみで行い、慣れたら全身を使って行う。

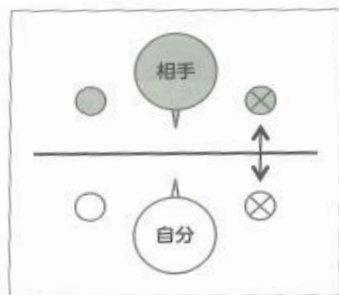


図1 非交差模倣

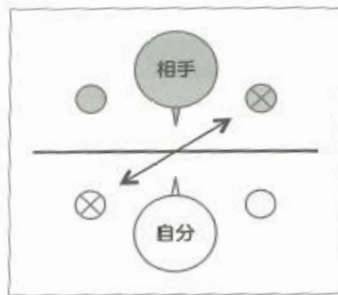


図2 交差模倣
COGOTはこちら

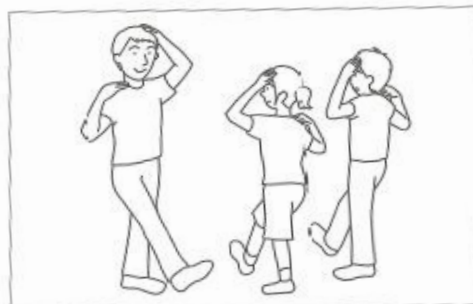


図3 相手の立場になって模倣する(交差模倣)
右手は肩、左手は頭にのせて、右足を上げる

基礎模倣: 静止姿位を模倣

関係模倣: 椅子や棒などの物を使ってその物との関係を示す模倣(例: 椅子の右側に立って左手で椅子を触る)

動作模倣: いくつかの静止姿位を行う等、動きのある模倣

①連続動作: (3動作) 3つのポーズを見せ、模倣する。

+α: 3つのポーズ後にトレーナーが「○番目のポーズ」とコールしてそのポーズをとってもらう。

②時間差模倣: トレーナーが連続で動作を行い、1つ手前のポーズを参加者に模倣してもらう。

3秒~10秒程度でポーズを切り換えて連続で行う。

③記憶更新模倣: トレーナーがいつ終わるかを知らせず連続動作(4動作以上)をし、参加者は最後の3つを模倣する。

④遅延再生課題: ある姿位を見せて時間をおいて模倣する。

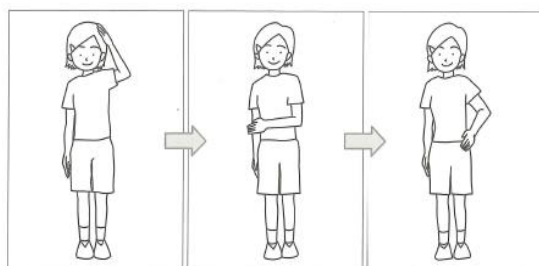


図41 レベル3-1: 3動作の例(片上肢のみ)
「左手で頭」→「左手で肘」→「左手で左腰」のパターン

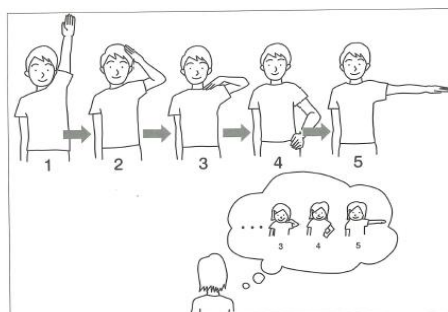


図45 レベル4-2: 記憶更新模倣(最後の3動作)の例

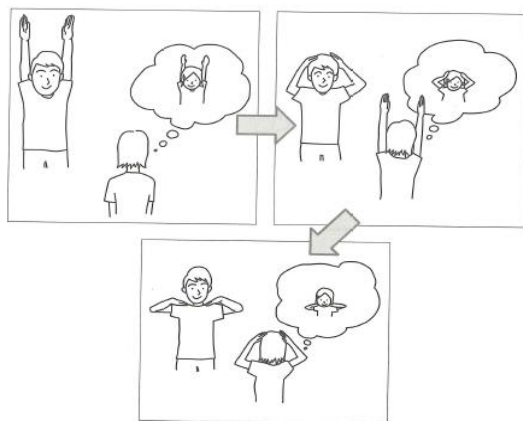


図44 レベル4-1: 時間差模倣の例

◆1人で模倣(基礎模倣～動作模倣まで応用可)

①トレーナーもしくは絵のポーズを見て模倣する。

・基礎模倣、関係模倣、動作模倣

◆伝達で模倣(基礎模倣～動作模倣まで応用可)

①2人1組以上になってAの人はトレーナーか絵のポーズを覚える。(最初はそれを見てA自身もポーズをとってみる)次に、Aの人はBにポーズをとって伝える。(最初はそれを見てBもポーズをとってリハーサルをして良い)その後伝わったポーズをとってみる。

②①の要領で次はAからBへの伝達の時にポーズではとらず言葉のみで伝える。

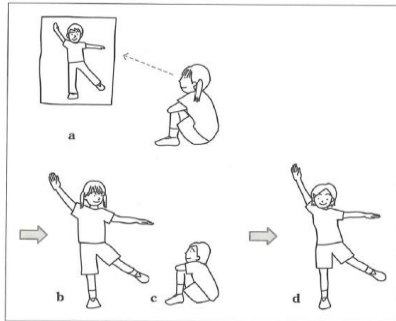


図3 レベル 1-2

a: 伝える側は姿位を覚え、b: 姿位を用いて伝達する、c: 受け手はリハーサル無しで覚え、d: 提示する

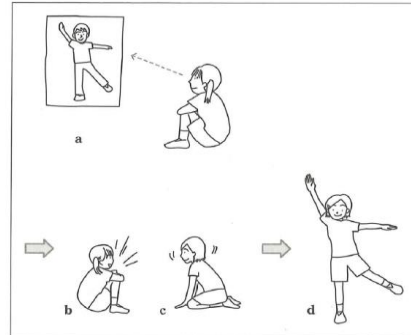


図6 レベル 2-1

a: 伝える側は姿位を見て、b: 言語のみで伝達する、c: 受け手はリハーサル無しで覚え、d: 提示する

◆実施メニュー例

1人で模倣

- ①トレーナーがポーズ(静止)をとり、参加者がまねる。レベルアップで道具を使って行う。
- ②トレーナーがポーズ(3動作)をとり、参加者がまねる。
- ③トレーナーがポーズ(3動作)をとり、トレーナーが「○番目」とコールし、参加者がまねる。
- ④トレーナーが連続で動作を行い1つ手前のポーズを参加者に模倣してもらう。3秒～10秒程度でポーズを切り換えて連続で行う。
- ⑤トレーナーがいつ終わるかを知らせず連続動作(4動作以上)をし、参加者は最後の3つを模倣する。

伝達で模倣

- ⑥2人1組以上になってAの人はトレーナーのポーズを覚える。(最初はそれを見てA自身もポーズをとってみる)次に、Aの人はBにポーズをとって伝える。(最初はそれを見てBもポーズをとってリハーサルをして良い)その後みんなで集まりそれぞれ伝わったポーズをとってみる。
- ⑦次は伝える時にポーズではなく言葉で伝える。
- ⑧トレーナーがポーズ(3動作)を行い、⑥・⑦の要領で行う。

カローリング



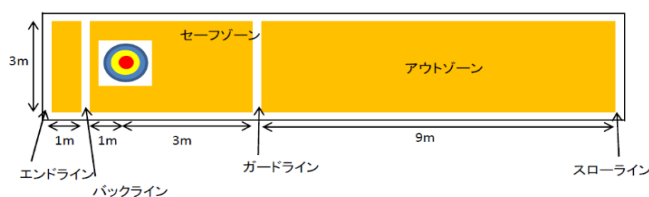
「カローリング」は、子供から高齢者まで気軽に身近な施設のフロア（床面）でプレイできます。カローリングからヒントを得て平成5年に考案されました。

場所、人数

- ・屋内。
- 4人～8人程度（1チーム2人～4人）

用具

- ・ジェットローラ（オレンジ、ブルー、グリーン、イエロー、ブラック、レッド）
- ・ポイントゾーン（床にテープで貼り付ける）
- ・得点シート（メモ用紙でも可）



ジェットローラ



ポイントゾーン

ゲームの進め方

- (1) 先攻後攻を決める。
- (2) 先攻はオレンジ・グリーン・ブラック、後攻はブルー・イエロー・レッドのローラーを使用する。
先攻は橙・緑・黒・後攻は、青・黄・赤の順で
- (3) 交互にスローラインから、ポイントゾーンに向かって投球する。
- (4) すべてのローラー投球後、最もポイントゾーンに近い位置に止まったチームの得点となる。
- (5) 負けチームは、ポイントゾーンにローラーがあっても0点となる。
- (6) 両チームともポイントゾーンにローラーが無い場合は、両チーム0点となる。
- (7) 勝ったチームが次イングの先攻となる。
- (8) 8イングまたは6イング行い、合計得点が多いほうが勝ちとなる。

得点について

- (1) ローラーがポイントゾーン上で停止しているか、または接触していれば有効となる。
※真上から見て判断する。
- (2) 赤は3点、黄は2点、青は1点とする。

ワンポイント

- (1) 7イング目または5イング目は得点を2倍にしてもよい。
- (2) 年齢や体力を考えてスローラインの位置を調節すれば、より楽しくできる。

コーンホール



基本のルール

コーンホールボードを向かい合わせに8m23cm離して置き、ボードのサイドから1ラウンド4投のビーンバッグをお互い交互に投げあいます。その時にボード先端のファールラインを超えてはいけません。ボードに乗ったら1点(ウッディー)、穴に入ったら3点(コーンホール)として得点し、両者4投全て投げ終わった合計得点の差をラウンドでのスコアとして加算します。

例)Aチーム12点、Bチーム8点この場合Aチームに得点差の4点が加算される。
そして次のラウンドが開始されどちらかが先に21点以上獲得すると勝ちとなります。

〈対戦カテゴリー〉

シングルプレー1対1

プレイヤーAとプレイヤーBの1対1で対戦します。
両者プレイヤーは試合中、決められたレーンで行います。
ゲームの開始はヘッドボード(スコアボード側)から始めます。
各プレイヤーは4つのバッグを投げあい、投げ終わったら体面のボードへ移り次のラウンドを始めます。これを繰り返し21点獲得を目指します。

ダブルプレー2対2

チームAとチームBで対戦します。
各チームは2人一組で行います。
各チームは試合中決められたレーンで行います。
ヘッドボード側(スコアボードの有る側)に両者1人ずつ、フットボード側(スコアボード側より対面のボード)にペアー各一人ずつ立ちプレーを行います。
ヘッドボードからゲームスタートし、4つのバッグを投げあい、得点を加算した後、対面のフットボード側のラウンドを行います。これを繰り返し21点獲得を目指します。

クルーカップ4対4

チームAとチームBで対戦します。
各チームは4人一組で行います。
各チームは試合中決められたレーンで行います。
ヘッドボード側(スコアボードの有る側)に両者2人ずつ、フットボード側(スコアボード側より対面のボード)にペアー各2人ずつ立ちプレーを行います。
ヘッドボードからゲームスタートし、プレイヤーは各1人2回投げ1投目と3投目、2投目と4投目のように交互に順番に投げあいラウンドを行い得点を加算した後、対面のフットボード側のラウンドを行います。これを繰り返し21点獲得を目指します。

ピックルボール



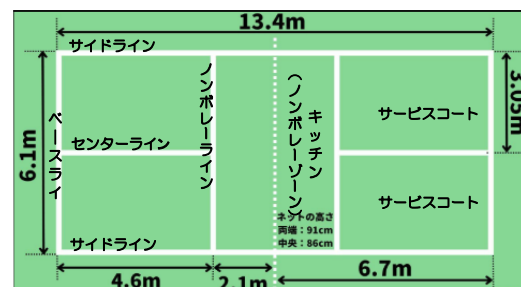
テニス・バドミントン・卓球を合わせたスポーツ。バドミントンコートと同じ広さのコートで、卓球のラケットを一回り大きくしたようなパドルを使い、穴の空いたプラスチック製のボールを打ち合うラケットスポーツです。「簡単に始めやすく、皆で楽しめるスポーツ」と言われています。

場所、人数

屋内。2人～4人。

用具

- ・パドル
- ・ボール
- ・ネット



ゲームの進め方とルール

- (1) じゃんけんなどでサーブ権を取るかコートを選ぶかを定める。
サーブを打つ前にスコアのコールをする。
サーブはコートの外から、ベースラインを踏まないように。
腰より低い位置でアンダーハンド(下から上へ)で打ち、斜め向かいのサービスコートに入れる。
サーブはキッチンエリアには落としていけない。ライン上に落ちたボールはイン(セーフ)。
ポイントはサーブ権のある側にしか入らない。
○ダブルス
コートの右サイドにいる人からサーブを打つ。ミスをした限り同じ人がサイドを変えながらサーブを打つ。
ペアが共にサーブを失敗したら相手側にサーブ権が移る。
※ゲーム開始後1回目のサーブのみペアのうち1人にしかサーブは回ってこない。
○シングルス
自分のスコアが0と偶数の時には右サイドから。奇数の時には左サイドから打つ。
- (2) リターン側(サーブを受ける側)は、ボールをワンバウンドさせてから打ち返さなければならない。
また、サーバー側もリターン側が打ったボールをワンバウンドさせてから打ち返さなければならない。
その後はノーバウンドで打ち返しても良い。これをツーバウンドルールという。
- (3) コート内のキッチンと呼ばれるエリアではボレー(ノーバウンドでボールを打つ)をしてはいけない。
ボレー中にキッチンに入る・キッチンのラインを踏む・プレイヤーが身につけているものや持っているものがキッチンエリアに触れる。これらはフォールト(反則)となる。
※ボールをワンバウンドさせればキッチンエリア内に入って打ち返しても良い。
- (4) (1)～(3)のルールをふまえラリーを続けていく。11点先取で勝敗が決まるが、2点の点差が必要となる。

スコアのコール

サーバーはサーブを打つ前、コート内で全員に聞こえるようにスコアのコールしなければならない。

○ダブルスの場合

「自分のチームのスコア→相手チームのスコア→サーバーの順番(1番目のサーバーか2番目のサーバーか)」
例えば、「自分5点・相手3点・2番目サーバー」→「ファイブ・スリー・ツー」。

○シングルスの場合

「自分のスコア・相手のスコア」のみコールする。

どちらの場合であっても、必ず自分スコアからコールすること。

ポイント

- ・強く打たず、軽く押し出してラリーを続ける
- ・足を止めて打つ
- ・打った後はすぐにパドルを胸の前に戻す

スピードラダーゲッター

スピードラダーゲッターとは、3～6人のチームで専用のボールを投げ、ハシゴ(ラダー)の3本のバーそれぞれにどれだけ早くボールを引っ掛けられるかを競うニュースポーツです。



基本ルールと流れについて

チーム人数: 1チーム3～6名

距離: スタートラインからラダーまで5m

投球: スタートの合図で、先頭から1人ずつアンダースローでボールを投げる

クリア条件: 3本のバーすべてにボールが1個ずつ引っかかるまで投球を続ける

ゴール: 条件達成後、チーム全員でラダーを周回し、全員がスタートラインに戻った時点のタイムを競う(制限時間は3分以内)

ルールの詳細とペナルティ

- ①投げたボールがバーにかからなかったり、すでにボールがかかっているバーに当ててしまった場合は、投げた本人がボールを回収して次の人に手渡す
- ②すでにバーにかかっているボールを落としてしまった場合、そのボールも無効になり回収が必要となる
- ③スタートラインを踏み越えて投げる、全員の周回時にラダーに触れるなどの行為はファウル(アウト)となり記録が無効になる



投球のコツ

ボールが2つつながっている形状のものを片方の玉を持ち、もう片方の玉を垂らした状態で振り子の反動を使って投げると、ボールが回転しながら安定して飛びやすくなります