

「ニュースポーツルールブック」

もくじ

1. アジャタ	3-5
2. グラウンド・ゴルフ	6-7
3. ワナゲ	8-10
4. ペタンク	11-12
5. ドッチビー	13-15
6. キンボール	16-17
7. きばれえ	18-19
8. ディスゲッター9/ディスゲッター5	20
9. ラダーゲッター	22
10. ポールウォーキング	23
11. 釣りっこ	24
12. おじゃピンゴ	25-26
13. 囲碁ボール	27-28
14. 色取り合戦	29
15. フリンゴ	30
16. 風船バレー	31-33
17. ティーボール	34-35
18. ボッチャ	36-37
19. スターホール	38
20. ネットでポンポイ	39-40
21. スリーアイズ	41-43
22. スローイングピンゴ	44-45
23. ユニバーサルホッケー	46-48

24. スリータッチ	49-50
25. フライングディスク	51-52
26. 卓球バレー	53-54
27. モルック	55-56
28. てぶくろアジャタ	57
29. 向かい合ってボッチャ	58
30. スクエアボッチャ	59
31. ピックルボール	61

1. アジャタ

アジャタ競技は6人制の玉入れで、100個のボール（アジャタボール99個、アンカーボール1個）がすべて入ってしまうまでのタイムを競います。

バスケットの高さは、公式4.12mですが、高さは調整できるので自由にルールを決め、楽しむことができます。

コート

コートはアジャタバスケットを中心とした直径6mの円とする。

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以上開けることが望ましい。

用具

1. アジャタバスケット

高さ 4m12cm（一般用）

高さ 3m50cm（ジュニア用）

高さ 2m80cm（ミニ用）

直径 44cm

深さ 44cm

2. アジャタボール 重さ 80g±2g

3. アンカーボール 重さ 250g±5g



選手

1. 競技に参加する1チームの選手は原則として4～6名とする。
2. 原則として一般成人とジュニア（小学校4～6年生）、ミニ（小学校1～3年生）は混在しない。
3. 1チーム内の選手の性別は問わない。

ルール

1. アジャタボールは競技開始前、自由な形に積むことができる。
2. スタート時、選手は全員サークル外に後ろ向きに立つ。（サークルラインを踏まないよう注意する）
3. 競技開始の号砲前にサークル内に入るとフライングとなる。
フライングは再スタートとする。
フライングは2回で失格となる。
4. スターターの合図（号砲）により選手は競技サークル内に入り投球を開始する。
5. 投球方法は基本的に自由であるが、アンカーボールは99個のアジャタボールを全部入れた後でないと投球してはならない。
6. アンカーボールがバスケット内に着底した時点を競技終了とする。

失格事項

1. 100個のボールが全部入ってないと失格とする。
2. アンカーボールを最後に入れないと失格とする。
3. 選手以外の人がアジャタボールにふれると失格とする。
4. 棒などの道具や肩車等の不正な投球は失格とする。

5. フライングは2回で失格となる。

その他

1. ルールとして明記されていない事であっても、あくまでも明るく紳士的な態度でプレーに臨むこと。
2. 本競技規則の他、ローカルルールを適宜定めることが出来る。

ゲーム進行上のルール

●スタンバイのルール

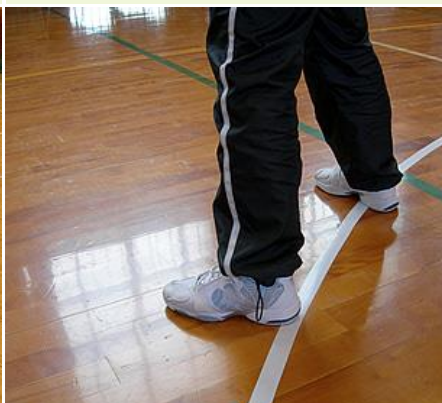
準備が終わると選手はサークルの外に出て後ろ向きに立ちスタートの合図を待ちます。
このとき注意することは次の2点。

- ①サークルの線を踏まないように立つ
- ②足を平行に立つ 全部のチームがこの状態にならないとスタートしませんので注意してください。

○スタートの合図を待つ各チーム



×ラインを踏まない



×足はラインに平行に



●フライングの禁止

×スタート前に動く



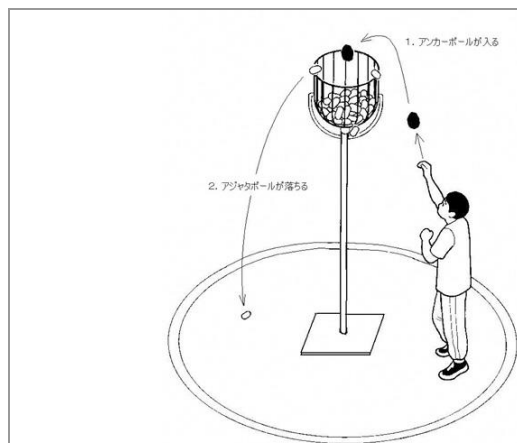
アジャタはタイムトライアル競技であることから、競技を急ぐあまり、スターターの合図を待たずに足を動かしてしまうとフライングとなります。

フライングをしたチームを観察員が発見した場合は直ぐに赤旗を上げ競技審判長がその試合を停止し再競技としますが、競技審判長の確認が遅れて競技が進行した場合はフライングを犯したチームは再試合となります。

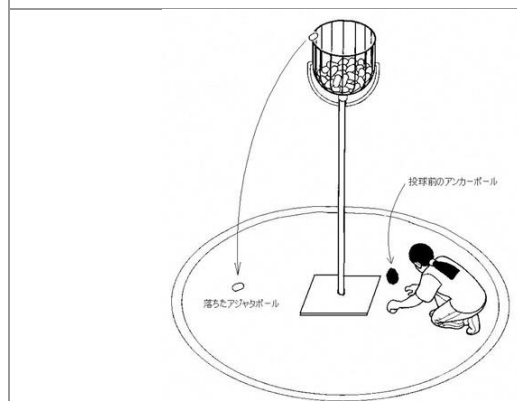
また、2回続けてフライングしたチームは失格となります。

●アンカーボールのルール

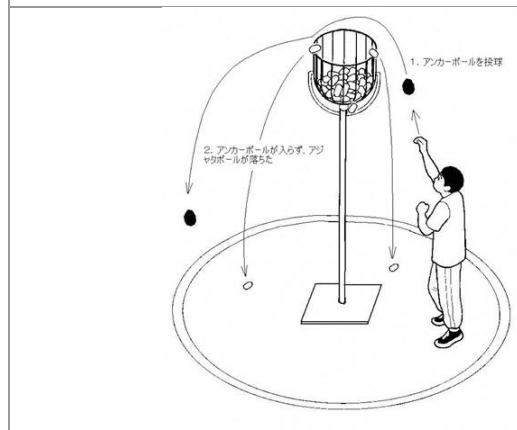
バスケットの上縁などに引っかかったボールについての基本的な考え方として、99個のボールが床等に残っていなければアンカーボールを投げることが出来ます。アンカーボールが手から離れた時点でゲームは成立と見なしますので、それ以降に上縁に引っかかっていたボールが落ちてきても再度入れる必要はありません。



99個の投球が終わったがバスケットの上縁や回転機構のアーム部分にアジャタボールが引っかかってる場合。99個のアジャタボールは全部入ってるものとみなされますのでアンカーボールを投球できます。ただし、アンカーボールを投球し手から離れた瞬間に成立とします。アンカーボールが入ったあとに縁に掛かっていたアジャタボールが落ちててもその競技は成立しています。



アンカーボール投球前に掛かっていたアジャタボールが落ちた場合。アジャタボールを先に入れてからアンカーボールを投球する。



アンカーボールを投球したが入らずに、掛かっていたアジャタボールも落ちてしまった場合。アジャタボールは入ったものと見なされていますので、落ちてても入れる必要はありません。アンカーボールを入れて下さい。

2. グラウンド・ゴルフ

◇グラウンド・ゴルフをする前に

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す。

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ものです。

場所によって、距離やポストの数を自由に設定できるので、どこでも誰にでも手軽に楽しむことができます。



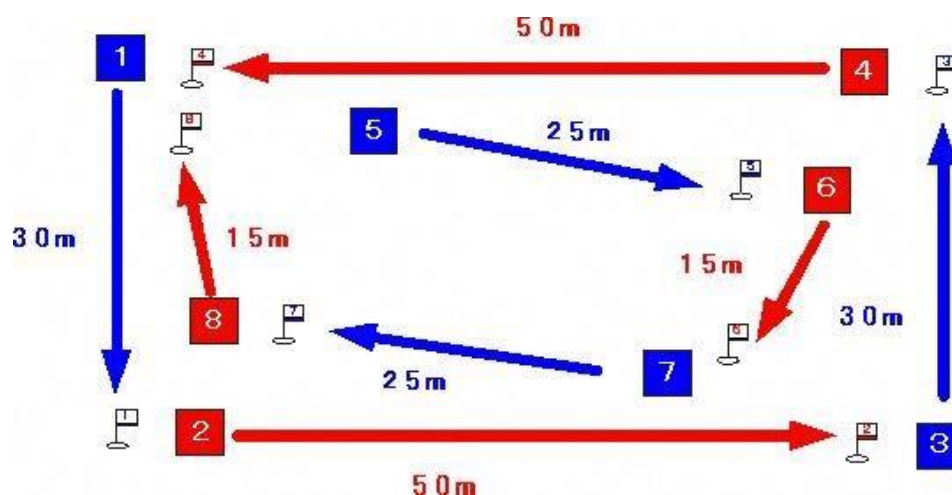
用具

- ・クラブ、ボール
- ・ホールポスト
- ・スタートマット
- ・記録用紙

場所・コート

下図はあくまでもひとつの標準を示したにすぎない。

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することが望ましい。



ゲームの進め方

- (1) 第1 ホールの最初の打順を決める。(年長順、年少順、じゃんけん等)
- (2) 2 打目以降の打順には次のような方法がある。
 - ①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。)
 - ②第1 打目の打順で(コースの読みなどで不利であるが、打順の間違いがない。)
 - ③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
 - ①空振りは「1 打」とみなさない。
 - ②1 打で球を2回打ったときは、「2 打」と数える。
 - ③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。
 - ④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
 - ①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。
 - ②1 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打差引いて計算する。

ちょっとひとこと(上手に打つためのコツ)

- ◎目標線に対して、平行に立つ。
- ◎ボールにクラブが当たるまで目をはなさない。

《グラウンド・ゴルフのすすめ 日本グラウンド・ゴルフ協会監修より》

3. ワナゲ

ワナゲの起源には諸説があり、ゲームとしては紀元前200年頃、ヨーロッパで馬の蹄鉄をステーキ（目標棒）に投げ入れて楽しんだのが最初とされています。

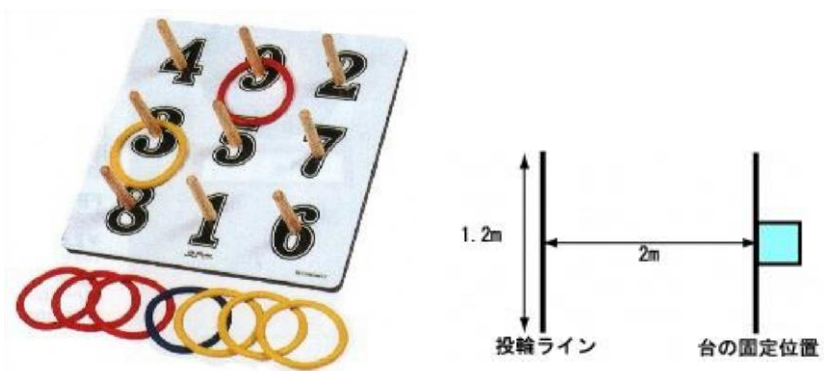
わが国では、戦後まもなく青木泰三氏の指導により、台上の数字の縦、横、斜めいずれの和（+）も15となる配列を施し、1967年には簡易スポーツ研究会の基礎メンバーを中心に日本ワナゲ協会が発足しました。

2002年から新改訂ルールになり、より競技性がアップしました。

ワナゲゲームの運動量は3～5（Kcal/min）程度で、健康によいとされる1分間に80mの歩行と同じ運動効果が望めます。

用具

- ・ 台 … 60cm×60cmの白地の木製台
 - ・ リング … 赤4本・黄4本・青1本の輪
- ※特殊ゴム製で外径16.5cm（±1mm）、内径13.5cm（±1mm）



場所

屋外・室内を問わず、平坦な場所に台を設置して2本のラインを引き、公式ルールでは2mより投輪（とうりん）を行う。

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。

人数

- ＜単独投輪方式＞ 1人～何人でも
- ＜交互投輪方式＞ 1人对1人

リングの投法

《サイドフリップ投法（横投げ）》

リングを地面に対して平行に保ち、足を前後に、肩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。

《センターフリップ投法（正面投げ）》

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。次に、リングが地面に対して平行になるように突き出す。そして、リングを持つ腕の力を抜いて後部に振り、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。

競技方式（ゲームの進め方）

ゲームのやり方として、単独投輪方式と交互投輪方式の2通りがあり、ルール原則に『負け後攻の原則』、『一期の原則』、『和の原則』を設けている。

☆単独投輪方式（参加者数の多い大会の予選向き）

【競技方法】

- (1) 9本のリング（赤4・黄4・青1）を続けて全部投げる。
- (2) リングを投げるときは、どのように持っても構わないが、必ず片手で輪を持ち、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ず、またラインを踏んだり、超えたりしてはならない。
投げ方に違反があった場合は、そのリングは無効とし取り除く。
- (3) 無効リングによって、すでにポールに入っているリングが外れた場合は、外れたリングをもと通りポールに戻す。ただし、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にし、一度床に落ちたリングがその後台上に乗った場合は、その都度リングを取り除く。
- (4) ワナゲ台の上に乗っているがポールには入っていないリングが、その後のプレーでポールに入った場合、有効得点となる。
- (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】

- ・ワナゲ台のポール下にある数字が得点となる。
- ・縦横斜めのいずれか1列にリングが入った場合は『一期の原則』により $15 \times 2 = 30$ 点になる。
- ・全部のポールに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。

☆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）

【競技方法】

- (1) ジャンケンで勝った方が先攻（赤リング4本）、負けた方が後攻（黄リング4本）となり、『負け後攻の原則』1投ずつ交互に投輪する。
- (2) 青リング（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。
※リングの投げ方、有効得点、無効得点は単独投輪方式を参照。
- (3) 各4本ずつのリングを投げ終わり、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。同点であった場合は、アンカー権は施行されない『和の原則』。
- (4) 得点は、アンカーリング投輪後に、互いの点数を確認する（相互審判）
- (5) 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となる『負け後攻の原則』。

- (6) 1試合3セットマッチで、2セットで勝敗がついても試合は3セットまで行う。
- (7) 勝敗は2セット以上勝った方が勝ち。同点の場合は総合点の高い方が勝ち。それでも同点の場合は「一投勝ち」で決める。
- ※「一投勝ち」とは、各自1本ずつのリングを交互に投げ合い、点数の高い者を勝ちとする方法である。それでも同点の場合は、勝負が決まるまで投げ合う。

【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。

4. ペタンク

◇ペタンクをする前に

- ・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です。
- ・ルールは単純ですが、ゲームの読みには経験を必要とします。
- ・実力的に開きがあっても、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す。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ります。

用具

- ・ボール … 金属製（鋼鉄やステンレス）直径7.05cm～8cm、重さ650g～800g
- ・ビュット … 目標球のことをいう。木製、直径30mm（誤差は±1mm）、重さの規定はない。
- ・メジャー … 2m程度のものがよい。

場所・コート

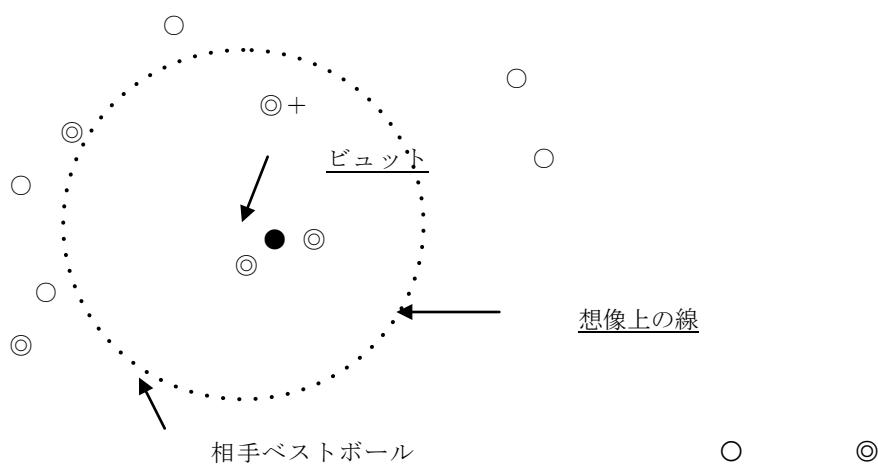
- ・幅4m × 長さ15m以上であればよい。投球サークルは、直径35cm～50cm

ゲームの進め方

- （1）チーム編成
 - ・3人対3人（トリプルス）で行い、各プレイヤーの持ちボールは2個とする。
2人対2人（ダブルス）、1人対1人（シングルス）で行うこともできる。
- （2）ビュットを投げる
 - ・じゃんけん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ときは、3回まで投げ直すことができる。）
- （3）第1投目
 - ・初めにビュットを投げる権利を得たチームが、ボールをできるだけビュットの近くに止まるように投げる。
- （4）第2投目
 - ・次に、もう一方のチームが同様に投げる。
- （5）第3投目以降
 - ・両チームの一番近いボールを比べて、負けている（ビュットから遠い）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時に、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）セット終了
 - ・両チームとも、ボールを全部投げ終わった時点でセット（メーヌ）が終了し得点を数える。
- （7）得点の数え方
 - ・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。

<得点計算> (例) ⇒ ◎球チームは3点になる



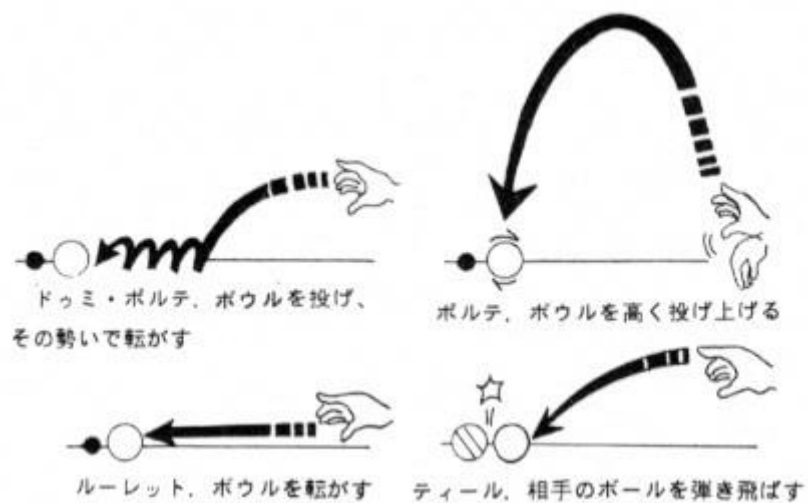
ルール

- (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。(連続して投げてよい)

ちょっとひとこと

◎ボールの握り方は、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です。

また、ボールの投げ方には下図のような4つの投げ方があり、状況により使い分けるとよいでしょう。



5. ドッチビー

1 ドッチビーってどんなスポーツ？

ドッチビーは、ウレタン製のディスク『ドッチビー』を使った、ドッジボール形式のゲームです。

ドッチビーは、とても安全で、当たってもケガをしないし、痛くありません。しかし、スピードスローもカーブスローも自在にできます。ルールはドッジボールと一緒にとても簡単なスポーツです。

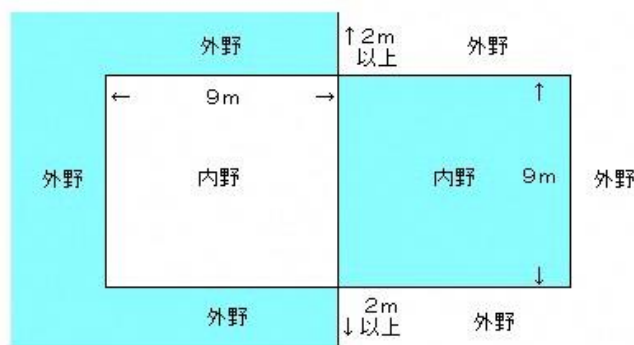
2 基本的なルール

1 用具

- (1) ドッチビー
- (2) ユニホームまたはゼッケン（1～15番）

2 コート

コート的大小さは下図のとおりです。（センターライン延長2m以上）



※1 外野に外枠の制限は設けません。

※2 バレーボールコートと同じ広さです。

3 チーム区分

- (1) 1チームの人数

大会における1チームの登録人数は13名以上15名以内とします。

- (2) 1ゲームのプレーヤー人数

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交代はできません。ただし14名以上を登録したチームで、ケガやその他の理由により、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ます。

また、ゲームごとにプレーヤーを入れ替えることができます。

4 ゲーム時間

1ゲームの時間は15分とします。

5 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、または、ゲーム時間経過後、より多くのプレーヤーの残っているチームが勝者となります。内野に残っているプレーヤー人数が両チーム同数の場合は、引き分けとするか、または延長戦を行います。延長戦を行う場合には、その方法を大会ごとに主催者が決定し、あらかじめ参加チームに知らせることとします。



6 ゲームの進め方

- (1) 内野・外野の配置ゲーム開始に先立ち、各チームは内野・外野にそれぞれの配置人数を決めておきます。

配置人数は自由ですが、内・外野ともに1名以上配置しなければなりません。

外野は、縦方向及び横方向（左右）のどこに何人配置してもかまいません。

- (2) ゲームの開始（フリップ）

両チームの代表者がジャンケンをして、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出す）します。ジャンケンに勝った代表者は、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」のコールをします。そのコールが当たった場合は、そのチームが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、先に選びます。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ます。

《例》フリップを当てたチームがゲーム開始時のディスクの所有権を選んだ場合、もう一方のチームはゲーム開始時の自陣コートを選ぶことができます。ゲームは審判の合図によって始められます。

- (3) ディスクのスロー（スローワー）ディスクを投げるプレーヤーをスローワーと呼びます。ディスクをキャッチしたプレーヤーは、自動的にスローワーとなります。スローワーはキャッチ後5秒以内にディスクを投げなければいけません。

- (4) ディスクをキャッチするとは、以下の状態をいいます。

- 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。

＜注＞ひざや腕でディスクをはさんでいる状態は、キャッチしたことになりません。

またこれらについては、空中にいるプレーヤーも同じです。

- (5) アウトとなる場合

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りません。

- ① ディスクをキャッチできずに、ディスクが身体、ユニホーム、その他身につけている物に触れた後、地面に落ちるか触った時。
- ② ディスクをキャッチできずにディスクが身体、ユニホーム、その他身につけている物に触れた後、相手チームのプレーヤーにキャッチされるか触れられた時。

＜注＞上記①、②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続でディスクに触れた場合は、それらのプレーヤー全てがアウトとなります。

- (6) アウトとならない場合内野プレーヤーは(5)の①、②の状態になっても、以下の場合アウトにはなりません。

- ① 内野プレーヤーが、一度取り損ねたディスクを、ノーバウンドでファールなく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ワーが、スローの時ファールをしていた時。

- (7) 内野へ入る権利

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 ことができます。元外野（プレー開始時に外野にいるプレーヤー）も同様に、相手の内野プレーヤーをアウトにすれば内野に入ることができます。

- (8) 内野へ入る権利の消滅

外野プレーヤーが相手の内野プレーヤーをアウトにしても、以下の場合は自分の内野に入ることができません。

① アウトを取ってから、内野に入る前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らなかった時。

7 主なファール

- | | |
|-----------------|-------------|
| (1) 内野同士のパスの制限 | (5) オーバーコート |
| (2) 外野同士のパスの制限 | (6) 5秒ルール |
| (3) オーバーラインスロー | (7) タッチング |
| (4) オーバーラインキャッチ | |

6. キンボール

◆キンボールをする前に

「世代を越え共に生きる力をつける」「励まし、助け合い、感動の共有や協調性を養う」というテーマをもつキンボールは、1984 年カナダの体育学士マリオ・ドゥマースによって考案されました。

ちょっときついが思いっきり楽しめる国際ルールをはじめ、プレイする者のレベルや条件に合わせた多様で柔軟な運動プログラム(リードアップゲーム)を工夫することがで年齢等問わず、だれでも楽しむことができます。

用具

- ・キンボール：カバー・インナーボール(直径 122 cm・約 1 kg)
- ・ゼッケン：12 枚 1 セット(ピンク 4、ブラック 4、グレー 4)
- ・スコアボード
- ・キンボール専用電動プロフ
- ・ストップウォッチ

場所・コート

- ・境界線は壁や天井など、すでにある固定されているものやしょうがい物。
- ・最大 21m×21mである。
- ・体育館の大きさが 21m×21m以上であれば境界線としてラインをひく。



ゲームの進め方

- (1) 1 チーム 4 名、3 チームでプレーし、「サーブ」と「レシーブ」を繰り返して点数を競う。サーブの前に「オムニキン」という言葉と、レシーブするチームを指名するためにそのチームの色をコールしなければならない。
- (2) 競技時間は 15 分ー3 分ー15 分ー3 分ー15 分の 3 セットマッチで、各セット 1 回 30 秒間のタイムアウトを要求できる。
- (3) 第 1 セットのサーブチームは各チームのキャプテンがじゃんけんをして決め、コート中央からのサーブでゲームを開始する。

第2・第3セットは前のセットで最も点数の低いチームが、コート中央からサーブをして開始する。

- (4) サーブチームもしくはレシーブチームに反則やミス(サーブしたボールが直接コートの外に落ちた・コート内にボールが落ちた)があった場合、他の2チームに1点が与えられる。
- (5) 1チームの最大登録人数は12人で、反則やミスがあった後、各チームはプレイヤーを交替することができる。

ルール

(1) 10秒ルール

- ・ゲーム開始後10秒以内にサーブしなければならない。
- ・反則やミスを犯したチームは、10秒以内に反則やミスのあったところから2mの範囲内で、チームの3人がボールに触れなければならない。
- ・レシーブチームのプレイヤーの1人がボールに触れてから、10秒以内に3人目がボールに触ってサーブのためにボールをセット(固定)しなければならない。

(2) 5秒ルール

- ・レシーブチームの3人目のプレイヤーがボールに触れたら、5秒以内にサーブしなければならない。

(3) サーブ

- ・サーブの瞬間、4人のプレイヤー全員がボールに触れていなければならない。
- ・サーブの前に「オムニキン」という言葉とレシーブチームの色を言わなければならない。
(例オムニキン・ピンク)
- ・コールするのは1人のプレイヤーのみ。2人のプレイヤーがボールを固定したらコールしてもよい。
- ・同じプレイヤーが2回続けてサーブすることはできない。
- ・ボールは下向きに飛ばしてはいけない。また、直径の約2倍(2.5m)以上飛ばさなければならない。

注意 初心者の場合は必ず両手でサーブすること。

(4) レシーブ

- ・ボールに触れた最初のプレイヤー2人は、ボールを動かしても(パス・運ぶ)よいが、3人目のプレイヤーがボールに触れた時点で、そのチームはボールを動かすことはできない。

(5) 警告

- ・スポーツマンらしくない行為に対しては警告の処分を受ける。同じプレイヤーが2回警告を受けると退場処分となる。
- ・プレイヤーの個人的な警告もチームに対する警告とみなされ、5回の警告を受けるとそのチームは全員退場処分となる。その場合残った2チームでゲームは続けられる。
- ・1回目の警告に対しては、他の2チームに1点が与えられる。2回目以降の警告に対しては、他の2チームに5点が与えられる。

ちょっとひとこと

◎オムニキン…オムニ=すべての、キン=運動感覚という意味で、「すべての人が楽しめる」という造語。

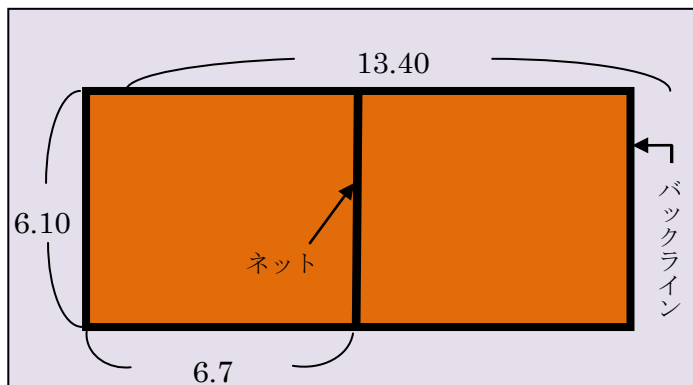
◎試合時間を短くする、コールする言葉を変える、いつでも交替できる、10秒ルール・5秒ルールの変更、ワンバウンドルールなどローカルルールで楽しもう。

◎リードアップゲームを工夫するのも楽しむためのポイントです。

7.きばれえ

使用するコート

1. コート : バドミントンコート (ダブルス用)
2. ネットの高さ : 2メートル20センチ



用具

- ・キンボール : カバー・インナーボール (直径約 84 cm ・ 約 630g)
- ・ゼッケン : 6 枚 (グレー、黒、ピンク×各 2 枚)
※異なる3色であれば、上記以外でも可。又目立つものであればゼッケン以外でも良い。
- ・ネット
- ・ポール

ゲームの進め方

- (1)じゃんけんで勝ったチームがサーブかコートを選ぶ。
※2セット目以降は、前セット先取チームからのサーブとする。
- (2)1チーム3名とし、それぞれ、色の異なるゼッケンを着用する。
- (3)主審の笛の合図で試合を開始する。
- (4)サーブはバックライン後方より両手で行い(バックラインを踏んでサーブを行った場合は主審が注意をする)、2回パス(合計3回)した後、相手コートに入れる。このとき、必ず、サーブしたもの以外の2人がボールにふれる。(サーブ、ラリー中も含め1人1回はボールにさわることになる。)
- (5)3回目で相手コートに返すが、3回目にさわったものと、相手コートの第1レシーバーは、同じ色のゼッケンの者でなければならない。
- (6)レシーブ・攻撃は、体のどの部分を使ってもよい。
- (7)ネット下をこえて、足を踏み入れてプレーしても良いが、相手チームのプレーを妨害してはならない。
- (8)サーブは、グレー、黒、ピンクの順番で行う。(得点が相手チームに入ったら交代。)
※上記3色以外を使用してゲームを行うときは、事前にサーブ順を決定しておく。

- (9) ボールが3回目にネットに接触し、相手コートに入らなかったとき、もう1回だけボールを触り、相手コートに返すことができる。この時（4回目）ボールは、誰が触ってもよい。
- (10) 競技者のポジションはフリーポジションで行う。
- (11) 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。

ルール

(1) ファウル

- ① ボールが4回以上で相手コートに返った場合と、3回目にネットに接触したボールが4回目に相手コートに返らなかった場合（オーバータイムズ）
- ② 1回・2回のプレーで、相手コートにボールが返ってしまった場合（ノータッチ）
- ③ 3回目に触ったプレイヤーと同じ色ゼッケン以外のプレイヤーが1回目にレシーブした場合（ミスタッチ）
- ④ ネットを半分以上越えたボールにタッチした場合（オーバーネット）
- ⑤ 1人が連続してボールを触った場合や2人ほぼ同時にボールに触った場合（ドリブル）
- ⑥ コート外にボールが出た場合。ただし、ボールがラインにかかっている場合はオンラインとする（アウトオブバウンズ）
- ⑦ ボールが身体上で完全に停止し、そのまま運んだ場合（ホールディング）
- ⑧ 相手コートに返すとき、ボールの全部がボールの外側を通った場合。（主審、副審の判断によるものとする。）（アウトボール）

(2) メンバーチェンジ

- ① 登録メンバーは、1チーム3人以上6人以内とする。
- ② 1セットに3回だけ、監督又はキャプテンは、選手交替をすることができる。

(3) 作戦タイム

監督又はキャプテンは、1セットに1回だけ作戦タイムを取ることができる。ただし、30秒以内とする。（このときに、3人のゼッケンの色を交換することができる。）

(4) 審判

審判は、主審・副審各1名、線審2名とする。

8. ディスゲッター9／ディスゲッター5



フライングディスクでターゲットゲームを楽しもう。
遊び方も自由にクリエイティブできます。

用具

- ・ディスゲッター9／ディスゲッター5
- ・フライングディスク

遊び方

- ①ストラックアウト
1 2枚のディスクを投げ、最大何枚のパネルを抜けるか競います。
- ②ディスゲッタービンゴ
3枚（4枚）のディスクを投げ、タテ・ヨコ・ナナメいずれか1列にパネルが抜ければ完成（ビンゴ）です。
- ③ディスゲッタービンゴ・マッチプレー
②のゲームを2人が交互にディスクを投げて、先にビンゴを完成（またはどちらが多くビンゴを完成）できるかを競うゲームです。
- ④ポイント・ディスゲッター
3枚（～5枚）のディスクを投げ、抜いたパネルの合計ポイントを競います。

※そのほかにも9枚（～12枚）のディスクでNo.1～9のパネルを番号順に抜き、結果を比べる等々いろいろ遊べます。

アキュラシーゴール

アキュラシー（正確性）は7ヶ所の地点から、それぞれ4枚のディスクを投げて、そのうち何枚ゴールに入るかを競うゲームです。

9.ラダーゲッター



ラダーゲッターとは

ラダーゲッターは、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日本レクリエーション協会が開発しました。ひもでつながっているボールをラダー（ハシゴ）に向かって投げて、うまくラダーに引っ掛けられ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かかったボールの数で得点を競います。

基本コート

7. 5mの間隔を取り、3mのラインを平行に引きます。

図のように、ラインの端に本体（ゴールラダー）の中央部をラインに合わせておきます。参加者の運動能力に合わせて、コートの間隔を5mや3mなどに狭めて楽しむこともできます。



用具

〈フルセット〉

- ・ゴールラダー2組
- ・ボール3個×2色×2組
- ・得点版1組

〈ハーフセット〉

- ・ゴールラダー1組
- ・ボール3個×2色

人数

- ・ 2～8人

1対1で得点を競うシングルスと2対2で行うダブルスと、4対4で行うチーム戦があります

得点

- 一番上のバーにボールが引っかかる 3点
- 真ん中のバーにボールが引っかかる 2点
- 一番下のバ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バーにボールが引っかかる 5点
 - ※バウンドしての得点は、どのバーに引っかかってでも5点
 - ※ローカルルールで3点にバウンドして引っかった場合、 $3+5=8$ 点としてもOK

ゲームの進め方

〈共通ルール〉

- ・ 21点先取した方が勝ちです。(ただし、ぴったり21点にならないといけません。)
- ・ 21点をオーバーしたら、次回はオーバーする前の点数から始めます。
- ・ 先攻が21点先取したら、後攻は相手ボールをはじき落とすか、同じく21点獲得しないと負けになります。
- ・ 先攻、後攻が同時に21点獲得した場合、各プレイヤーが1ラウンド(各々3投)行い、高い点を取ったプレイヤーまたはチームの勝利となります。1ラウンド行っても同点の場合は、勝者が決まるまで続けます。

〈シングルス〉

- (1) コイントスやジャンケンで投げる順番(先攻、後攻)を決めます。トスに勝った方が先攻か後攻を選べます。
- (2) 両者は1つの同じゴールに向かって投げます。まずは、先攻のプレイヤーが手持ちの3つのボールを一つずつ連続で投げます。
- (3) 先攻のプレイヤーが投げ終わったら、後攻のプレイヤーが同じく3つのボールを連続で投げます。
- (4) 21点先取した方の勝ち。

〈ダブルス〉

- (1) シングルスと同じように先攻、後攻を決めます。
- (2) 両チームそれぞれ対面するファールラインの外側に分かります。
- (3) 先攻チームの二人がそれぞれ反対側のゴールに向かって3つのボール(計6つ)を交互に投げます。
- (4) 先攻チームが投げ終わったら、後攻チームの二人が投げます。すべてが投げ終わり、どちらも21点に達していない場合は、それぞれコートを移動し勝負がつくまでラウンドを続けます。コートチェンジ前に点数が高かったチームが先攻になり、次のラウンドを開始します。

10.ポールウォーキング



使用方法

《ポールの調整方法》

- ①身長に合わせて調整をします。おおよそ自分の身長×0.68～0.7 をした長さで、目安としては、ひじを 90 度に曲げた状態で地面にポールがつく長さの状態がOK。
- ②ポールのストラップに手を入れる。
親指と人差し指の間にポールがくるようにする。（はさみこむような感じ） ストラップにレフト（左）、ライト（右）の表示あり。
- ③ポール先端のキャップの調整 学校のグラウンドなど地面にポールが刺さる砂地等の場合については、先端のキャップを外す。
地面がアスファルト、体育館等の室内では、キャップをつけたままで行う。

《歩き方》

- ①まず、ストラップを手に通じた状態（ポールは手で握らず、ぶらぶらとした状態）で、引きずりながら歩いてみる。
- ②続いて、①の状態、手を振りながらウォーキング。このときもポールは握らないで、地面との突っかかる部分を何回か行い感じてもらう。
※突っかった部分がポールを握ったときにポールで地面を押す位置になります。
- ③目線は 20m～30m先を見た状態で歩くこと
⇒目線を上げることによって姿勢が保たれるため。
- ④あとは、ポールを握った状態で、②で感じた押すポイントでポールを押せばOK 杖のように前でポールを突かないように注意してください。

《効果》

- ①脊椎・膝・腰等にかかる負担を軽減させることができます。（約5kg／歩）負担が軽減されることによって、長い距離を歩くことができます。
- ②ポールを持つ事により、姿勢が保たれます。
- ③バランス感覚が落ちている方（特に高齢者にとって、ポールはバランスをサポートし、転びにくくします。）

11.釣りっこ

幼児から高齢者、ハンディがある方でも楽しめる釣りゲームとして開発されました。

子どもの頃、厚紙に魚の絵を描き、ハサミで切り取ってクリップを鼻先につけ、釣り針の代わりに磁石をつけた釣竿でよく遊んだ「釣りっこ遊び」。こんな子どもだましと最初は思っていたも、やり始めたら夢中に!! ワクワク、ドキドキすることで、メンタル的にも大きな効果があるといわれています。

用具は木製で、魚の表・裏に突起が付いていて、床から少し浮くようになっています。床から浮いた隙間に竿のフックを引っかけて釣り上げます。魚を釣りながら、にぎやかな会話が自然に生まれるのも、このゲームの特徴で「この魚の名前はなんだっけ？」など、ゲームを始める前から各々、手に取りながら、「これ秋刀魚じゃない?」「いや、イワシでしょ」などと、楽しい会話がはずみます。竿のしなり具合も本物の感覚で臨場感が出ます。

必要な 用具

釣りっこ

- ・竿（118cm・重さ 100g）6本
- ・魚など15種類（木製ビニール加工）
- ・ブルーシート



遊び方

◆イベント等、多くの方が時間を決めずに集まる場合は、ルールを設けず自由に釣りを楽しんでいただく。

◆魚市場の雰囲気ですりっこを楽しむ。

①参加者全員でそれぞれの魚の名前を確認しながら値段をつけ、魚の裏面に値札を貼る。

②やり方・個人戦、チーム対抗戦等。

※魚を釣る→いけすに返す→仲間とバトンタッチするというリレー方式でも行える。

③ルール・制限時間内に何匹釣り上げたかを競う。(制限時間を設けずに行うこともできる)

・制限時間を設けず、すべての魚が釣りあがった時間や匹数(金額)を競う。

・スタートの合図で魚を釣り始める。

④勝 敗・釣った魚の値段を合計して、一番高額な人(チーム)を優勝とする。

・釣った魚の匹数の多い人(チーム)が優勝とする。

◆クイズですりっこ

①釣りっこの魚を全ていけすに入れます。

②いけすに入った魚に関する問題を出し、答えだと思ふ魚を釣り上げて解答。答えが幾つも考えられる問題をつくると、予想外の魚を釣り上げる方や、思っていた魚と違った魚を釣り上げてしまう方など、珍解答が続出し、みんなで楽しく盛り上がるができます。

(問題例)・刺身ならこれ!ってお魚は?——マグロ、鯛、伊勢エビ、タコなど

・北海道の海の幸と言えば?——ホタテ、鮭など

◆その他、年齢や状況に応じ、色々なルールを考案し遊ぶことができます。

魚を釣り上げる緊張感や達成感。またはチーム内でのやり取りによりコミュニケーション能力や脳の活性化にもつながる幅の広いゲームです。年齢や状況に応じて、このほかにも様々なルールを考案し、釣りっこを楽しみましょう!

12. おじゃビンゴ

おじゃビンゴは、旧黒田庄町の体育指導委員が考案したレクリエーションで、5×5のマス目を書いた布に、おじゃみを15個投げて、たて・よこ・ななめのいずれか5つ並べることを競い合うゲームです。

場所をとらず、手軽に行うことができるゲームであるため、子ども、お年寄り、おとこ、おんな、障害のあるなしにかかわらず、だれでもできます。ルールも参加者にあわせて距離や投げ方などいくらでも工夫できます。

おじゃビンゴの道具

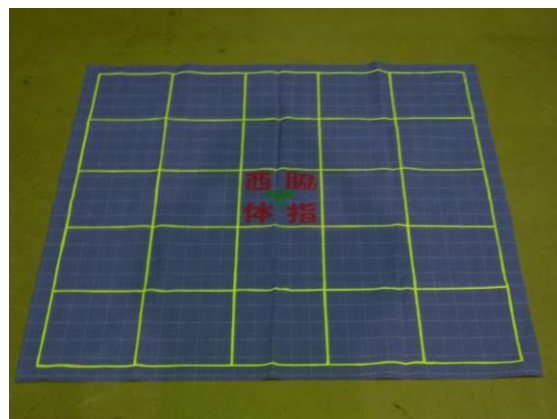
おじゃビンゴの布 1枚

布の大きさは 1.1m×1.1m

1マスの大きさは 20cm×20cm

(以前のマス目のサイズより 10cm小さくなっています)

※素材は播州織であることがポイントです！



おじゃみ（お手玉） 15個

4.5cm×9.0cmの布4枚で作った座布団型

重さは40g

中身は小豆

『日本のお手玉の会』が販売しているお手玉です。お手玉遊び競技などに使用されるようです。



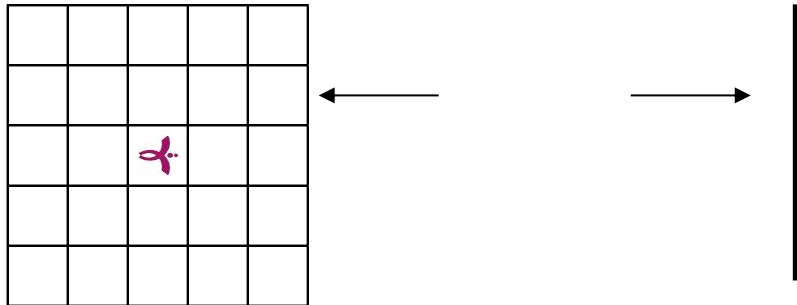
おじゃビンゴの遊び方

- 1) 人数は、2人（1対1）が基本ですが、2対2、3対3などでもできます。また、3人（3チーム）以上が一斉に対戦することも可能です。※人数は奇数でもできます。その場合でも投げるおじゃみの数は15個です。
- 2) 布とビンゴを投げる線との距離は、3m（基本は3mですが、参加する人にあわせて長くしたり、短くしたりすることもできます。）
- 3) まず、先攻後攻を決めます。各チーム1つおじゃみをなげ、中央のマスの絵に近い方が先攻です。
- 4) 1回戦は右手でおじゃみを投げます。15個すべて投げ終わったら、線上や枠外のおじゃみを取り除きます。取り除いた後に縦横ななめに5つ並んだ列、4つ並んだ列の数を数えます。それから有効なおじゃみの数をかぞえ記録用紙に記入します。後攻のチームも同じように行います。
- 5) 1回戦が終われば、先攻後攻が入れ替わり2回戦を行います。2回戦は左手で投げます。
- 6) 2回戦の後、再度先攻後攻が入れ替わり3回戦を行います。3回戦はどちらか得意な手

で投げます。

7) 3回戦が終われば終了です。得点表を確認します。

※ 参加する人に合わせて、椅子に座っておじゃみを投げるなどの工夫ができます。また、投げ方も股の間から、背中向けて、おんぶして、・・・など考えてみましょう。



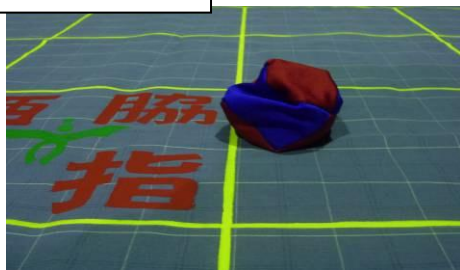
点数のつけ方・勝ち負けの決め方

- 1) ビンゴ（縦・横・斜めのいずれかに 5 つならぶ）、リーチ（縦・横・斜めのいずれかに 4 つならぶ）ワクの中にある有効なおじゃみの数、の順に順位をつけます。
有効なおじゃみは 1 つ 1 ポイントです。
- 2) 合計でビンゴの数が一番多い人（チーム）が勝ちです。
- 3) ビンゴの数が同じ場合、リーチの数が一番多い人（チーム）が勝ちです。
- 4) ビンゴの数およびリーチの数が同じ場合、ポイント得点の多い人（チーム）が勝ちとなります。
- 5) ます。

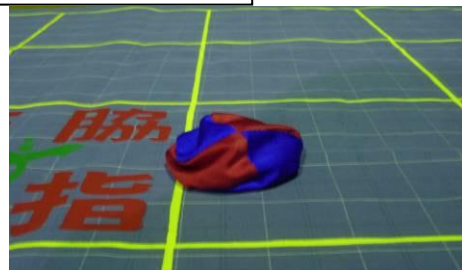
【おじゃみの有効・無効】

- ◇ 線の上におじゃみがかかっていたら無効です。
- ◇ 線の上にあっても、線にかかっていなければ（線に触れていなければ）有効となります。

有効なおじゃみ



無効なおじゃみ



13. 囲碁ボール

囲碁ボールとは

囲碁ボールは兵庫県柏原町で生まれました。

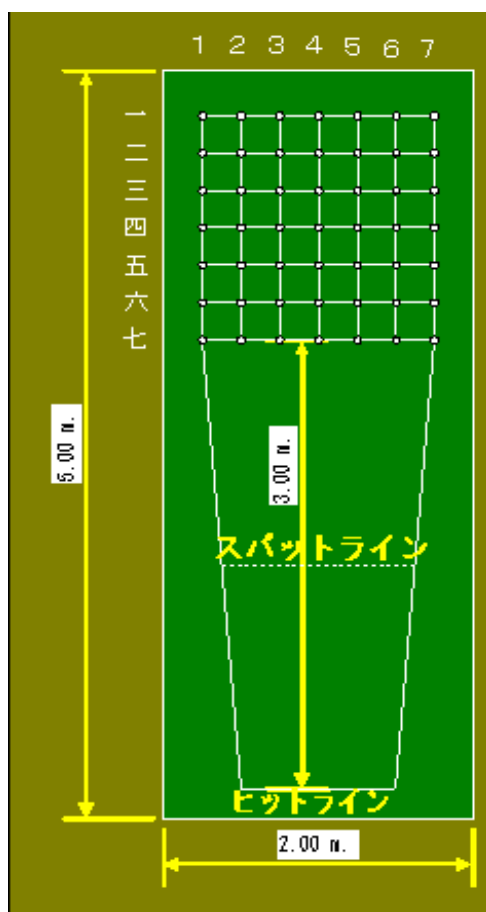
その昔、とても囲碁好きな殿様同士が、村人の領地争いを碁の勝敗によって決めたという故事にちなんで「囲碁のまち柏原」をめざし、体力を問わずみんなが楽しめるスポーツとして、囲碁ボールが考案されました。このスポーツは、スティックでボールを打ち、碁盤になった人工芝マットにボールを並べて得点を競うものです。

用具

- ・ 囲碁ボールマット・・・縦5m横2mの人工芝マットに、49個の目（穴）がある。
- ・ ボール・・・直径7cmの硬質プラスチック製で、白・黒の各10個。
- ・ スティック・・・木製。

場所・コート

5m×2mの専用マット（下図参照）



碁 手	目	1局	2局	3局	4局	5局	合計	勝敗
黒 A	ライン 得点	5						
	4			1			1	
	3	1					1	
	打点 得点	4	3	5	7	5	24	
白 B	ライン 得点	5				1	1	
	4							
	3							勝
	打点 得点	5	4	3	5	6	23	

碁 手	目	1局	2局	3局	4局	5局	合計	勝敗
黒 A	ライン 得点	5				1	1	
	4			1			1	
	3							勝
	打点 得点	2	5	6	5	7	25	
白 B	ライン 得点	5		1			1	
	4							
	3		2		1	1	4	
	打点 得点	5	7	7	6	7	32	

ゲームの進め方

- (1) 競技はヒットラインよりヒット（スティックでボールを打つこと）したボールを停止させ、ボールを並べることを競う。
- (2) シングル、ダブルス、5対5が基本的な対戦方法であるが、変則的な人数でも競技できる。
- (3) トスで先攻（黒ボール）を決める。
- (4) 黒・白のチームが交互にヒットする。
- (5) 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して次の局に入る。
- (6) 次の局は、前局の高得点チームが先攻となる。前局が同点の場合は、前局の先攻チームが引き続き先攻となる。
- (7) 1試合は5局の総合計で決める。

ルール

- (1) 目の底部に接触していないボールは、アウトボールとなり1局終了後、取り除く。
- (2) 1局中に1人が打つボールの数は、対抗する人数によって異なる。
- (3) ヒットするとき、スティックはボールに1回のみ触れることができる。
- (4) 打ったボールが、すでに打って停止しているボールに触れても、反則にならない。
- (5) 1試合は30分で行い、時間内に5局競う。30分を経過した場合は次の局に入らない。
- (6) 得点 得点には「ライン得点」と「ポイント得点」がある。

・ライン得点

ボールが縦・横・斜めのいずれかの目に3つ以上並ぶとライン得点となる。並んだ数を「目(もく)」といい、できた組数を「連(れん)」という。6つ以上並んだ場合は得点とならない。

・ポイント得点

目(め)に停止しているボール数がポイント得点となる。

チームのボール10個すべてが、どこかの目(め)に入った場合はポイント得点10の他に、特別にライン得点「5目1連(5もく1れん)」が与えられる。

6 勝敗の判定

●まずライン得点でみる。

- (1) 全局の中で、「5目(もく)」で「連(れん)」の数が多いチームを勝ちとする。
- (2) (1)で同点の場合は、以下「4目」「3目」の「連」の多いチームを勝ちとする。

●ライン得点と同じ場合は、次にポイント得点でみる。

- (1) ポイント得点の多いチームを勝ちとする。
- (2) ポイント得点も同じ場合は、いずれかの局で高い得点のあるチームを勝ちとする。

14. 色取り合戦

裏表色の違うパネルを同数並べ、スタートの合図で相手の色のパネルをひっくり返す。
終了時にパネルの色の多い方が勝ち。

◆場 所 体育館

- ・コートはバレーボールコート半面
(会場、人数によってコートサイズを決めてもいい)
- ・正方形でなくても OK

◆人 数 決まった人数はないが、会場の広さ、パネルの枚数によって決める。
2チームに分かれ、色を決める。(赤チームと黄色チーム)

◆ゲーム時間 20秒(年齢等に応じ調整可)

◆用 具 裏表色の違うパネル 30～50枚

- ◆競技の概要
- ①2チームに分かれ、コート外でスタンバイする。
 - ②スタートの合図で、自分の色にパネルをひっくり返し続ける。
 - ③パネルを飛ばしても OK だが、コート外に出ると OUT。相手チームの得点となる。
 - ④終了の合図で手を頭の上に上げる。
 - ⑤同点の場合は、10秒延長する。



15. フリンゴ

2003 年にドイツで開発され、瞬く間にヨーロッパの若者を取りこにしたニュースポーツが「フリンゴ」。

エプロン状のクロスをラケットかわりに、ボールをバウンドさせながらキャッチボールするプレイスタイルは注目度抜群！

ビーチで、公園で、体育館で、アクティブ派にピッタリなスポーツです。ヨーロッパでは、ウォーミングアップやトレーニンググッズとしても使われています。

持ち方	基本動作
 首にクロスをかける 両手首をループに通す クロス裏面に親指をかけて握る	
1. 一番大きな黄色いループを首にかけます。その時、青いカバーが首の真ん中にくるようにして下さい。 2. クロス下部の小さな黄色いループを両手首まで完全に通します。クロス下部の小さな黄色いループを両手首まで完全に通します。 3. 親指を立てて、上からクロスの裏に回し、親指で裏からクロスを押し出すように握ります。親指を立てて、上からクロスの裏に回し、親指で裏からクロスを押し出すように握ります。 4. ひじを伸ばし、クロスがピンと張るように横にも引っ張ります。	フリンゴの基本動作は、バレーボールのレシーブに似ています。両腕をしっかり伸ばして、常にクロスピンと張りプレイすることがポイントです。 フリンゴのクロスには、テニスラケットと同じようにスイートスポットがあります。このスイートスポットに当たると一番楽に、一番速くボールを飛ばすことができます。このスポットに当たると、高さにして 15m、距離にして 30m も飛ばすが可能です。 まずは、パートナーにボールを山なりに投げてもらい、それを同じ山なりの角度で返す練習をしましょう。ボールが山なりになった方が簡単にキャッチボールができます。

16.ふうせんバレーボール

【基本的なルール】

ふうせんバレーボールは、バドミントンコートを使用し、ネットで分けられたコートにそれぞれ1チーム6人ずつ入り、ネット越しに両チームがボール（ふうせん）を打ち合うスポーツです。一番の特徴は、障がいのある人と障がいのない人とがチームを組み、チーム全員がボールに触れたあと6回以上10回以内に相手コートにボールを返すことです。

15点先取するか、規定時間内に多く得点した方のチームの勝ちとなります。

【コート・ネット・ボール】

- ① コートは、バドミントンコート（6.1m×13.4m）ネットの高さ（1.55m）を使用し、ネットから2.5mのラインを引き、サーブライン（アタックライン）とします。
- ② ボールは直径40cmに膨らませ、ふうせんに鈴2個を入れ、結び口にテープを貼ったものを使用します。試合球は、ピンク色を基本とします。

【試合方法】

- ① 試合は1セットマッチで、チェンジコートはしません。
- ② 試合時間は、原則として20分間です。
- ③ 得点はラリーポイント制で、サーブ権の有無に関係なく加算され、15点先取で勝ちとします。ただし、時間との併用ルールですので、試合時間終了時点でも勝敗を決めます。

【進行】

- ① 試合前、キャプテンは主審にオーダー表を提出します。
- ② 主審の指示により、サーブラインに沿って並びます。
主審に近い方からゼッケン順に整列し、サーブ権を決めたあと挨拶をして試合開始を待ちます。
- ③ 本部から試合開始の指示後、主審の合図（呼笛シグナル）でサーブを行います。
（主審が笛を吹いた時からインプレー）
- ④ ボールが自コートに入ってから競技者6名全員がボールを打ち、規定打数10回以内に相手コートに返します。
- ⑤ 規定打数の間に、1人が2回までボールを打つことができます。（連続は不可）
- ⑥ 競技者のポジションは自由とし、交代は何度でも行えます。
- ⑦ 試合終了後は、主審の指示により開始時同様に整列し、両チームのキャプテンが得点を確認したうえで勝敗をコールし、挨拶をします。
- ⑧ 試合の裁定は、コートの主審が権限を持ちます。
- ⑨ 作戦タイムは、キャプテンの申し出で1回（30秒以内）限り取ることができます。
（ただし、試合の残り時間が5分以内は原則として、作戦タイム及びメンバーチェンジはできません。）

【サーブ（サーブ） [④、⑤、⑥はHP（HL1・2）に対して配慮します]

- ① サーブは1本目を失敗しても、2本目を打つことができます。
（1本目失敗後の選手交代は、原則としてできません。）
- ② サーブは得点に関係なく1回で交代します。
- ③ サーブはゼッケン順に行い、1番はHPです。（APが2人続けてサーブはできません。）
- ④ サーブは、ボールを手より上にトスアップし行います。
- ⑤ サーブの空振りは1打とします。

- ⑥ サーブは、サーブ体制の後ボールが手から離れたのち中止しても、1打とします。
- ⑦ APはサービスラインの後方から、HPは任意の場所から行います。
ただし、HPで打ち込みのできるプレーヤーは、サービスラインの後方からサーブを行います。
(車いす使用者は、任意の場所から認めます。)
- ⑧ HPは、同チームの選手からトスのアシストとサーブ後に1打のアシストを受けることができます。また、ボールを投げ入れても構いません。
- ⑨ ネットインはアウトになりますが、ネットを越えて相手コート側のネットにボールが触れた場合はセーフとします。(ただし、ネット上方の白い部分に触れた場合はアウト)
- ⑩ サービスオーダーミス
 - (1) サーブの前であれば、正規のサーバーに交代します。
 - (2) サーブ後であれば、抜かされたサーバーが次にサーブを行います。
その次からは、正規のサーブ順に戻ります。
(例 3→4→6・・・3→4→6→5→1→2)
ただし、サービスオーダーミスの反則はとりません。

【反則】

[④、⑤については、HP (HL 1・2) のやむを得ないプレーに対し、配慮します]

- ①ダブルフォルト サーブを2本とも失敗した場合
- ②ナットオール 全員がボールを打つ前に相手コートに返球した場合
- ③オーバータイム (1) 10回以内に相手コートに返球できなかった場合
 (2) 同一プレーヤーが3回ボールに触れた場合
- ④ドリブル 同一プレーヤーが連続2回ボールに触れた場合
- ⑤ホールディング ボールを持ったり、運ぶようなパスをした場合
- ⑥ジャンプアタック ジャンプしてサーブやアタックをした場合
- ⑦オーバーライン アタック(サービス)ラインを踏んだり、越えてアタックやサーブした場合
 上肢に障がいの少ないスタンディングプレイヤーも対象になります。
- ⑧フットボール APの膝から下にボールが触れた場合
- ⑨ナットパス HPへ故意に当てるようなパスをした場合、及びサーブのアシストしてHPの頭上から落とすパスの場合
- ⑩タッチネット ネット(ネット部分の支柱含む)に身体の一部及び補助具が触れた場合
- ⑪オーバーネット 身体の一部がネットを越えてボールに触れた場合
- ⑫ファウルタッチ 補助具で故意にボールを打った場合
- ⑬インターフェア 相手選手のプレーを妨害又は、威嚇・示威・人身攻撃した場合
 (審判に対しての暴言なども含む)
- ⑭テクニカルファール (1) 主審の許可を受けずに監督やコーチ・交代選手がコート内に入った場合
 (2) 不当なタイムアウトを要求した場合
 (第1と第2サーブの間、2回目のタイムアウトなど)
 (3) 明らかに遅延行為と思われる場合

- ⑬、⑭・・・1回目注意、2回目反則(反則の回数は、チーム全体としてカウントされ、2回目以降は相手に得点が入ります。)

※補助具（車いす、杖等）にボールが当たっても1打とはなりません。

【その他】

《アウトオブバウンズ》

- ① ライン上のボールのイン・アウトの判定は、真上から見て、ボールの一部がラインにかかっていればイン、完全に離れた場合のみアウトとします。
- ② コート外の床、人、物にボールが触れた場合
- ③ 隣接コートやネットの延長線上に、ボール及びプレーヤーが触れた場合
- ④ ネットより下のボールにボールが当たると、アウトとなります。
ネットとボールに同時にボールが触れた場合は、アウトとはなりません。

《マーカ外アウト》

ボールを相手コートに返す場合、ボールの延長線上の内側（マーカ内）を通過しなければなりません。

イン・アウトの判定は、ボールの一部がボールの延長線上にかかっていればイン、かかっていなければアウトとなります。

《アタックの判定》

ボールを打った位置からボールが下に向かって進んだ場合、HPかAPかに関わらず、すべてアタックと判定します。また、ボールに回転を与えて、一度上がって落ちるようなドライブのかかった打ち方もアタックと判定します。

ただし、明らかにチョコンと当てるような弱い打ち方は、フェイントと判定し、ボールが下方向に向かってても、アタックとは判定しません。

アタックは、2.5mライン後方から打たなければなりません。

ただし、HPの場合のみ、ドライブアタックは、打点がネットより下の場合に限り、アタックラインの前から打ってもよしとします。

《ノーカウント》 ボールが割れた場合

（ただし、ボールが床あるいはコート外の人・物に当たって割れた場合は、通常の判定を行う）

- ① ボールが空中で割れた場合や、判定不能の場合
- ② その他やむを得ない理由で競技が中断した場合
- ③ ノーカウント後のサーブ

（1）1本目のサーブでノーカウントになった場合のサーブは2本

（2）2本目のサーブでノーカウントになった場合のサーブは1本

《Bアタック（ブラインドアタック）》

全員がボールに触れた後、視覚障がいのあるHL1のプレーヤーがボールを捕球した時点で一時中断しアタックラインの後方に移動しアタックをすることができます。

主審は、捕球した時点で「Bアタック」とコールします。

《2人のプレーヤーによるプレー》

味方の2人が同時にボールに触れた場合、それぞれが一打ずつ触れたとみなし、合計2打とカウントします。その後、どちらかのプレーヤーがボールに触れてもドリブルとはなりません。

ふうせんバレーボール振興委員会 HP から抜粋

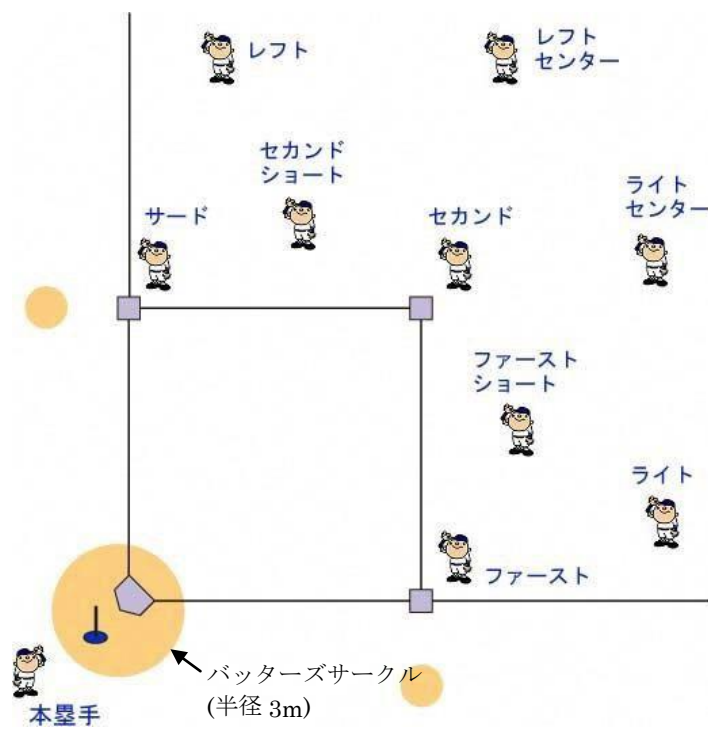
17. ティーボール

用具

- ティー
- バット
- ボール
- ベース



基本的なコートと守備位置



人数のルール

1. 1 チームの人数は 10~15 人で、両チームの選手の人数は同じにします。
2. 守備は 10 人で行い、ポジションは 6 人の内野と 4 人の外野になります。
1 チームの人数が 10 人をこえる場合は、打つだけの選手となります。
3. 本塁手は打者がボールを打つまでは、バッターズサークルの外にいること。

打つルール

1. 審判の「プレー」の宣言のあと、ボールを打つこと。
2. ボールを打つとき、軸足の移動は1歩まで認められます。2歩以上動かすとストライク。
3. 空振りしたり、バッティングティーだけを打ったりした場合は、ストライク。
(バッティングティーとボールを同時に打った場合は、ヒットとします。)
4. バントはありません。
5. 2ストライクから、ファールボールを打つとアウトになります。

走塁のルール

1. 打者がボールを打つまで、塁を離れてはいけません。違反するとアウトになります。
2. スライディングは禁止。違反するとアウトとなります。
3. 塁の駆け抜けは認められます。
駆け抜けとは、次の塁に進むつもりがなければ、塁を走り抜けた後にタッチされてもアウトにならないことです。
4. 盗塁はありません。

攻守交替のルール

参加者の年齢等により以下から選びます。

1. 攻撃側の全員が一巡したとき。
2. 攻撃側の7人の打撃が終了したとき。

どちらの場合も、攻守交替の時の残塁者は次回に受け継ぎます。
慣れてきたら野球と同じように、3アウトチェンジにしてもいいでしょう。

18. ボッチャ

ボッチャは南ヨーロッパ生まれで、学校、スポーツクラブ、高齢者施設など幅広い年齢層に親しまれるようになり、今では世界選手権をはじめパラリンピック大会の競技種目にも採用されています。

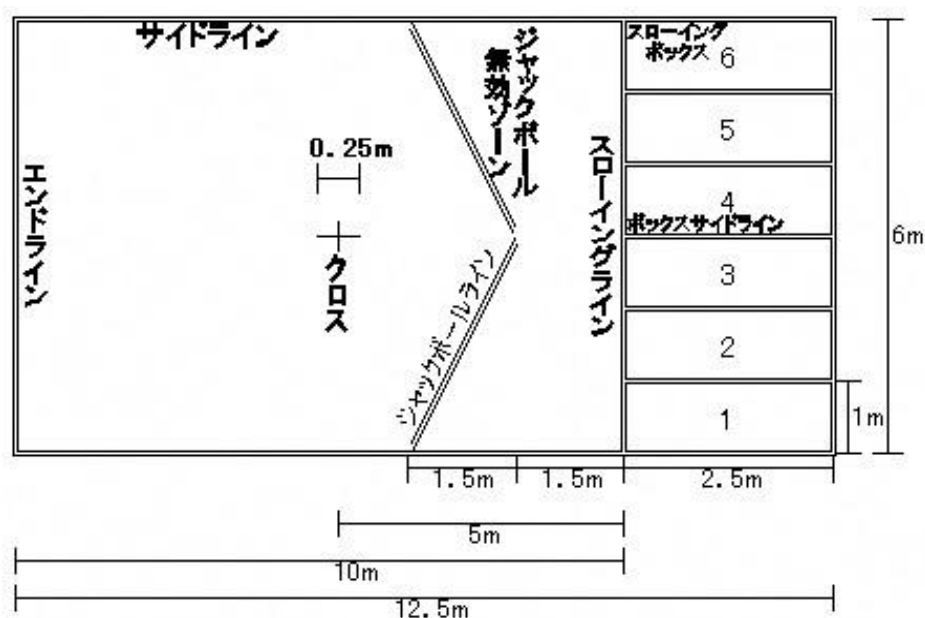
競技方法は極めて簡単です。2チームに分かれ、最初に投げた的ボールをめがけて各プレイヤーがボールを投げ、より近くにボールを止めるかを競います。

用具

コート 縦12.5m、横6m

ジャックボール 白いボール（目標球）… 1球 カラーボール 赤6球、青6球

コート



※ボックスとボックスの間のラインは2cm、それ以外のラインはすべて4cm

種目

	人数	使用ボックス	1人の持ち球	ゲーム数	勝敗
シングル戦	1対1	3・4番	6球	4ゲーム	すべてのゲームの総合得点で決める
ペア戦	2対2	2～5番	3球	4ゲーム	
チーム戦	3対3	1～6番	2球	6ゲーム	

ゲーム

①赤チーム、青チーム、に分かれる。（シングル、ペア、チーム） ※以下、チーム戦で説明

②レフリーのコイントスにより先攻、後攻を決める。

1・3・5番ボックス… 赤ボール（各2個）

※審判から見て右端が赤チームとなり、赤チームと青チームが交互にボックスに入る。

- ③ 1 番ボックスの選手がジャックボールを投げ、続けて同じ選手が自分のボールをジャックボールに近づけるように投げる。
- ④ 次に青チーム（2・4・6番ボックス）のいずれかの選手がジャックボックスに近づけるように投げる。
- ⑤ この時点で、ジャックボールから遠いほうのチームが、近いチームのボールより近く成るまで投げ続ける。（これを繰り返す）
- ⑥ 両チーム6球ずつ（計12個）投げ終わった時点で1ゲーム終了。
- ⑦ 得点はジャックボールを中心として、負けチームの一番近いボールの半径内に勝ちチームのボールが何個入っているかで得点を決める。（1個につき1点）
- ⑧ 2ゲーム目は6番ボックスの選手というように6ゲーム行い総合得点で勝敗を決めます。（シングル戦、ペア戦）

主なルール

◎アウトボール

ジャックボールを含むすべてのボールはラインに設置面が触れたり、超えたりした場合はアウトとみなされる。

◎ジャックボールのアウト

→ 1 投目にジャックボールがアウトになったら、次にジャックボールを投げる選手が投げる。ジャックボールを投げた選手が続けてもう1投する。但し、各ゲームのジャックボールの投球者は変わらない。

→ ゲーム中ジャックボールがコート外に出た場合は、クロスの位置に戻される。

◎等距離のボール

→ ジャックボールから異なったボールが同じ距離に成った場合は、最後に投球した色のチームがもう一度投球する。

→ ゲーム終了後に異なった色のボールが同じ距離になった場合は、それぞれのボールにつき1点の得点がつけられる。

◎同時に投球されたボール

→ 同じチームが同時に2個以上のボールを投球した場合は、両方ともプレーしたとみなされ、コートに残しておく。

◎ペナルティー

反則をしたチームの逆のチームに2つのボールが与えられ、ゲームの最後に投球される。

- ・ 身体の一部、車椅子、ボール、ランプス等がラインに触れた場合。
- ・ 故意に相手の邪魔をした場合。
- ・ 審判の指示に従わなかった場合。（2回の警告でペナルティー1回とする）

◎タイブレイク

試合が終了した時点で総合得点が同点の場合、延長戦（1ゲーム）を行う。ジャックボールをクロスの位置に置き、コイントスをして通常通り試合を進めていく。

19.スターホール

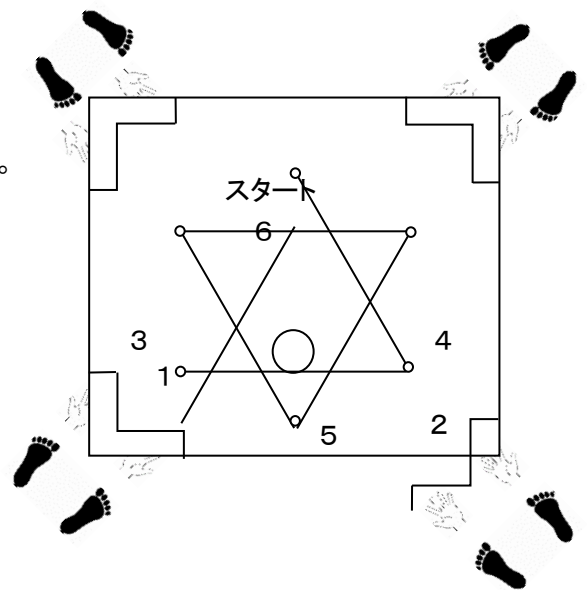
特徴 シートの高さを変えてボールを移動させます。
ふらふら動くボールを4人が協力してゴール
させよう。



道具 スターホール用のシート（2m角）
シートの真ん中に直径25cmの穴が開いています。

そのほかに、各頂点に直径8cmの穴が開いています。
四隅に手で持ってよい場所があります

ボール・・・直径13cmのイガイガボールです。
ストップウォッチ・・・時間を測定します。



- ルール**
- ① 5人一組でチームを作ります。4人がシートの四隅を持ち、足は動かさない。一人はキャプテンとなり、落ちたボールを拾います。
 - ② はじめにスタート（穴6）にボールを置く。
 - ③ シートの高さを変えて、穴6から、穴1に移動させて止めます。次は穴2へ、同様に穴3、穴4、穴5、そして穴6に移動させて、最後に真ん中の穴（センターホール）から落としたらゴール。
 - ④ ただし、途中でシートの真ん中の穴やシートの端から落ちたら、落とした前の穴からもう一度やり直し。
 - ⑤ どれだけ速くすべての穴を移動できるか計測してみよう。2回計測して短い方を記録とします。



20. ネットでポンпой

平成 21 年 東近江市スポーツ推進委員協議会考案

人数 4 人对 4 人（基本）

準備物（コート・用具）

- ・コートはバドミントンコートを使用する
- ・センターネットはバドミントンネットを使用する
（センターネットの高さは 1 m 8 0 c m を基本とする）
- ・ホイッスル（主審用）
- ・線審旗 2 本
- ・ボール（バレーボールの軽量 4 号球等）
- ・フリングキャッチ等のネット 8 個
- ・得点板

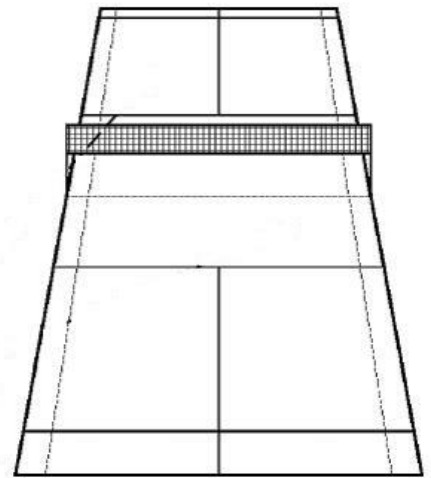
ゲーム方法

1. 両チームのチームキャプテンがトスを行い、勝ったチームがサーブかコートのどちらかを選ぶ
2. サーブは、コート右側のサービスラインから時計回りで順番に行う
3. レシーブしたボールは、3 回以内に相手コートへ返す
4. チェンジコートはセット毎に行う
5. 試合は、3 セットマッチのラリーポイント制で行い、15 点先取、2 セット先取したチームの勝ちとする（ジュースの場合、17 点に達した時点で終了する）
6. 1 対 1 の最終セットは（第 3 セット）、どちらかのチームが 8 点を先取した時点でコートチェンジを行う
7. 得点係は、副審が行う
8. 第 2 セットのサーブは、第 1 セットサーブの相手チームが行い、ポジションは最初の位置から始める

ルール

■ファウル

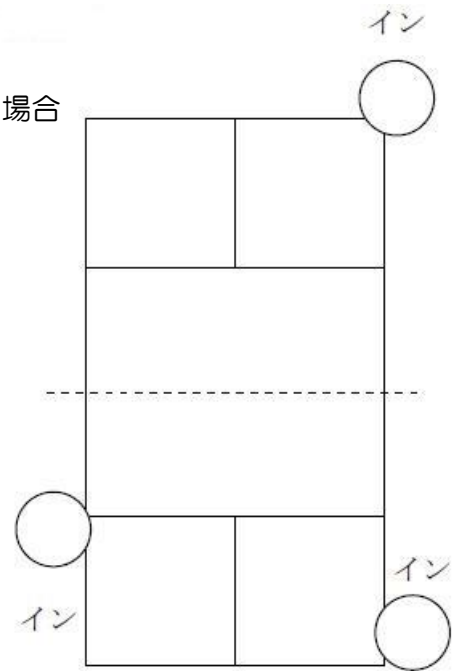
1. サーブしたボールがセンターネットに触れた場合
2. サーブをする時にサーバーの足が床から離れた場合
3. サーブラインを踏んで（越えて）サーブを行った場合（ラインクロス）
4. サーブをブロックした場合



5. 1人が連続して2回以上ボールに触れた場合（ドリブル）
6. ボールを持って3歩以上歩いた場合
7. ボールを5秒以上離さなかった場合
8. 体がセンターネットに触れた場合（ネットタッチ）
9. ボールが直接、棒もしくは体に触れた場合
10. ネットがセンターネットの上を越えた場合（オーバーネット）
11. レシーブしたボールを3回以内に相手コートへ返せなかった場合

■その他

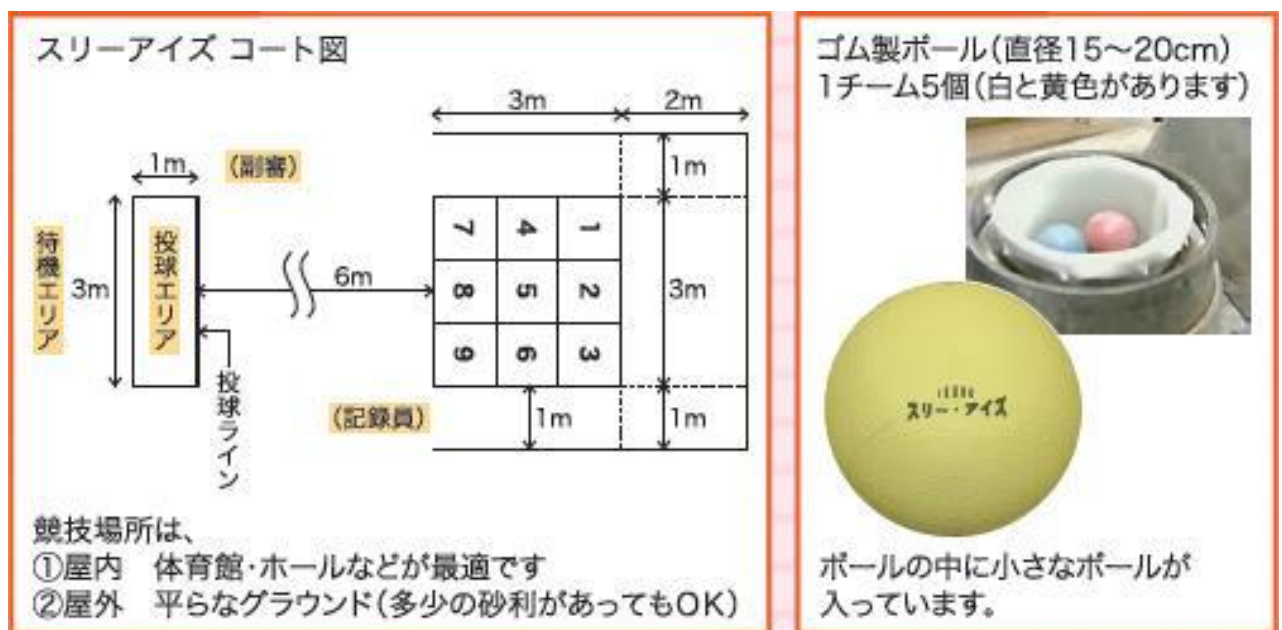
1. 落ちたボールが真上から見てライン上ならインボールとする
2. サーブ以外のブロックはOKとする。
3. ボールを頭の上で取り、胸の位置へのボール移動はOKとする
4. ボールを受けた時の手の入れ替えはOKとする
5. サーブ後のコート内での移動はOKとする
6. セット中、選手の交代はできない
（怪我等の場合を除く）
7. 同じ人へのパスはOKとする
8. レシーブした時、ネット上でボールがバウンドするのはOKとする。ただし、レシーブしたボールがバウンドして頭の上を越えた場合はファウルとなる



21. スリーアイズ

- ・スリーアイズは、平成9年に開催された「なみはや国体」「ふれ愛ビック大阪」を記念して、大阪市スポーツ推進委員生野区スポーツ推進委員協議会が考案した生野区発祥のニュースポーツです。
- ・10個のボールとわずかなスペースがあれば、お年寄りから幼児まで、3世代4世代が一緒になって楽しめ、車椅子でも参加できるバリアフリーのスポーツです。
- ・9つのマスに、スリーアイズ専用ゴム製ボールを2チームが交互に5球ずつ投入し、マス目に入ったボールの配列により点数を競います。
- ・ゴム製専用ボールについては、中にゴルフボールが3球入っており不規則な動きをします。
- ・ルールも簡単で、いつでも、どこでも、誰もが一緒になって楽しめるスポーツです。

【コートとボール】



【使用用具】

- ・スリーアイズ専用コート
- ・スリーアイズ専用ボール（黄色5個、白色5個）
- ・投球順札 ①～⑤を2セット

【競技方法】

- ・試合はチーム対抗戦でおこないます。（1チーム5人まで）
- ・試合は、3セットまたは5セットマッチで、7点先取すると勝ちとなります。
- ・各チームはボールを5球ずつ交互に投球します。
- ・ボールは投げるだけでなく、転がしてもキックしてもOKです。
- ・1～9のマス目にボールを入れて得点を競います。

【ルール】

- ① 選手は投球順札をつけて一列に並び、互いに握手をして試合を開始します。
- ② キャプテンはトス（ジャンケン）をして、先攻後攻を決めます。各チーム交互に 1 番の方から投球し、以後は交互に投球エリアよりボールを 9 個のマス目に向けて投球する。
その際、投球方法は自由とし身体の中の部分を使っても良い。
- ③ 1 個のマス目に両チームのボールが停止した場合は、そのマス目を共有できる。
- ④ 既にマス目に停止しているボールに、以降のボールが接触して移動したり、マス目から 弾き出されても、あるがままとする。
- ⑤ マス目の境界（オンライン）のボールについては、そのチームが有利になるマス目に入ったものとする。
- ⑥ ボールがマス目内に停止しなかった場合はアウトボールとし、セット終了まで放置する。セット途中で投球されたボールの接触によりマス目に入った場合はインボールとする。
- ⑦ 同一選手の連続投球は認めない。
- ⑧ チーム戦では必ず全員が 1 回は投球しなければなりません。

【投球ワンポイント】

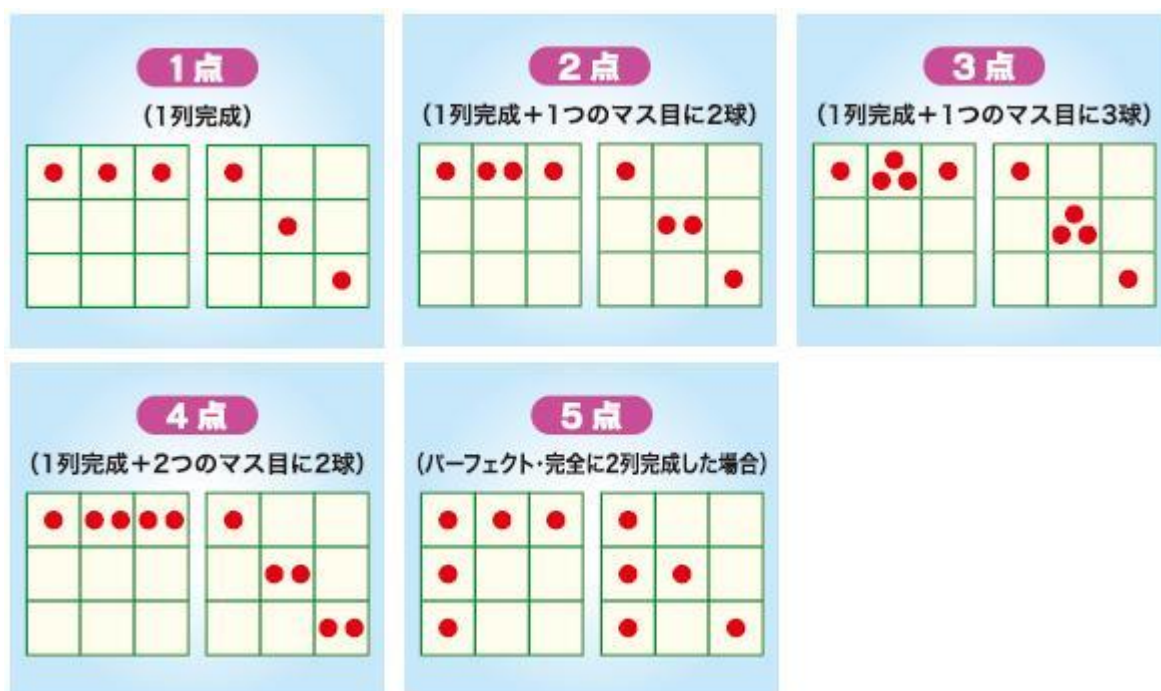
天井に向けて高く投げ、その時にボールに逆回転をかけるようにするとねらったマス目に止まりやすくなります。

【得点の確認】

両チーム 5 球ずつ投げ終わった段階で、得点を確認します。
この場合、白が「7」「8」「9」に 1 列に並んでいるため、
白「1 点」黄色「0 点」で、「白の勝ち」となります。



【得点パターン】



【反則事項】

- ① 投球者が投球時に、投球ラインを踏み越した場合。
- ② 球エリア内に投球者以外の選手が入った場合。
- ③ 副審が投球コール（吹笛）をした後、8秒以内に投げなかった場合。
- ④ 2回連続して投球した場合。

その他、次の場合も反則になります。

- 各セット終了前に投球ラインを越えて進入した場合。
- 投球の順番を間違った場合。

反則になった場合は、その投球は無効球となります。

22. スローイングビンゴ

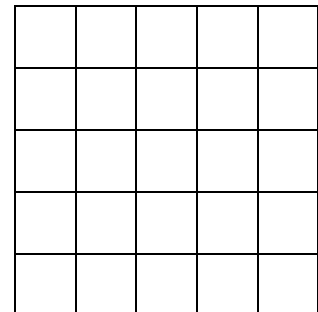
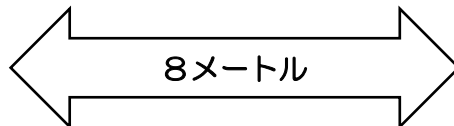
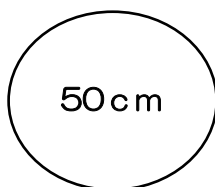
スローイングビンゴは、わずかなスペースで誰もができるニュースポーツとして考案されたのが始まりです。方眼の的に向かって、サンド・レッドという袋を投げ、縦・横・斜めのいずれから5つ並べるゲームで子どもから高齢者まで、屋内外問わずにできる軽スポーツです。

【用具】

- ・サンド・レッド（専用投球袋 重さ 350 g）
紅白2色×12個
- ・ビュット 1個（ビュットはボーナスポイントであり、ビンゴには含まない）
- ・スコアカード
- ・巻尺
- ・ビッグシート（5m×5m）

【場所・コート】

- ・ビッグシートからスローイングサークル（直径 50 cm の円）までの距離は 8 m
- ※年齢等により距離を縮める等、工夫をしてください



【ゲーム説明】

- ・チーム構成
3人対3人を基本とし、各プレイヤーの投球回数は4回とする
2人対2人、1人対1人で行うこともできる。（最大12人対12人）
- ・ゲームの進め方
 - ①先攻・後攻をじゃんけんで決め、先攻がビュットを投げる
ボーナスポイントに関係するので作戦を考えること
 - ②サンドレットを先攻・後攻の順に、各チーム1回ずつ交互に投げる
 - ③縦・横・斜めのいずれかに5つ並ぶとビンゴになり、そのセットは終了する
ビンゴの時点でセットは終了しますが、先攻チームが先にビンゴした場合、後攻チームに最後の1投が認められます（ビンゴ崩しの可能性あり）

次のセットは前セットで負けたチームが先攻となりゲームを再開する
1 ゲームは 4 セットで総合得点で勝敗を決定します（最短 3 セットで終了）

【得点】

- ①ビンゴになると 10 点が入る
- ②ビンゴの列にビュットが含まれている場合は、ボーナスポイントとしてさらに 5 点追加する
- ③ 1 セットに各チーム 12 回ずつ投げてビンゴが成立しない場合のみ、4 つ並んでいる状態（リーチ）があればリーチ 1 列につき 3 点を与える
ダブルリーチ（6 点）・トリプルリーチ（9 点）もあり、1 列につき 3 点なのでリーチ点は最高で 6 列（18 点）まで可能

6 列（18 点）

○	○		○	○
	○		○	
	○		○	
○	○		○	○

【ルール】

- ①方眼の線上にかかって落ちた場合は真上から見てどちらのマスに入るか判断する
きわどい場合は、審判の判断によりリプレイ（再投球）とする
- ②相手チームが先に入れたマスにもう一方のチームが後から入れた場合、そのマスは共通のポイントになるが同一チームが 1 マスに 2 個入れても無意味である
- ③投球フォームは自由とするが、必ずひもに指をかけて投げる
- ④サンド・レットが着地するまで、スローイング・サークルから出てはいけない



23. ユニバーサルホッケー

ユニバーサルホッケーは、Universal(誰でも)とHockeyを組み合わせた造語(略；ユニホッケー)で、「いつでも、どこでも、誰でもできる」スポーツとして愛好されることを期待して名付けられた、新しいタイプのホッケーです。

6名ずつの2チームがプラスチック製のスティックで1個のボールを取り合い、相手方のゴールに数多くのボールを入れた方が勝ちとなるゲームです。

アイスホッケーやフィールドホッケーなど他のホッケーに比べ、安全で簡易なので、年齢・性別を問わず幅広くプレーできるのが特徴です。

用 具

- ・ボール……18個の孔の空いた空洞のイエローボール(周囲24 cm、重さ25g)
- ・スティック……プラスチック製でオレンジとグリーンの2色
(長さは自分に適したものを選択できる70~100 cm 240~300g)
- ・ゴールポスト……幅100 cm、高さ90 cm、奥行50 cm
- ・フェンス……縦横の境界線上に、それぞれ高さ25 cm~30 cmのサイドフェンス及びエンドフェンスを置く。(特になくてもよい)

場 所

- ・体育館またはグラウンド
- ・コートは障害物のない長方形の平面であればよい。(体育館ならバスケットコートを利用するとよい)

ゲーム

- (1) 1チーム6人で構成し、コートの中にはいる。(ゴールキーパーはおかない)
- (2) 競技は各チームの代表1人がセンターサークル内に入り、フェイスオフを行い試合を開始する。フェイスオフは、自陣のゴールを背にしてセンターラインの中央に置かれたボールから、ブレードをそれぞれ30 cm離して床につけ、レフリーの合図で行う。フェイスオフを行ったプレイヤーは、他のプレイヤーがボールに触れるまでは再びボールに触れてはいけない。
- (3) 得点は1ゴール1ポイント制で、相手側のゴールポスト内にボールが入ったときに与えられる。
- (4) 得点后、および後半の競技再開のときは、フェイスオフでゲームを開始する。

ルール

(1) 競技時間

- ・前・後半それぞれ10分間とし、ハーフタイムに2分間の休憩を設ける。
- ・同点の場合は、5分間の延長戦を行う。

(2) 認められる行為

- ・ボールを周囲の壁やフェンスに打ち付け、クッションボールを利用してプレイすること。
- ・フライングボールを手の平に当て、真下に落とすこと。
- ・床面のボールを足裏や足の側面で止めること。
- ・防御側プレイヤーが身体接触をせずに相手をブロックすること。

(3) 主な違反行為と罰則

①【キッキングザボール】 足でボールをパスする。

②【ハイスティック】

スティックのブレードを膝より上に持ち上げたり振り上げたりする。

③【スタンディングストローク】 寝そべったり膝を着いてボールを打つ。

④【スローインザスティック】 スティックを投げる。

⑤【ハッキングザホール】

高いボールをつかんだり、投げたり、たたき落としたりする。

⑥【ダブルストローク】 フェイスオフの際、2度ボールに触れる。

⑦【クラッシング】

選手のスティックを故意に打ったり、押さえたり、持ち上げたりする。

⑧【チャージング】

選手を押しついたり、つまずかせたり、蹴ったり、タックル等をする。

⑨【ステップインオフフェンス】 体の一部を相手チームのゴールエリアに踏み入れる。

- ⑩【スティックインザゴール】 相手のゴールエリアにスティックを入れる。

以上は、相手チームにフリーストロークを与える。

- ⑪【ステップインディフェンス】

体の一部を味方チームのゴールエリアに踏み入れる。

- ⑫【スティックインザゴール】

自分のゴールポストの中にスティックを入れて守る。

以上は、相手チームにペナルティーストロークを与える。

気をつけること

◎子どもから大人まで幅広く楽しめますが、初心者が競技する場合は、特にハイスティックに気をつけるようにしましょう。

また、的確なショットによるパスワーク・頭脳的なチームプレーを心がけるとよいでしょう。

《日本フロアーボール連盟、競技規定より》

24. スリータッチ

1 チーム3名がスポンジボールをラケットで打ち合うバレーボールのようなスポーツです。

使用するコート

1. コート：バドミントンコート（ダブルス用）
2. ネットの高さ：2メートル20センチ

使用する道具

1. ラケット：スリータッチボール用ラケット
2. ボール：スリータッチボール用ボール
3. ネット：スリータッチボール用ネット
4. ポール：スリータッチボール用2メートル20センチ
(バドミントンボールの補助具を含む)

ゲームの進め方

1. チーム編成：1 チーム6名以内(内キャプテン1 名)、コート内は3名。
2 チームで対戦する
2. 得点：ラリーポイント制。21 得点を1 セットとする3セットマッチ
(2セット先取)
※3セット目は15点までとし、8得点先取でチェンジコート
※デュースになった時は2ポイント連取した方が勝ち。
1・2セットは25点、3セット目は17点まで

ルール紹介

(原則) レシーバーは必ず1人1回ボールに触れて3人目の人が相手コートに入れる

(1) サーブ

- ・サーブはアンダーハンドで行う。
(ラケットを持った手よりラケットヘッドが高い位置でサーブをしてはいけない)
- ・バックラインとサービスラインの間にあるセンターラインを片足または両足で踏みながらサーブする。
- ・ショートサービスラインを踏んでサーブをしてはいけない。
- ・ネットインの場合、1回だけレットできる。
- ・相手コートのどこに打ってもかまわない。
- ・サーブは3人のローテーションで行う。(相手チームに得点が入るごとに交代する)

(2) レシーブ

- ・必ず1人1回ずつ打ち、3打目で相手コートに入れなければならない。
- ・コート内であればどのポジションからレシーブしてもかまわない。

- ・ボールがネットに触れた場合、
1人目のレシーブボールがネットに触れた場合は2人目の人が打ち、2人目の場合は3人目の人が打つ。

3人目のボールがネットに当たって自分のチームのコートに戻った場合はボールデッド。

(3) フォルト（反則）

- ・フットフォルト（サービスラインを踏んでサーブをしたとき、センターラインを踏まずにサーブしたとき）
- ・アバブ・ザ・ウェスト（腰より上でサーブを打ったとき）
- ・オーバーネット（ネットからボールが中心部以上越えてから打ったとき）
- ・オーバータイム（片方のチームが4回以上続けてプレーしたとき）
- ・ショートタイム（片方のチームが2打以内でボールを相手コートに入れたとき）
- ・タッチネット（プレー中に、ラケット・体・衣服の一部が、ネット・ボールに触れたとき）
- ・ホールディング（ボールを瞬間的に打たないでラケットに乗せた状態で打ったとき）
- ・ドリブル（ボールが1人のプレイヤーのラケットに2回以上触れたとき）
- ・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回触れたとき）
- ・ライン上に落ちたボールは中心部がライン上ならイン、ライン外ならアウト
- ・ボールデッド（ボールがコート外の地面や物体に触れたとき、ボールがプレイヤーの体に触れたときなど）
- ・サーブをする順番が違ったとき

(4) 注意事項

- ◆以上スリータッチボール審判内規とする。
- ◆今後ルール上に疑義が生じた場合は、審判内規を追加・削除・変更することができる
- ◆スリータッチボールにおいては、審判のジャッジは絶対とし、一切の抗議は認めない。ただし、キャプテンを通しての質問はできる。

(5) その他

- ・レシーブの際、必ず1人1回ボールに触れるため、ゲームに参加する全ての人が楽しむことができます。

《スリータッチボール競技規則より

25. フライングディスク

【アキュラシー競技】

ディスリート・ファイブ（5m）または、ディスリート・セブン（7m）（5m）、（7m）の1種目を選択し、年齢順に行う。（男女別にはしない。）

＜競技規則＞

- ・アキュラシー・ゴール(標的)は内径 91.5cm の円形、パイプの径は 2.5cm、前面がスローイングラインと平行で外形の最下部が 61cm になるようにする。ゴールの設置は、追い風基本。
- ・プレイヤーは 10 回（投）連続して試技を行い、得点はディスクが地面に触れずに直接、アキュラシーゴール(標的)を通過した回数とする。
- ・プレイヤーが視覚障害者の場合、競技役員がアキュラシーゴール後方 3m の距離から音源で知らせることができる。
- ・得点が同じであった場合、10 回（投）の通過過程において、第 1 得点を先に取得した者が上位。

第 1 得点が同じであれば、順次、次の得点によって決定する。

同順位の場合、上位 3 名の決定にあたっては、3 回（投）の追加試技によって順位が決定するまで同様の試技を続ける。4 位以下は同順位とする。

- ・時間は、プレイヤーが 1 投目のディスクを受け取ってから 5 分とする。
5 分をこえると無効。
- ・プレイヤーがスローイングラインの前面を除く上部に触れるか、踏みこえたときには無効。
- ・車椅子または椅子の設置面がスローイングラインの上部または外側の地面に触れるか、踏みこえたときには無効。フットレストがスローイングライン上の空間に出るのは認める。
- ・無効となったスローイングは、1 回の試技とみなされる。

図1 アキュラシー・ゴールの構造

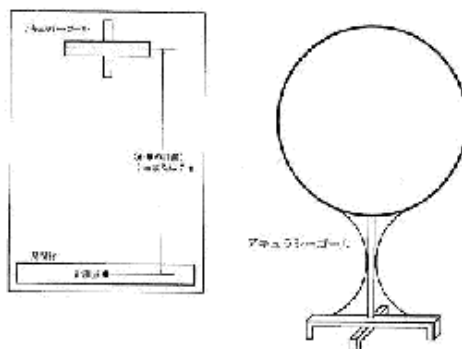


図2 スローイングライン（尺目線）

【ディスタンス競技】

※競技場には吹流しを設置する。

1 競技フィールド

- (1) 競技場は、平坦かつ障害物のない地域でなければならない。
- (2) サイト（1プレイヤーが競技する競技場）の設置は追い風を原則とする。
- (3) 1サイトは横 20m以上、縦 60m以上とする。
- (4) スローイングエリアは、スローイングラインとエンドラインを結ぶ四角形（160cm×180cm）の範囲内とする。〔図3〕

2 用具

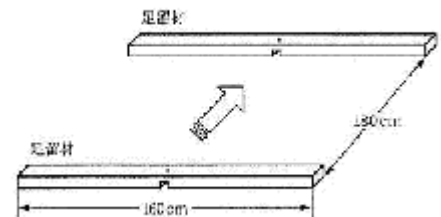
競技用ディスクおよび足留材は、アキュラシー競技と同様のものを使用する。

(1) 種目

ディスタンス競技は、4つの区分に分けて行う。

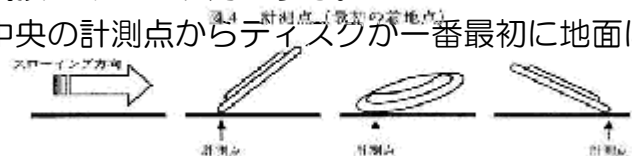
- ①レディース・シティング：座位女子
- ②メンズ・シティング：座位男子
- ③レディース・スタンディング：立位女子
- ④メンズ・スタンディング：立位男子

図3 スローイングエリア



(2) 競技方法

- ① プレイヤーは、スローイングエリア内でスローイングしなければならない。
- ② プレイヤーは、試技の前に1回投のテストスローイング（練習）をしなければならない。テストスローイング用ディスクは、競技用と同規格のもので色は黄色とする。
- ③ プレイヤーは、3回連続して試技とする。
- ④ 投げられたディスクの有効範囲は、競技フィールド内とする。
- ⑤ 距離の計測は、スローイングライン中央の計測点からディスクが一番最初に地面に触れた点までとする。〔図4〕
- ⑥ スローイングの方法は自由。
- ⑦ 補装具を含め、競技上有利となる用具の使用は認めない。
- ⑧ 試技の時間は、プレイヤーが1投目のディスクを受け取ってから3分とする。
3分をこえた試技は無効とする。
- ⑨ 無効となったスローイングは、1投の試技とみなされる。
- ⑩ 座位の場合、車椅子または椅子等座るための用具の高さはクッションを含めて75cm以下。



(3) 記録

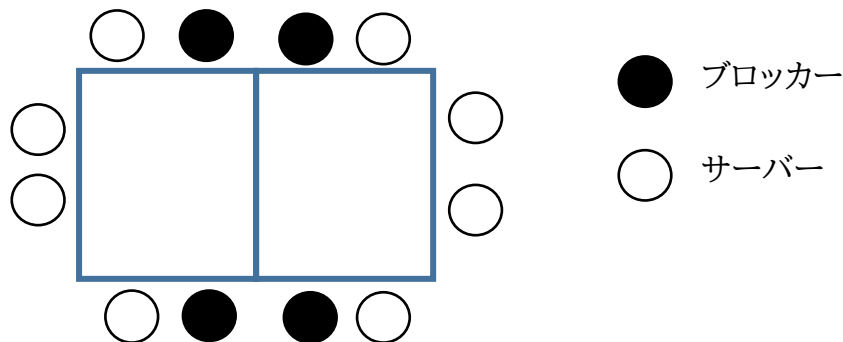
- ① 記録は、3投中、最も距離の遠い着地点を計測する。
- ② 計測はcm単位とし、1cm未満は切り捨てる。
- ③ 同距離の場合、上位3位までの順位決定にあたっては、順位が決定するまで、1回の追加試技によって決定し、4位以下は同順位とする。追加試技の記録は公式記録としない

- (4) 反則 スローイングに関する反則は、アキュラシー競技と同様に扱うものとする。

26. 卓球バレー

1. チーム(競技者)

- (1) 1チーム6～12名の競技者で編成する。
- (2) チーム登録メンバーの中に必ず監督、6名のプレーヤーの中にゲームキャプテンを置く。
- (3) プレーは6名で行い、ネット際2名がブロッカー、他の4名をサーバーとする。



- (4) 監督は、作戦タイム(1セット1回、30 秒)及び競技者交代(1セット2回まで)を要求できる。
- (5) 交代競技者の数は、1回につき2名以内とする。(選手交代によりポジション交代は認めない。)
- (6) ゲームキャプテンは競技者の代弁者で、主審に対してジャッジについての説明を求めることができる。
- (7) ポジションの交代は、セットごととする(セット内のポジション交代は認められない)。

2. 勝敗

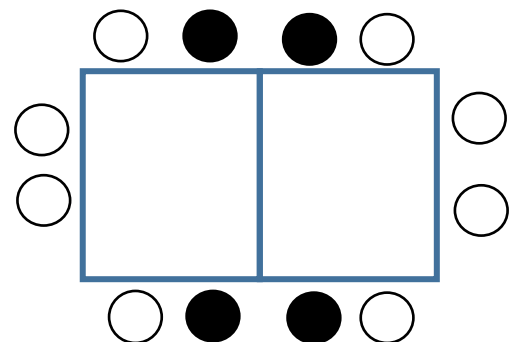
1セットは 15 点先取、3セットマッチ(デュースなし)。2セット先取したチームが勝ちとする。

3. サービス権及びコート権の選択

両チームのキャプテンは、トス(ジャンケン又はコイン)を行い、勝った方がサーブ権又はコートを優先的に選ぶことができる。

4. サービス

- (1) サービス順は①から順に行い⑧まで行くと、また①から始める。
(ブロッカー以外の4人)
2セット目は、前のセットで最初にしなかったチームから行う。
※1セット目の続きでなく、1番から行う。
- (2) サーブは、サーバーの正面エリアにボールを置き、主審の合図後、速やかに行う(5秒以内)。
- (3) 各チーム、1本ずつで交代で行う。
- (4) サービスを打ち出す時のドリブルやホールディングはサービスの違反(サービスミス)となる。
- (5) ネットやサポートに触れてもサービスミスとなる。



5. 打球

- (1) ブロッカーは、サービスされたボールを 1 打で返球できない。
- (2) 相手コートへ 3 打以内に返球しないといけない。
但し、ボールがネットに触れた場合は、同じ競技者はもう 1 回だけ打つことができる。
- (3) ラケットは、片手で持つこととする。

6. 得点

- (1) 得点はラリーポイント制とする。

7. 反則

●サーブブロック

ブロッカーが、サービスされたボールを、1 打目で直接相手に返したとき。

●ホールディング

ボールを引きずったり、引き込んで押し出したとき。

ボールをラケットで押さえ込みながら打つなどして打球音がしない時や、不自然に打球の角度が変わった時は反則です。必ず弾き返すようにボールを打ち返さないといけません。

●ドリブル

ボールをラケットで、2 度打ちする。ボールを弾き返さずにラケット面を転がった場合、2 回以上当たったとみなしドリブルとなる。

●タッチネット

「打球後」「打球前」に関わらず、プレー中にネットに触れたら反則とする。

●ボディボール

ラケット以外の腕や体で打球したとき。

●サポート

ネットの支柱にボールが当たった時、当てた側の反則です。

●スタンディング

椅子から腰を浮かせた時点で反則です。

●オーバーネット

ラケットがネットを超えて相手コートに入ると反則です。

●ボールアウト

打球がネットを超えて相手コートに入った時、またネットの下を通っていたボールが相手コート上に落ちることなくコートの外へ出たときは、その打球を打った側の反則です。

●ストップボール

自コート内でボールが静止したときは反則です。

27. モルック

1. モルックとは？

モルック (M o l k k y) は、フィンランド生まれのシンプルなレクリエーション スポーツで、ルールが簡単で、個人戦でもチーム戦でもでき、子ども から高齢者まで、そして男女や障害の有無など体力に関係なく、誰もが楽しめる生涯スポーツです。ゲームは、プレーヤーがモルックと呼ばれる木製の棒を、3～4m 先にあるスキttlと呼ばれる木製の12本のピンにボウリングゲームのように投げて倒し、ちょうど50点の得点を目標に競うスポーツです。

2. ルールのあらまし

スキttlは、上側に傾斜が付いており、そこに1から12まで数字が書かれ、スキttlは、はじめは右上の図のような配列で並べます。モルックで倒され散らばったスキttlは、その場で番号をプレーヤーに向け再び立てられます。そうすることで、スキttlはゲームが進むにつれて広がっていき、狙うのが難しくなってきます。

1本だけスキttlが倒れると、そこに書かれている数字が得点(9の番号1本だけ倒れたら9点)になります。2本以上倒れると、数字は無関係となり倒れた本数が得点(5本倒れたら5点)となります。

地面にすべて接地したスキttlだけが倒れたとみなされ、スキttl同士で重なったり、モルックの上に倒れたものは、得点になりません。ちょうど50点に達したプレーヤーが出た時点でゲームは終了となり、そのときの得点がそれぞれのプレーヤーの得点になります。50点を越えたプレーヤーの得点は、25点に戻されます。3回連続で1本も倒れなかった場合、そのプレーヤーの得点は0点となり、その時点でそのプレーヤーは、試合に参加できなくなりますが、他のプレーヤーは続行します。技術もさることながら、戦略が重要なゲームです。

3. 得点の数え方

得点の数え方は基本ルールですが、ゲーム終了の点数などは状況に合わせてルールを変えてゲームができます。

★得点の数え方

- ① たくさん倒れたスキttlのうち、地面にすべて接地した本数だけが得点となり、他のスキttlやモルックの上に重なったものは得点としない。
- ② スキttlが1本だけ倒れると、その数字が得点。③ 2本以上倒れても得点となるモルックが1本の場合も、その番号が得点。④ 得点となるモルックが2本以上のときは、倒れた本数が得点。(2本倒れたら2点)

MOLKKY の基本ルール

準備

モルックを投げてスキttlを倒し
得点を競います
2チーム以上で順番に投げて勝負
1ターンに投げれるのは1チーム1投

モルック



このモルックを投げて
スキttlを倒します
投げ方は下手投げ



3~4m



スキttlの配置



プレイ

1本倒した場合

倒したスキttlの
番号が得点

10点



複数本倒した場合

倒した本数が得点

2点



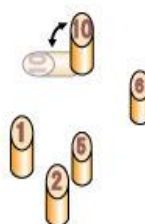
重なった場合

完全に倒れた
スキttlだけ得点

8点



毎回倒れた場所で
立て直す



ゲーム終了

50=Winner

勝ち

得点を加算してい
一番早く50点ピッタリに
したチームが勝ち

Return to 25

戻る

50点超えてしまったら
25点からやりなおし

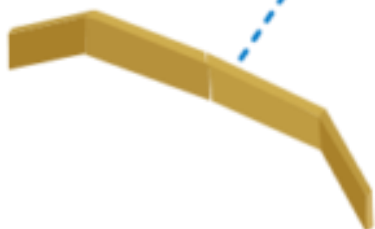
3Miss=NG

失格

チームが3回連続
スキttlを1本も
倒せないと失格

3~4mあける

JMA主催のゲームでは、
3.5mを基準としています。



28. てぶくろアジャタ

てぶくろアジャタは 1 チーム 4～5 人で、アジャタボールの代わりに、カラフルな 51 双の手袋を同じ色で組んでカゴに投げ入れる競技です。手袋（手袋 50 双、アンカー手袋 1 双）がすべて入るまでのタイムを競います。
バスケットの高さは調整できるので、自由にルールを決め楽しむことができます。

準 備

- （カゴ）アジャタのカゴ※一番低い高さ 1 台/コート
- （てぶくろ）10 双×5 色/コート
- （アンカーボール）球入れ用の球白 1 個/コート
- ストップウォッチ 1 個/

コート

コートはアジャタバスケットを中心とした 3 m×3 m の正方形とする。

選 手

1. 競技に参加する 1 チームの選手は原則として 4～5 名とする。
2. 1 コートに 2 チーム入る。
3. 1 チーム内の選手の性別は問わない。



ルール

1. てぶくろをバラして準備する（準備するのは相手チーム）
2. 1 チームずつ交代で 2 回実施
3. 選手は全員サークル外に後ろ向きに立つ。（サークルラインを踏まないように）
4. 「よーいドン」で競技開始
5. 同じ色のてぶくろ 2 枚を重ねて丸め、ボールのような形にして投げる。
6. 全部のてぶくろが入ったらアンカーボール（白の手袋）を投げ入れる。
7. 2 回実施後、早い方のタイムをチームのタイムとしチームタイムが早い方が勝ち。

反 則

1. 競技開始の号砲までにコートに入るとフライングになる。フライングは再スタートとする。
2. 2 回フライングをしたら失格となる。
3. 色の違うてぶくろを組んだものがカゴに入ると無効となり、失格となる。
4. てぶくろが全部なくなる前にアンカーボールを入れてしまったら失格となる。

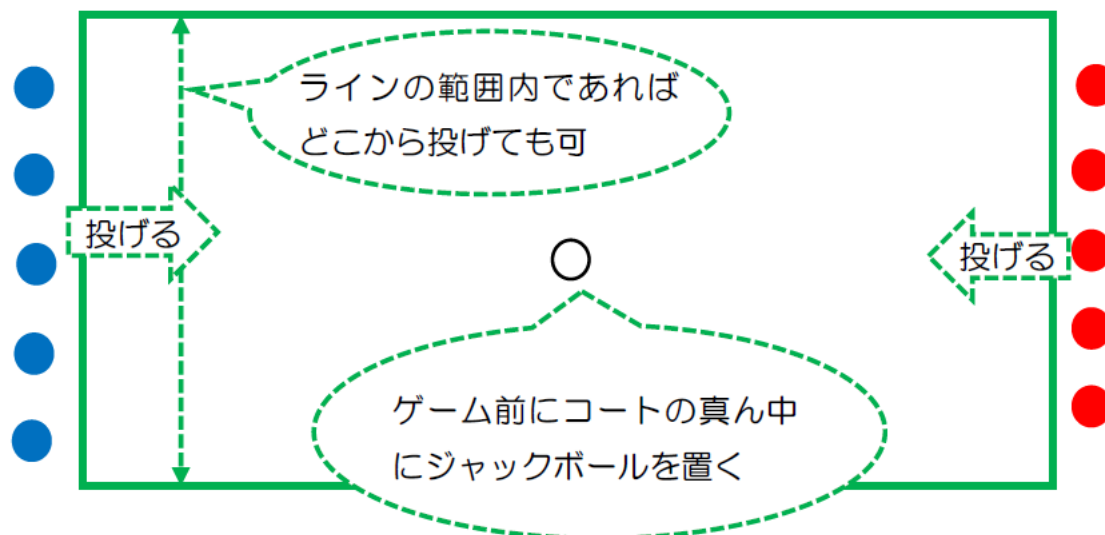
29. 向かい合ってポッチャ

準 備

□（コート） バドミントンコート（ダブルス用）

□ポッチャ道具一式1セット/コート

*1コートに2チームずつ（4～5名/チーム）

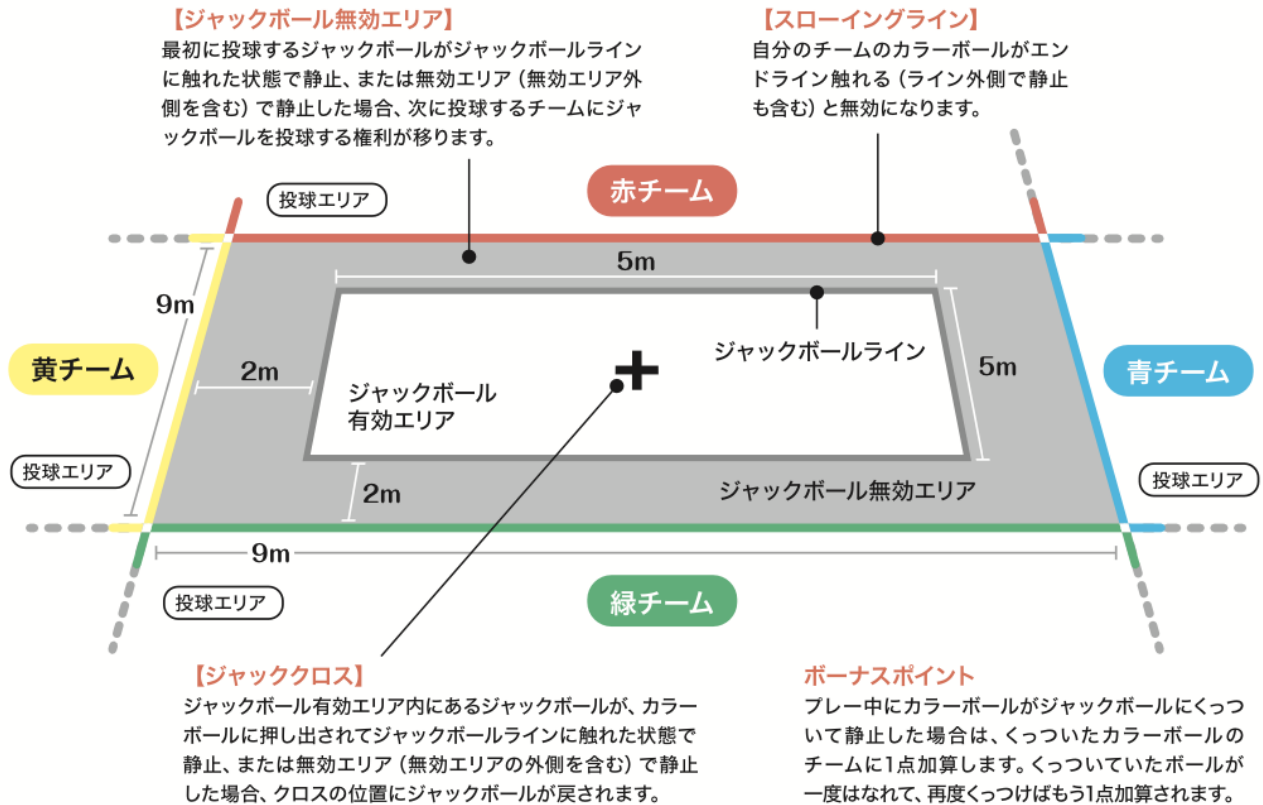


ルール

1. ジャックボールをコート中央に置く
2. じゃんけんで先行後攻を決める
3. 先攻（赤ボール）から投げ、続いて後攻（青ボール）が投げる。続いて、赤→青→赤→青の順で全部の球を投げる
4. 投げる位置は、ラインの範囲内であれば、どこから投げてても可
5. 得点はポッチャと同じ
6. 全員が投げ終わり、得点が決まった時点を1エンドとし、3エンドして合計点で勝敗を決める
7. エンドが変われば先攻後攻交代（2エンドは青ボールチームから）
8. ゲーム中、ジャックボールがコート外に出たら、コートの真ん中に置いてゲーム再開する

30. スクエアボッチャ

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、各チームがカラーボールを6球ずつ投球し、いかにジャックボールに近づけるかを競います。一番近いチームが勝ちとなります。



（公財）京都市障害者スポーツ協会考案

ルール

1. 4チーム対抗でプレーする。（1チーム1～6人で構成）
2. チームの投球順は、じゃんけんなどで決定し、最初に投球するチームがジャックボールを投球する。
3. 赤→青→緑→黄の順で1人ずつ投球する。
4. 人数に関わらず各チーム6球投げる。 ※必ず全員が投球する。
5. 投球エリアは、4辺あるスローイングラインのうち、各チームに割り当てられたスローイングラインの外側から投球する。その範囲内であればどこからでも投球することができる。
6. ジャックボールラインより内側にあるジャックボールが、カラーボールに押し出されてジャックボールラインに触れた状態で静止、またラインの外に出た場合は、クロスの位置にジャックボールを戻す。
7. カラーボールがスローイングラインに触れた状態で静止、またはラインの外に出た場

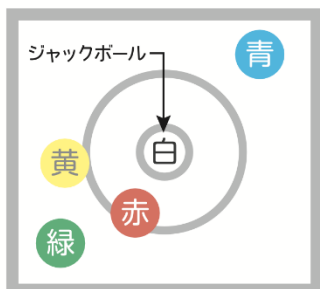
合は、そのボールを無効とする。

8. すべてのボールを投球し終えた時点で、そのエンドを終了とする。得点計算は、ポッチャと同様。 ※ジャックボール投球から、4色のカラーボールすべて投げ終わるまでを1エンドという。
9. エンド終了時の得点計算とは別に、ボーナスポイントとして、プレー中にカラーボールがジャックボールにピッタリくっついて静止した場合は、くっついたカラーボールのチームに1点加算する。
10. 4エンド終了時の合計得点が高い方から順位が決定する。
※同点の場合「タイブレイク（追加エンド）」で勝敗が決まります

得点の計算方法

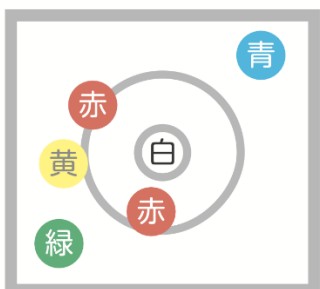
- ・すべてのチームのカラーボールを投球し終えた時点でエンドを終了、得点を計算する。
- ・ジャックボールに1番近いカラーボールのチームに得点が入ります。
- ・得点は、ジャックボールと2番目に近いチームのボールとの間にある1番近いチームのボールの個数が点数となります。

（得点例）



赤 1点 青 0点 緑 0点 黄 0点

- ①赤が 1 番近い。
- ②2 番目に近い色は黄。
- ③ジャックボールと黄の間に赤が 1 個なので、赤 1 点



赤 2点 青 0点 緑 0点 黄 0点

- ①赤が 1 番近い。
- ②2 番目も赤なので、赤以外で 2 番目に近い色を探します。
- ③赤以外で 2 番目に近い色は黄。
- ④ジャックボールと黄の間に赤が 2 個なので、赤 2 点。



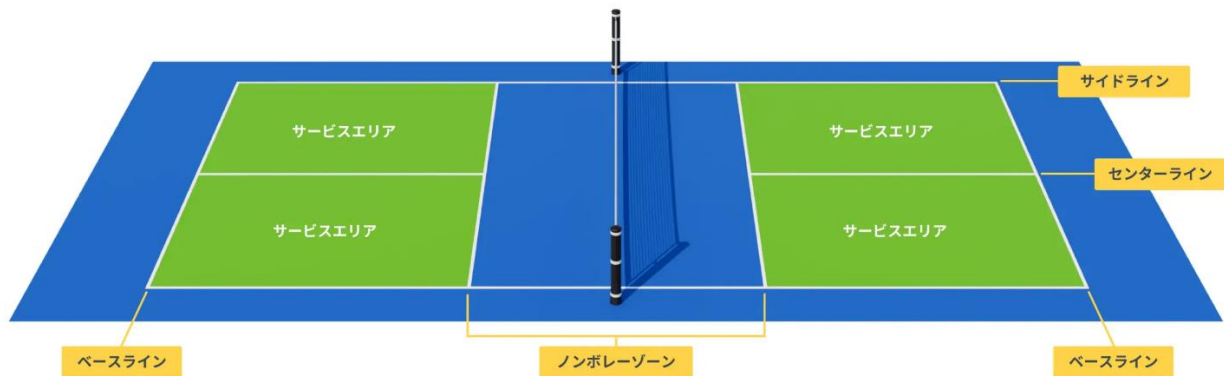
赤 1点 黄 1点 青 0点 緑 0点

- ①赤、黄が同距離で 2 色とも 1 番近い。
- ②同距離が出た場合は、色に関係なく 2 番目に近いボールを探します。この場合は赤が 2 番目になります。
- ②ジャックボールと 2 番目の赤の間に赤、黄が同距離で 1 個ずつなので、赤 1 点、黄 1 点。

31. ピックルボール

(一財) 日本ピックルボール協会

パドルと呼ばれるラケットと穴のあいたプラスチック製のボールを使います。
板状のパドルを使い、穴あきのボールを打ち合うスポーツです。



コートのサイズは13.4m × 6.1m (44 ft × 20 ft)

バドミントンのダブルスコートと同じサイズ。(バドミントンコートと中の線の位置が微妙に違う) 中央にはネットを設置する。

ルール

- 1ゲームの勝敗 / 11点先取 (15点、21点の場合もある)。
10対10の時は2点差がつくまで行う。3ゲームマッチで2ゲーム先取した方が勝ち。
- サーブ権がある時のみ得点することができる。サーブはアンダーハンドで行う。
サーブをしているプレイヤーは自チームがミスするまでサーブを続ける。
- サーブは対角線上のコートに向けて、相手コートのノンボレーラインを超え、相手のサービスコートに入れる。
- サーブは1回のみ行う。
- 自チームがショットを決めた場合、レシーブチームがミスした場合に、サービスチームが1点獲得する。次のサーブは同じ人がコートを替えて (左右に移動) 再びサーブする。
- サービスチームがミスした場合は、サーブを行った人のパートナーがサーブを行う。この時のコートはそのまま。得点を上げた時のみコートチェンジする。
- ボレーは、ノンボレーゾンの後ろで行う。ノンボレーゾーンに入ってボレーしてはいけない。

★ツーバウンドルール

リターンする人は、サーバーが打ったボールを1回バウンドさせてから返球しなければならない。1球目 (サーバーが打ったボール) がバウンド=ワンバウンド、2球目 (リターン側が打ったボール) がバウンド=ツーバウンドした後の3球目以降はノーバウンドで打つことができる。

【ダブルス】2対2で対戦

ペアそれぞれに1球ずつサーブを打つ機会が与えられ、ミスをしていない限りは同じ人がサイドを変えながらサーブを打つ。一人目のサーブの時にミスをしたなら二人目がサーブをし、またミスをしたなら相手側にサーブ権が移る。

しかし、ゲーム開始時は一人目のサーブの時にミスをしたなら、すぐに相手側にサーブ権が移るという特別なルールになっている。ポイントはサーブ側にしか入らない。

※ラリーポイント制ではない。

※ミスをする＝自分が失敗する。相手がエースを決める。

【シングルス】1対1で対戦

- ・ シングルスもダブルスのルールが全て適用される。

