

ニュースポーツルール集

目次

ア行 [インディアカ](#)

ナ行 [ネットでポンポイ](#)

カ行 [カローリング](#)
[きばれえ](#)
[キネット・キリング](#)
[キンボール](#)
[グラウンドゴルフ](#)
[クロリティ](#)
[ゲートボール](#)

ハ行 [バウンドテニス](#)
[ビーチボール](#)
[プレルボール](#)
[ペタンク](#)
[ポンポコバレー](#)

ヤ行 [ユニバーサルホッケー](#)

サ行 [じゃんけんサッカー](#)
[スカイクロス](#)
[スーパーカロム](#)
[スーパーキックベース](#)
[スーパードッジボール](#)
[スポレック／スポレック湖東版](#)
[スリーオンスリー](#)
[スリータッチボール](#)
[スローイングビンゴ](#)
[ソフトバレーボール](#)

※注意

用具が竜王町に無い種目もございますので、事前に確認をお願いいたします

タ行 [ターゲットバードゴルフ](#)
[ディスクゴルフ](#)
[ドキドキペットI](#)
[ドッチビー](#)
[トリプルテニス](#)

ニュースポーツルール集
インディアカ

場 所	人 数
屋内・外	4人対4人



◇ インディアカをする前に

赤い羽根のついたボール（インディアカ）を、バレーボールのルールに準じて、素手で打ち合うゲームです。打撃部分は、平たくて柔らかなスポンジが入っています。ボールが小型で軽量なため片手で簡単に打ち合せ、突き指などの心配はありません。また、バレーボールに比べてボールに対する恐怖心が少なく、球技に不慣れな人でも気軽にゲームを楽しむことができます。ボールのスピードも比較的遅いのでラリーが続きやすく、適度な運動量が得られます。

用 具

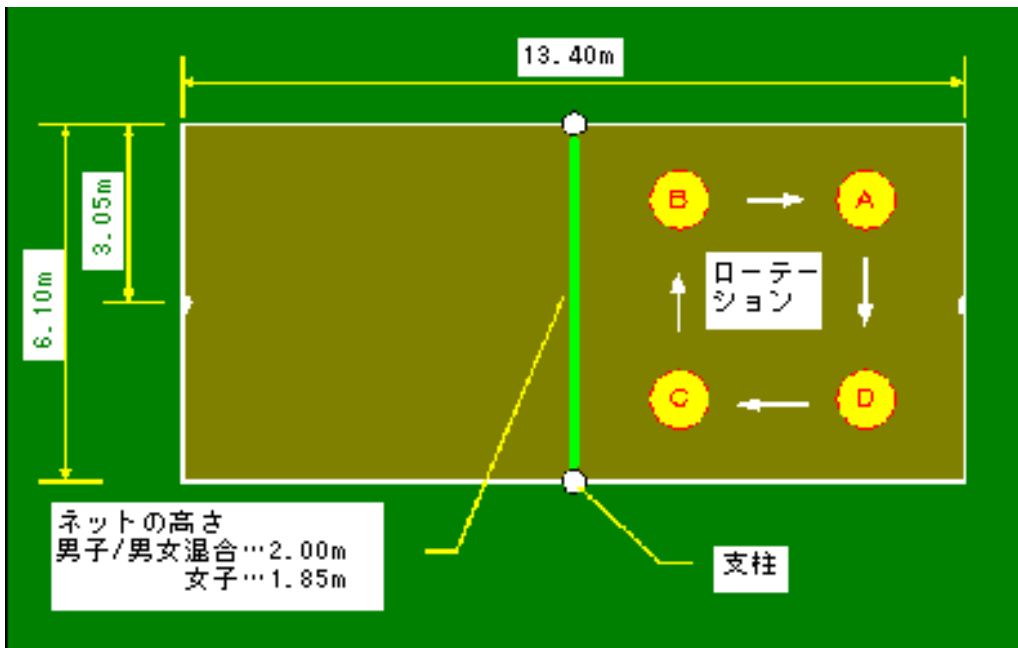
- ・インディアカ(羽根付きボール)
- ・バドミントン用ネット一式
- ・ネットを高くする補助具
- ・ホイッスル、得点板、審判台等

全長25cm
 重さ50g



場所・コート

・バドミントンのダブルスコートを使用する。



ネットの高さ
 ・男子及び混合…200cm
 ・女子…185cm

ゲームの進め方

(1) ポジション

1 チーム4人とし、前衛2人、後衛2人のポジションに位置して、サービス権を得るごとに時計回りで1ポジションずつローテーションする。

(2) ゲーム

- ①じゃんけんをしてサービス権かコートを選択する。
- ②サービスは、後衛右の競技者が、自陣コートの右半分のエンドライン後方から、アンダーハンド（腰より下）で相手コート内に打つ。
- ③サービスは1回とする。ただし、ネットに触れて相手側コートに入った時はやり直す。
- ④インディアカは、3回（ネットに触れれば4回）以内のプレーによって相手側コートに打ち返す。

勝敗の判定

- ①競技は3セットで行い、2セットを先取したチームを勝者とする。
- ②各セットは15点先取制とする。ただし、14対14でデュースとなり、その後は2点を勝ち越したチームを勝者とする。

ルール

以下の場合、サービス権を持っているチームはサービス権を失い、サービス権を持っていないチームは、相手に1点を与える。

- (1) インディアカが自陣コート内の床（地表）に触れたとき。（グッド）
- (2) 打ったインディアカがコート外の床（地表）に触れたとき。もしくは、インディアカが完全にネット上を通過しなかったとき。（アウト・オブ・バウンズ）
- (3) チームが続けて4回以上インディアカをプレイしたとき。（オーバータイムス）
- (4) インディアカを、手や腕などに静止させてしまったとき。または、すくったり、持ち上げたり、押しつけたりして明瞭に打たなかったとき。（ホールディング）
- (5) インディアカを肘よりも先の部位以外でプレーしたとき。および、両手でプレーしたとき、ただしブロックは除く（アンタッチおよびドリブル）
- (6) 同一競技者が、連続して2回以上インディアカに触れたとき。ただし、間にネットへの接触があれば2回のみ続けられる。（ドリブル）
- (7) 競技者の身体または衣服がネットに触れたとき。（タッチネット）
- (8) ネットを越えて、相手コート内にあるインディアカに触れたとき。（オーバーネット）
- (9) インディアカが、ネットにひっかかったり、ネットの下を通ったとき。
（※サーブを直接ブロックしたり、アタックすることは認められる）

ちょっとひとこと

◎手の平で、確実にインディアカをヒットし、大きく打ち返すことが上達の第一歩です。

《日本インディアカ協会競技規則より》

ニュースポーツルール集
カローリング

場 所	人 数
屋内・外	4人対4人

◇ カローリングをする前に

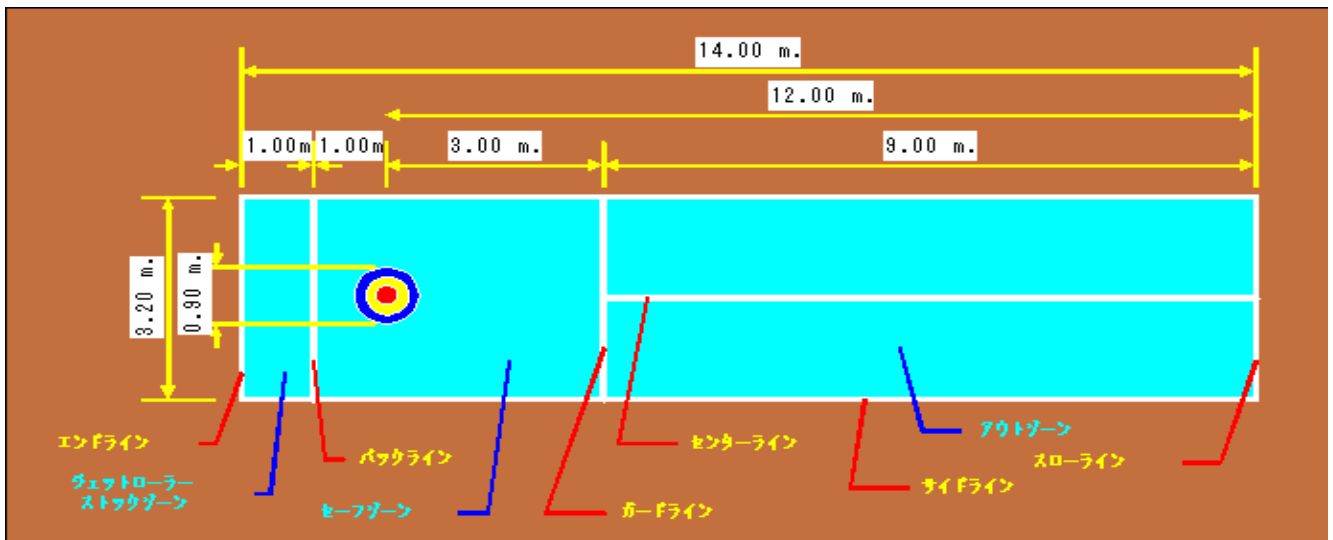
カローリングは、裏に3つのローラーのついたプラスチック製のストーンを床の上を滑らせ、円形の目標地点に、より近づけることを競うゲームです。



用 具

- ・ジェットローラ……裏側に3個のホイールがあり、床面を回転走行する。橙、青、緑、黄、黒、赤の6個で1チーム分。
- ・ポイントゾーン……94cmの正方形に、中心から赤、黄、青の3色の同心円が描かれた標的。
- ・スコアカード

場所・コート



ゲームの進め方

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

橙	橙	青	青	緑	緑	黄	黄	黒	黒	赤	赤
先攻	後攻	先攻	後攻	先攻	後攻	先攻	後攻	先攻	後攻	先攻	後攻
ファーストプレイヤー				副主将				主将			

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

ルール

(1) 投球フォーム

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

(2) 投球時の反則と処置

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

(3) 得点と判定

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

ちょっとひとこと

◎投げるときに、チームメイトに投げる方向をアドバイスしてもらおうとよいでしょう。

《日本カローリング協会公認 MIZUNO 発行「カローリング」より

キネット、キリング

場 所	人 数
屋内	6人対6人 8人対8人

New Ball Game!
KIN-BALL

2005年2月
竜王町体育指導委員会

- ◇ 1チーム6～10名（2人で一組のペアを作り、1チームで3組～5組作る）
キリングはフラフープ、キネットはネットでボールを受けます。

用 具

- キリング・・・フラフープ 6～10個
キネット・・・ネット（1×1m程度） 6～10個
共 通・・・キンボール、キンボール用ゼッケン、その他ゼッケン

場所・コート

- バレーボールまたは、バドミントンのコートを使用（年齢や体力に応じてコートの大きさは変更する）
- ネットの高さは1.5m～2m程度

ゲームの進め方

- (1) サーブかコートを選ぶ。サーブは1回とする。（ネットインはOK、プレーを続行する）
- (2) 1チーム3組～5組（6～10名）とし、それぞれブラック、グレー、ピンクのゼッケンを着用する。 ※その他3組を超える場合は他のゼッケン等を使用して区別する
- (3) サーブはサーブライン後方より行う。
このとき、ペア同士がお互い合図をしながら、呼吸を合わせ助走をつけてサーブを行う。
- (4) レシーブ側は、サーブした相手側のゼッケンと同色のゼッケンのペアが最初にレシーブする。
- (5) レシーブしたボールは1回以上パスを行い相手コートに返す。（アタックする）
このとき、一度プレーしたペアは再度プレー（ボールに触れること）は出来ない。
- (6) チーム内のパスは1m以上の距離をとる。（手渡しパスはファウル）
- (7) パスは必ず両手でフラフープ、（ネット）を持ち行う（手を使ってのパスはファウル）
- (8) 返されたボールは、相手側の最後のペアと同色のゼッケンをつけたペアがレシーブする。
- (9) レシーブは、体のどの部分を使ってもよいが、必ずフラフープ（ネット）で保持する。
- (10) サーブは、必ず順番に1回ずつ交代する。（得点に関係ない）
- (11) ボールがネットに接触し跳ね返ったボールは、同一プレイヤーがプレーを続行する。
- (12) 競技者のポジションはフリーポジションで行う。
- (13) 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。

ふたりがペアになって行うゲームで、フラフープやネット等を使って多彩なプレーが楽しめます。

例) Aコート：ブラック／ピンク／グレー・・・1チーム

Bコート：ブラック／ピンク／グレー・・・1チーム

①Aコートのブラックがサーブした場合は、Bコートのブラックがレシーブする。

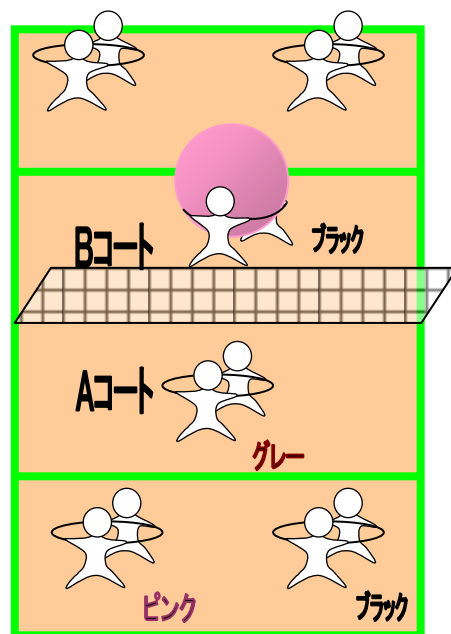
②Bコートのブラックはチームメイトのピンクかグレーにパスをする。

③ブラックがピンクにパスをした場合、**a**もう一つの色にパスをするか、
そのまま **b**Aコートにアタックをする。

「**a**:ブラック → ピンク → グレー → アタック」 「**b**:ブラック → ピンク → アタック」

④アタックされたAコートは、アタックをした相手のゼッケンと同色の者がレシーブする。「Bコート:グレー が アタック Aコート:グレー が レシーブ」

「Bコート:ピンク が アタック Aコート:ピンク が レシーブ」



ルール

● ファウル

①サーブラインを踏んでサービスを行った場合（ラインクロス）

②ボールが返らなかった場合（オーバータイムズ）

③パス、アタック、サーブの時は、フラフープ（ネット）から両手を離さない（ハンド）

④サーブ又は、アタックのプレイヤーと異なる色のゼッケンのプレイヤーがレシーブした場合（ミスタッチ）

⑤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）

⑥1組のプレイヤーが2回以上ボールを触った場合や、2組ほぼ同時にボールに触った場合。（ドリブル）

⑦サーブ、アタックのボールがコート外に出た場合。（アウト）

ただし、ボールの一部分がライン上にかかっていればオンラインとする。

⑧ボールを保持して（停止状態）持ち運ぶことは出来ない（ホールディング）

ただし、サーブ、アタック、パスの3歩以内の助走（モーション）は良しとする。

⑨相手コートに返すとき、ネット上に立ててあるアンテナ（ライン上の1.22m外側）に接触した場合。（アウトボール）

⑩パスが1mに満たない場合及び、手を使ってのパス（ハンドパス）

⑪サーブブロック、ブロックは禁止

⑫ネットに体の一部、フラフープ（ネット）が触れる（ネットタッチ）

場 所	人 数
屋内・外	3人対3人

◇きばれえをする前に

甲南町で開発された「きばれえ」は、キンボールとバレーボールを組み合わせたゲームであり、ルールも簡単で、少人数で行うことができます。

このゲームは、バドミントンのダブルス用コートを利用し、従来女性層から人気の高いバレーボール系のゲームとしてアレンジすることにより、より身近にゲームを楽しめるようにしたものです。

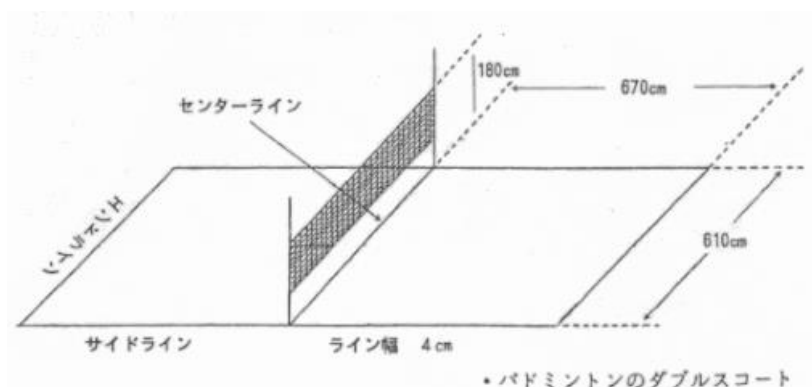
また、1チーム3人が必ずボールに触れないといけないので、チームワークが大切で、全員が同じように楽しむことができるスポーツです。

用 具

- ・キンボール
- ・キンボール用ゼッケン
- ・バレー用ネット

場所・コート

- ・標準的なコートは図の通り⇒



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)1チーム3名とし、それぞれ、ブラック・グレー・ピンクのゼッケンを着用する。
- (3)サーブはエンドライン後方より両手で行い、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人がボールに触れる。（サーブ、ラリー中も含め1人1回はボールに触ることになる。）
- (4)3回目で相手コートに返すが、3回目に触ったものと、相手コートの第1レシーバーは、同じ色ゼッケンでなければならない。
- (5)レシーブ・攻撃は、体のどの部分を使ってもよい。
- (6)サーブは、サイドアウトになるまで、得点に関係なく3人が必ず順番に行う。
- (7)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。1回目・2回目のネットプレーは、3回で相手コートに返す。
- (8)競技者のポジションはフリーポジションで行う。
- (9)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 エンドラインを踏んでサービスを行った場合（ラインクロス）
- ② 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）
- ③ 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）
- ④ 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）
- ⑤ 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）
- ⑥ 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）
- ⑦ コート外にボールが出た場合。ただし、ボールの一部でもラインにかかっていたらオンラインとする。（アウトオブバウンズ）
- ⑧ 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）
- ⑨ 相手コートに返すとき、ネット上に立ててあるアンテナ（コート上1.22m外側）に接触した場合。（アウトボール）

(2) メンバーチェンジ

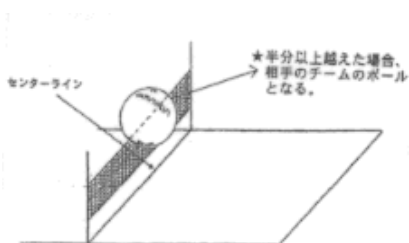
- ① 1セットに3回だけ、監督又はキャプテンは、選手交替をすることができる。
- ② メンバーチェンジした時、同じ色ゼッケンをした選手同士の交替とする。

(3) 作戦タイム

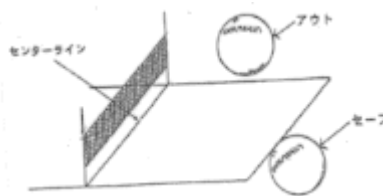
監督又はキャプテンは、1セットに2回だけ作戦タイムを取ることができる。ただし、30秒以内とする。

ちょっとひとこと

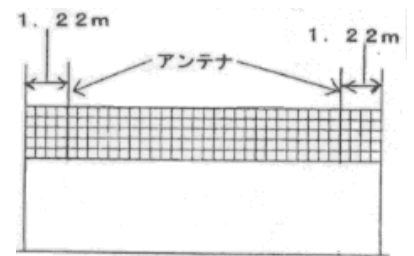
- ◎ コートに入る人数を変えたり、ワンバウンドさせてから相手コートに返したりする事によって、高齢者から子どもまでゲームを楽しむことができます。
- ◎ ネットの高さを変えることにより、よりスピーディーなゲームも楽しめます。



☆オーバーネット



☆アウトオブバウンド



☆アウトボール

《甲南町きばれえ競技規則より》

キンボール

場 所	人 数
屋 内	4人対4人対4人

◇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。ちょっとした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きます。また、高齢者や障害者もローカルルールで楽しめます。

用 具

- ・キンボール
カバー・インナーボール
- ・ゼッケン
12枚1セット
(ピンク、ブラック、グレー各4)
- ・スコアボード
- ・キンボール専用電動ブロワ
- ・ストップウォッチ



場所・コート

- ・15～21m×15m×21mの四角形。
- ・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-3分-15分-3分-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、コートの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、コートの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、各チームはプレー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。

《日本キンボール連盟キンボールマニュアルより》

グラウンド・ゴルフ

場 所	人 数
屋 外	1組6人以内

◇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。

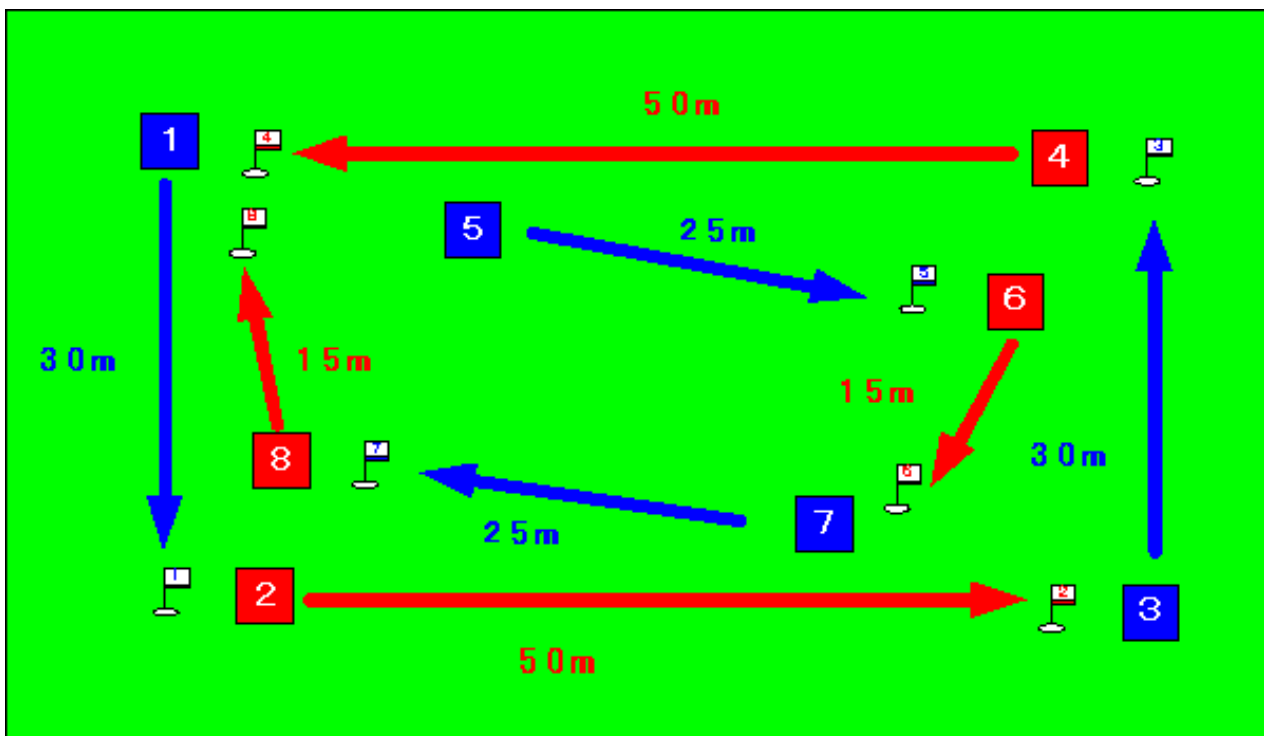
用 具

- ・クラブ、ボール
- ・スタートマット
- ・ホールポスト
- ・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、打順の間違いない。)
 - ③ホールに近いボールから(とまりに差が出るが、競技はスムーズに進行する。)
- (3) ホールイン「トマリ」
 - ①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。
 - ②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
 - ①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。
 - ②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打差し引いて計算する。

ちょっとひとこと

- ◎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》

クオリティー

場 所	人 数
屋内・外	1人対1人 2人対2人

◇クオリティーをはじめる前に

スポーツ輪投げ”クオリティー”は、アメリカの”ホースシュー”と日本の伝統的な”輪投げ”をミックスして作られた最新の輪投げ競技です。特に専門的な知識が必要でなく、ルールも簡単なので子どもから高齢者に至るまで、誰でも楽しむことができる健康スポーツといえます。

用 具

- ・ボード(75cm×75cmの正方形・材質は木製・傾斜角度60度)
- ・リング(1レーンにつき20個)

場所・コート

- ・屋内、屋外どこでも

ゲームの進め方

シングルスは、交互に1個ずつ、ダブルスは5投ずつ、10個のリングを片手で投げて、ボード上の有効得点をカウントして勝敗を決めます。

- シングルス：1人対1人
- ダブルス：2人対2人

ルール

- ・リングが目標棒に入らなくてもリング(輪)の一部がベース(得点盤)内であれば得点となり、次のプレイヤーの機転で、すでに投げられた味方のリングを有効にしたり、相手のリングを不利にしたりできるのが、おもしろいところです。
- ・特に専門的な知識が必要でなく、ルールも簡単なので、子供から高齢者に至るまで、誰でも楽しむことができる健康スポーツといえます。
- ・ゲームは1人対1人、2人対2人の対抗戦で行うが、ゲームの方法は、一般男女、子供高齢者によって若干異なります。つまりそれぞれの体力に応じて無理のないように、投げ輪距離を変えるようにしています。



場 所	人 数
屋内・外	5対5人

◇ ゲートボールをする前に

ゲートボールは、以前はオリンピックでも行われていた「クロケット」を原形にして、日本で創案されたスポーツです。

ボールをスティックで打ち、3つのゲートを定められた順序で通過させ、ゴールポールに当てるというボールゲームです。また、チームで行うことによって、さまざまな技術や作戦が必要となり、かなり高いレベルの頭脳プレイが楽しめるスポーツです。

用 具

- ・ゲート
- ・スティック
- ・ボール
- ・ゴールポール

場所・コート



- ・コート内は一様に凹凸のないフラットな状態にすること

ゲームの進め方

- (1) 両チームの先攻、後攻を決める。先攻のチームは、「1, 3, 5, 7, 9」の奇数の打順となり、後攻のチームは「2, 4, 6, 8, 10」の偶数の打順で、自分の打順と同じ番号のボールを持つ。
 - (2) 主審の「打者プレイの通告」にしたがって、スタートライン上に自分のボールを置き、第1ゲートをめがけてスティックで打つ。
 - (3) 第1ゲートを通過することができなかつたり、通過してもコート外にボールが出たときは、通過とは認められず、次の打順で再びスタートラインから打つことになる。
 - (4) ゲートを正しく通過したとき、タッチ（自分のボールがコート内の他のプレーヤーのボールに当てること）したときは、続けてもう一度のボールを打てる。（ただし、タッチの場合は、スパーク打撃をおこなってから）
 - (5) スパーク打撃
タッチしたとき、自分のボールと相手のボールがともにコート内にある場合にはスパーク打撃ができる。
- スパーク打撃の仕方
- ① 当てた相手のボールを拾う。
 - ② 自分のボールが停止した位置で自分のボールを踏む。
 - ③ 自分のボールに相手のボールを接触するようにおく。
 - ④ スティックヘッドで、自分のボールを打つ。
 - ⑤ 1度の打撃で、複数のボールとタッチしたときは、当たった順にスパーク打撃をする。
- (6) 自分のボールがコート外に出た場合は、次の打順になったときに、コート内に入れる。ただし、ゲートの通過や、他のプレーヤーのボールに当ててはいけない。
 - (7) ゲートを正しい順序で通過するたびに1点、3つのゲート通過後にゴールポールに当てたら2点が与えられる。
 - (8) ゲームの終了

①ゲームは、片方のチームの5人総てのプレーヤーが上がった場合。

②ゲーム開始から30分経過した場合

ルール

- (1) 2度打ちや、スティックでボールを押し進める打ち方をしたときは、反則となり、自分のボールを元の位置に戻し、その回の打撃権利を失う。
- (2) 空振りや、打撃したものとみなす。
- (3) 移動中のボールに触ったときは、反則となり、打撃したときの位置に最も近いラインの外に出す。
- (4) 1回の連続したプレイ中に1度タッチしたボールにもう1度当たったときは、反則となり、自分のボールは2度目にタッチした位置に最も近いコートの外に出す。当てられたボールは、元の場所に戻し、その回の打撃権利を失う。
- (5) スパーク打撃のとき、ボールを踏んでいる足をボールから離したら、反則となり、相手のボールを元の位置に戻し、その回の打撃権利を失う。
- (6) スパーク打撃をしても、相手のボールが10cm以上移動しなかったとき、自分のボールは最も近いコートの外に出す。その回の打撃権利を失う。

ちょっとひとこと

◎スティックヘッドが目標と自分のボールを結ぶ線と一直線になるようにして打ちます。

◎スティックヘッドがボールに当たるまで目をはなさないようにしましょう。

《公式ゲートボール競技規則1998より》

ニュースポーツルール集 ゲートボール

場 所	人 数
屋内・外	5対5人

◇ ゲートボールをする前に

ゲートボールは、以前はオリンピックでも行われていた「クロケット」を原形にして、日本で創案されたスポーツです。

ボールをスティックで打ち、3つのゲートを定められた順序で通過させ、ゴールポールに当てるといふボールゲームです。また、チームで行うことによって、さまざまな技術や作戦が必要となり、かなり高いレベルの頭脳プレイが楽しめるスポーツです。

用 具

- ・ゲート
- ・スティック
- ・ボール
- ・ゴールポール

場所・コート

- ・コート内は一様に凹凸のないフラットな状態にすること



ゲームの進め方

- (1) 両チームの先攻、後攻を決める。先攻のチームは、「1, 3, 5, 7, 9」の奇数の打順となり、後攻のチームは「2, 4, 6, 8, 10」の偶数の打順で、自分の打順と同じ番号のボールを持つ。
- (2) 主審の「打者プレイの通告」にしたがって、スタートライン上に自分のボールを置き、第1ゲートをめがけてスティックで打つ。
- (3) 第1ゲートを通過することができなかつたり、通過してもコート外にボールが出たときは、通過とは認められず、次の打順で再びスタートラインから打つことになる。
- (4) ゲートを正しく通過したとき、タッチ（自分のボールがコート内の他のプレイヤーのボールに当てること）したときは、続けてもう一度のボールを打てる。（ただし、タッチの場合は、スパーク打撃をおこなってから）
- (5) スパーク打撃
タッチしたとき、自分のボールと相手のボールがともにコート内にある場合にはスパーク打撃ができる。
スパーク打撃の仕方
 - ① 当てた相手のボールを拾う。
 - ② 自分のボールが停止した位置で自分のボールを踏む。
 - ③ 自分のボールに相手のボールを接触するようにおく。
 - ④ スティックヘッドで、自分のボールを打つ。
 - ⑤ 1度の打撃で、複数のボールとタッチしたときは、当たった順にスパーク打撃をする。
- (6) 自分のボールがコート外に出た場合は、次の打順になったときに、コート内に入れる。ただし、ゲートの通過や、他のプレイヤーのボールに当ててはいけない。

(7)ゲートを正しい順序で通過するたびに1点、3つのゲート通過後にゴールボールに当てたら2点が与えられる。

(8)ゲームの終了

①ゲームは、片方のチームの5人総てのプレイヤーが上がった場合。

②ゲーム開始から30分経過した場合

ルール

- (1) 2度打ちや、スティックでボールを押し進める打ち方をしたときは、反則となり、自分のボールを元の位置に戻し、その回の打撃権利を失う。
- (2) 空振りは、打撃したものとみなす。
- (3) 移動中のボールに触ったときは、反則となり、打撃したときの位置に最も近いラインの外に出す。
- (4) 1回の連続したプレイ中に1度タッチしたボールにもう1度当たったときは、反則となり、自分のボールは2度目にタッチした位置に最も近いコートの外に出す。当てられたボールは、元の場所に戻し、その回の打撃権利を失う。
- (5) スパーク打撃のとき、ボールを踏んでいる足をボールから離したら、反則となり、相手のボールを元の位置に戻し、その回の打撃権利を失う。
- (6) スパーク打撃をしても、相手のボールが10cm以上移動しなかったとき、自分のボールは最も近いコートの外に出す。その回の打撃権利を失う。

ちょっとひとこと

◎スティックヘッドが目標と自分のボールを結ぶ線と一直線になるようにして打ちます。

◎スティックヘッドがボールに当たるまで目をはなさないようにしましょう。

《公式ゲートボール競技規則1998より》

じゃんけんサッカー

場 所	人 数
屋内・外	11人対11人

◇ じゃんけんサッカーをする前に

じゃんけんサッカーは、ボールを使わない対戦のゲームです。ボールの代わりにジャンケンをして、ゴールをめざします。連続で勝ち続ければ得点となります。

用 具

- ・ストップウォッチ
- ・ホイッスル
- ・ラインテープ（無くてもよい）

場所・コート

- ・体育館ではバレーボールコートなどのラインを利用すると良い。ラインがない場合はラインテープが必要（人数や体力に合わせて大きさを決めてください。但し、対戦チームとは同じ条件であること）

※守備位置に印をつけておくことでスムーズにゲームが運ぶ

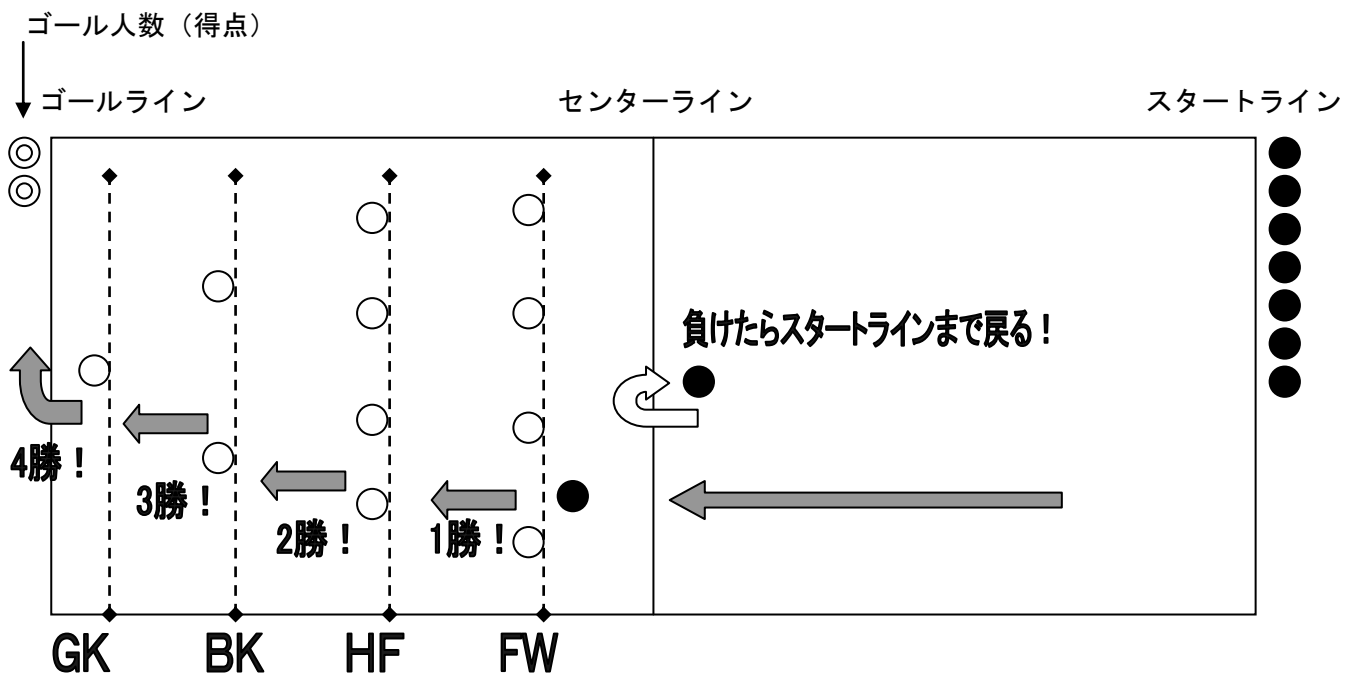
※体力に応じてスタートラインの位置を前後させても良い

ゲームの進め方

1. ゲーム開始前に守備位置を決める
2. 対戦者はセンターラインに並び、全員で握手後、ジャンケンで先攻／後攻を決める
（勝ったチームは先攻 図では●）
3. 先攻（●）は笛の合図で、相手チームFW（最前列）の場まで行って、FWとジャンケンをする。勝てばHF（2列目）と対戦ができ、それに勝てばBK（3列目）と対戦する。そのBKにも勝ち、さらにGK（4列目）に勝てばゴールとなり◎の位置に残る。（ゴールした選手はそのゲームには再び参加しない）

※しかし、途中でジャンケンに負ければ、最初のスタートラインまでもどり（ラインを踏むか超えること）、再度FWから対戦をやり直さなければならない。

4. ゲーム終了後、何人がゴールできたか確認する。（◎人数が得点となる）
5. コートチェンジをして後攻の攻撃に代わる。（以下1～4の進め方と同じ）



守備位置について

最前列：FW（フォワード）、2列目HF（ハーフ）、3列目BK（バック）、4列目GK（ゴールキーパー）と呼ぶ

ルール

- ・ジャンケン「最初はグー」を言ってからする
- ・スタートラインはどちらかの足で超えるか踏むこと

ちょっとひとこと

- ・ジャンケンに負けるとハードなゲームになります
- ・自分の体力に合わせてゲームに参加してください。

スーパーカロム

◇ スーパーカロムをはじめる前に

スーパーカロムは、彦根市体育指導委員協議会が平成14年度～平成15年度に約1年間かけて開発した彦根発のニュースポーツ・レクリエーションです。

近年、誰もが気軽に楽しめるニュースポーツがをねらいとして何か発信できないかと思案し、古に着眼し、ニュースポーツ・レクリエーションと

ルールは、カロムの大型判と考えてください。なルールがあります。バドミントンコート半分をです。詳しくは、スーパーカロムルール集を参照なく気軽に楽しむことができます。用具は、当初一ツ店からの購入が可能となりました。

全国各地で広がる中、彦根の生涯スポーツの振興くから伝わる彦根の代表的ゲームであるカロムして発案するに至りました。

ただし、体育館等のフロアを利用するため、特別使用し、1チーム4人で構成しての対戦型ゲームください。子どもから老人まで年齢や体力に関係全て彦根市体育指導委員の手作りでしたが、スポ

用具

- 王様： 1個（直径155mm×高さ43mm）
- 手玉： 4個（赤×2、緑×2 サイズは王様と同じ）
- 小玉： 12個×2色=24個（直径92mm×高さ35mm）

- コーナーポスト： 4組（2セット）
- ラインテープ： 半コート分
- ゼッケン： 8枚（4枚×2色/チーム分）
- 時計： 1個
- 得点板： 1台



場所・コート

バドミントンダブルスコート半面
6.1m×6.7m

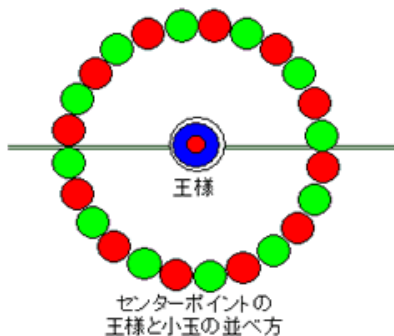
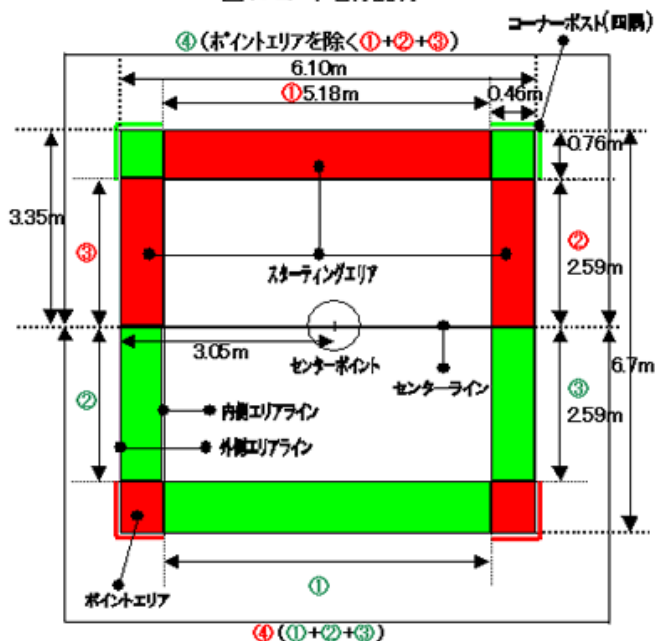


図1. コート名称説明



ゲームの進め方

チーム及びゲーム時間

- ・ 1チーム 4名（登録メンバー1チーム6名以内）※男女および年齢不問
- ・ 30分1ゲーム制（プレイヤーは、主審コール後30秒以内にプレーを行う）

審判等役員

- (1) 主審1名、副審1名、得点係1名により運営する
- (2) ・ 主審はゲームの進行およびルールに関する全判定の権限を負う
・ 副審は主審の反対側でプレイヤーのラインクロスを判定し、エリアライン際及びポイントエリアへの玉のイン&アウトをジャッジし問題があればコールする
・ 得点係は進行にあわせて得点を表示する
主審の開始コールと同時に試合時間を計測する
30秒以内のプレー時間も計測する
※時計係として別に1名配置してもよい
- (3) 相互審判制で競技する場合は、交代メンバーや選手が主審・副審を兼ねる

ゲームの進め方

- <1> チーム代表者がトスを行い、勝った方が「先攻」か「後攻」を決定する（先攻は赤玉とする。）
- <2> 選手は1～4のナンバー入りゼッケンを着用し、交代する場合は、その交代者のゼッケンを着用する
- <3> センターライン両サイドに全員が整列し、主審のコールで挨拶を交わす
- <4> 先攻チーム赤(1)・緑(1)番がスターティングエリアから開始する。審判のプレー順コールにより相手と交互に右回りでプレーする
- <5> 手玉で小玉をはじき、小玉を自軍赤(4)・緑(4)番両コーナーのポイントエリアに入れるとポイントとなる。王様や相手の小玉を利用してプレーしてもよい
- <6> 自軍の小玉だけが入ったら、続けてプレーできる。しかし、同時に小玉及び王様がコート外へはじき出された場合は続けてプレーできない。また、小玉や王様が転がってコート外へ出て再びコート内に入ってきたり、外側エリアラインより一部でも出た時点でアウトとし続けてのプレーは出来ない
- <7> プレー位置は、スターティングエリア内とする。各自スターティングエリアの延長上コート外は、プレーが出来る
- <8> 赤(4)・緑(4)番は、相手チームの緑(1)～(3)・赤(1)～(3)スターティングエリアのどこからでもプレー出来る。赤(1)～(3)・緑(1)～(3)のプレイヤーは他のスターティングエリアへ移動しプレーは出来ない
- <9> プレーする際、手玉に体重が掛からない範囲であれば、手玉をスターティングエリアの内へ入れてプレーしてもよいがプレー後、手をつくなど体の一部がコート内（スターティングエリアを除く）に触れてはいけない
- <10> 相手小玉を4隅のポイントエリアのどこかに入れると相手のポイントとなる
- <11> 小玉がコート外に（外側エリアラインから少しでもポイントエリアの一部に入っていて、外側エリアラインからその一部が）出た場合、センターライン上に戻す。その出た玉に一番近い相手チームの者がその小玉に戻す。また、自軍小玉を相手に出された場合センターライン上で自軍の有利な位置に小玉を置くことが出来る。（出された小玉に一番近い出された側チームの者で置く）

- <12> 一度置いた小玉は置き直すことが出来ない
- <13> 自軍の小玉すべてポイントエリアに入れた後王様をポイントエリアに入れる。早く入れたチームが勝利する（ゲーム終了）
- <14> 王様を入れる前に制限時間となった場合は、両チーム4番目のプレーヤーが終了するまでゲームを続けその後ポイント数により勝敗を決定する。なお、同点の場合は、小玉をセンターポイントよりポイントエリアに向けて、選手4名がフリーシュートし多くポイントした方のチームを勝ちとする。4名で決着がつかなかった場合は、サドンデス方式で勝利チームを決定する

ルール

- (1) 選手がプレーする時は、他の選手は静かにしなければならない
- (2) プレーヤーは、手玉を手から離さずにつけたまま小玉に当ててはならない
- (3) プレーヤーは、外側エリアラインを除くラインに触れてはならない
- (4) プレーヤーのコール後持ち時間（30秒）を越えた場合は、そのプレー資格を失う
- (5) 王様や小玉が重なったり立ったりした場合は、主審及び副審が戻す
- (6) ポイントとなるのは、小玉及び最後王様が入った場合とする。（ライン上で一部でもポイントエリアに入っていたら、ポイントとなる。）
- (7) コーナーポストに当たって跳ね返り、ポイントエリア外に出た場合は、ポイントと認めない
- (8) コーナーポストが移動した場合は、審判員が元の位置に戻す
- (9) 玉やコーナーポストがプレーに障害となる場合でも、それらを移動させてプレーすることは出来ない
- (10) 出場選手同士でスターティングエリア位置を入れ替わることは出来ない。ただし、選手交代後に入れ替わった状態となることは認められる
- (11) 玉の一部が一瞬でも外側エリアラインから出た時、コート外へ出たとみなす
- (12) 選手交代は主審に申し出て自由に出来る。ただし選手交代後一巡するまでは再出場できない
- (13) 再出場する場合、交代をしたスターティングエリアへ再度はいることは出来ない
- (14) 複数のコートでゲームを行い、隣のコートから入ってきた玉により、コート内の玉位置が変わった場合は両チームの合意のもと審判員が判断し現状復旧する。玉を元の位置に戻す場合は、分かる範囲とする
- (15) スコアは以下のとおりとする。（リーグ戦スコアにより順位決定する場合）
 - ①スコア表示は、ポイントエリアに入った小玉の数とする
 - ②最後に王様をポイントエリアに入れると、3ポイントを加算する。その場合、勝利チームのポイントは15ポイントとなる
- (16) ポイントのない時ペナルティーを与えられた場合は、ポイントを取った時にペナルティー分の処理を行う。得点表示は、ペナルティー処理完了までゼロのままとする
- (17) プレーヤーはスターティングエリアの隣接しているエリアに入ってプレーしてはならない

ペナルティー

※：ペナルティーにより小玉を戻す場合は、すべてセンターライン上のどこかとする。また、同じく王様を戻す場合は、センターポイント位置へ戻すものとする

▼次の場合、自軍小玉1個をコートに戻さなければならない

①プレーした手玉が4隅のポイントエリアいずれかに入った場合

プレーした手玉と自軍小玉が一緒に入った場合は、そのプレーで入った小玉をコートに戻す。

ただし、相手チームの小玉が入った場合は、相手チームのポイントとなる

②相手チームのプレーを妨げる行為があった場合

③体の一部が王様や小玉に触れて動いてしまった場合（動いた玉は、審判員及び相手チームの了解を得て元に戻す。）

④プレーにより隣コートの障害となった場合

⑤プレーの順番やスターティングエリアを間違えてプレーした場合

その際、入った玉とコート外へ出た玉以外で、移動した玉は元の場所に移動しない

⑥プレー時にラインに触れたり、プレー後に勢い等によりコート内に体の一部が触れた場合

この場合、入った小玉は無効となる。ただし、相手チームの小玉は、相手チームのポイントとなる

▼王様に関する次の場合は、自軍小玉3個をコートに戻し、王様をセンターポイントへ戻さなければならない

①自軍小玉がコート内に残っているのに王様をポイントエリアへ入れてしまった場合

②王様を、コート外に出した場合（どんな場合にも適用される）

③プレーの順番を間違えて最後の王様を入れた場合



スーパーキックベース

場 所	人 数
屋 内	5人対5人

◇ スーパーキックベースをする前に

スーパーキックベースは、転がってきたボールを足で蹴るベースボール型のゲームです。1チーム5人で、守備側と攻撃側とに分かれて得点を争います。チーム編成が、男子3人、女子2人の混合チームであることや、1人当たりの守備範囲が広いことから、様々な作戦を立てたり、いろいろなテクニックを使って楽しめます。

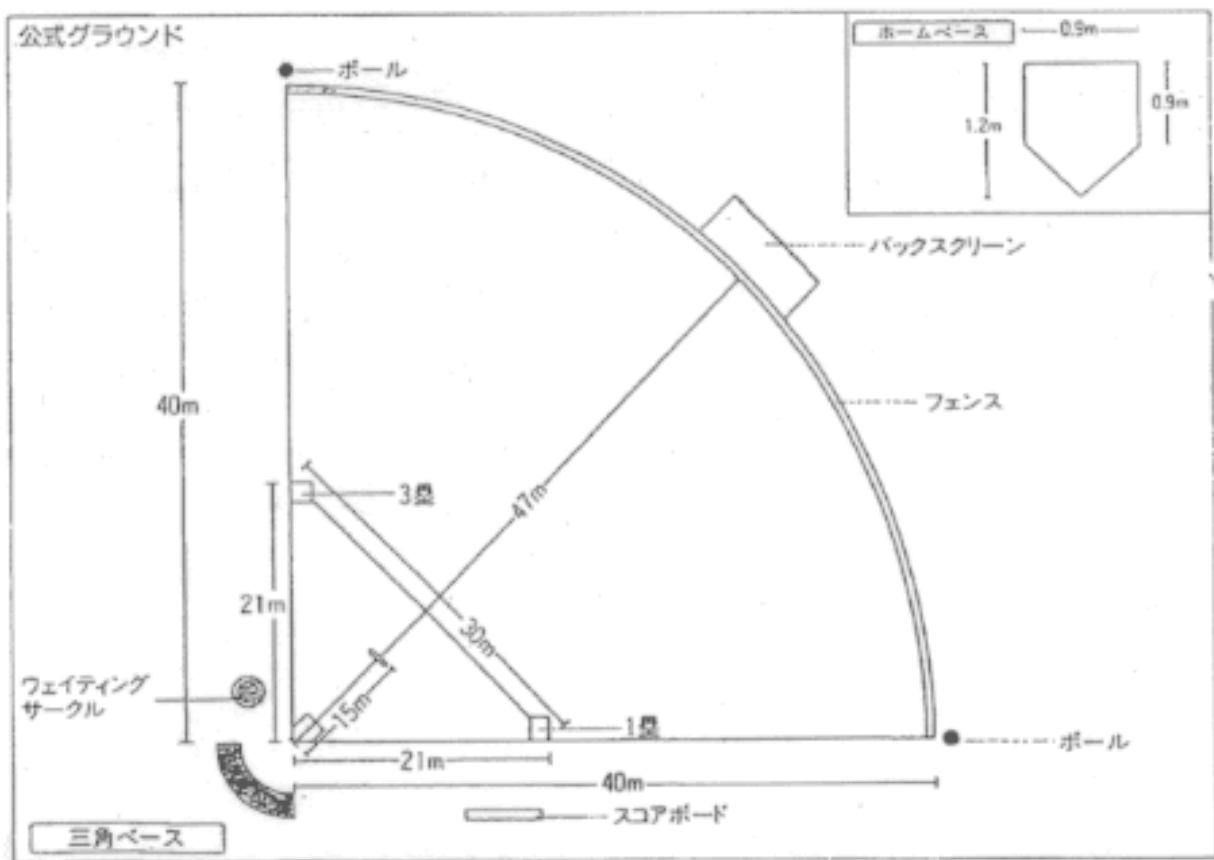


用 具

- ・ボールはドッジボールに使う3号球ゴムボール。もしくは同様のボールを使用。
- ・グローブやミット、バット等の用具は使用しないが、軍手などの手袋類は使用できる。

場所・コート

- ・図のような三角ベースで、二塁はない。



ゲームの進め方

- (1) 1チーム5名でチームに2人以上の女性を含む。守備の時は、ピッチャー、1塁手、3塁手、外野手2人でキャッチャーはいない。
- (2) 野球と同じように、スリーアウトで攻守を交替し、5イニングス行い、得点の多いチームが勝ちとなる。
- (3) ゲームの進行は野球のルールとほぼ同様で、打者がボールを蹴ったら1塁に走り、スリーアウトまでに本塁に戻ってくると得点となる。ヒット、ホームラン、アウト等も同様。
 - ①先攻、後攻を決める。
 - ②ピッチャーはゴロまたはバウンドするボールを投げる。
 - ③チーム内で打順を決め、ピッチャーの投げたボールをキックする(助走をつけて蹴ってもよい)。ボールを蹴るときは、大きな声で「キック！」と叫ぶ。
 - ④ツーストライクの後のファールボールは、打者アウトとなる。
 - ⑤塁に出た走者はリードしてはいけない。打者がキックするまで塁を離れることはできない。
 - ⑥フォースアウト、タッチアウトの他に、打者または走者にボールをぶつけるとアウトにすることができる。
 - ⑦守備側がボールを転送する際、手、足など身体の中の部分を使ってもよい。

ルール

- (1) ツーストライク後のファールはアウト。
- (2) ツーストライク後の空振り、ホームベース上のボール通過は三振。
- (3) フォアボールはあり。
- (4) 進塁した走者のリード、盗塁はなし。(タッチアップもなし)
- (5) 打者、走者にボールをぶつければアウト。(ドッジボール殺法)
- (6) ホームランはオーバーフェンスのみ。(ランニングホームランはあり)
- (7) ボールが外野へ転がったらフリー。
- (8) ボールがワンバウンドでオーバーフェンスしたら、エンタイトルスリーベース。
- (9) ピッチャーの投球は4バウンド以上(3バウンド以下は「ワンボール」)
- (10) ベース前のラインを超えてボールを蹴ったら「ファールボール」。
- (11) 10点差コールドゲーム。
- (12) インフィールドフライはなし。

ちょっとひとこと

- ◎ ランナーにボールをぶつけるときは、足元を狙うのが効果的です。
- ◎ 初心者はトー・キック(つま先で蹴る)で蹴るとヒットが出やすくなります。
- ◎ バントされた場合、ファールになることも多いので、焦ってすぐにボールを捕らないようにしましょう。
- ◎ 細かいルールは、選手の年齢やグラウンド状態を考慮しながら楽しみましょう。

ニュースポーツルール集
スーパードッジボール

場 所	人 数
屋内・外	1チーム7人以下

◇ スーパードッジボールをする前に

スーパードッジボールは、昔から小学校などで行われ馴染みのあったドッジボールをアレンジして考案されたニュースポーツです。スーパーキャッチ（敵の投げたボールが身体に当たった後、ボールが地面に落ちる前に味方がキャッチした場合）やダブルヒット、トリプルヒット（複数人が一度にヒットされる）などスピーディーで、よりダイナミックなゲームになるように工夫されています。ボール1個があればプレーできる手軽なスポーツであり、特別な技術を必要としないこともあって、子どもから大人までともに楽しめるスポーツです。

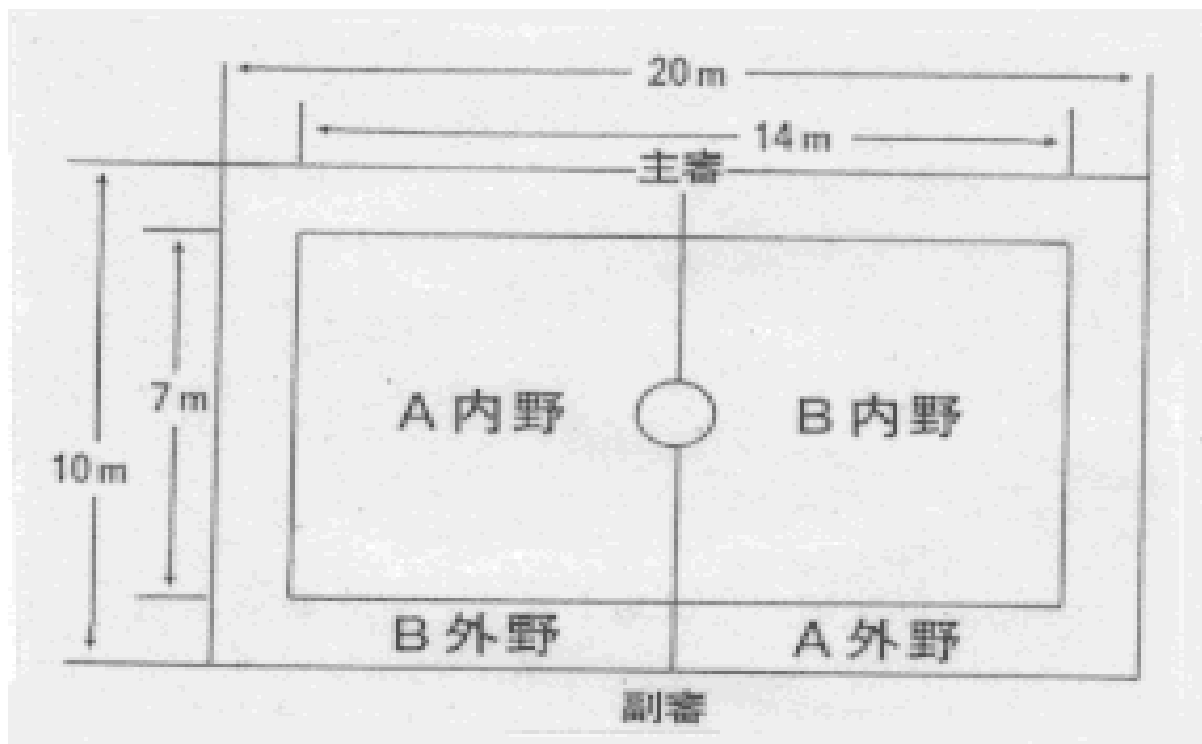
用 具

- ・公認スーパードッジ球または小学校教材用2号・3号球
- ・ハチマキ
- ・キャプテン用マーク（腕章）



場所・コート

- ・標準的なコートは図の通り



ゲームの進め方

- (1) じゃんけんで勝ったチームが好きなコートを選ぶ。
- (2) チームのスタートメンバーがそれぞれのコートに入る。両チームとも内野4人・外野3人とする。
(選手は、必ずハチマキを頭にしていること)
- (3) コート中央のセンターマークで、主審の「ゴーフアイト」の合図とともに、ジャンプボールで攻撃する。
- (4) ジャンプボールの後、どちらかのチームの選手がボールを手にふれた時点から試合時間の計時を始める。
- (5) 味方の内外野でパスをしながら、相手の内野選手にヒットする
- (6) 内野にいる選手は、相手のボールを受け止めるか避ける。ヒットされた選手は、すぐにハチマキを取って外野へ行く。同時に、ハチマキをしている外野選手が入れ替わり内野へ移動する。
- (7) 試合時間は、1セット5分間で2セット行う。なお、時間は、主審の認めたとき意外は、試合開始からそのセット終了まで続けて計時する。
- (8) 勝敗の決定は、各セットごとに残っている内野選手の数をチームの得点とし、2セットの合計得点の多いチームを勝利チームとする。

ルール

- (1) ファウル（ボールの所有権は相手チームに移動する）
 - ①内外野のそれぞれの選手が、直接ボールに関わる動作中に、決められた領域を示すラインを踏んだり、踏み越えた場合（ラインクロス）
 - ②ヒットされた選手が、他の選手がさわる前に続けてボールにさわった場合
 - ③故意にキック、ヘディング、アタックした場合
 - ④味方同士のパス回しが30秒を越えた場合（オーバータイムス）。ただし、その間に明らかにヒットをねらった投球があれば、その時点からさらに30秒延長する。
 - ⑤顔面をねらったプレー、および倒れている選手や至近距離にいる選手に必要な以上に威力のある投球を行った場合。ただし、偶然顔面にヒットした場合や、倒れた選手に至近距離にいる選手に軽くセットさせるプレーは有効である。
 - ⑥外野から内野へ移動中の選手や、メンバーチェンジによりコートに入場中の選手をねらった投球をした場合
- (2) 場外ボール
ボールが外野コートを抜けて外へでた場合は、最後にボールをさわった選手の相手チームにボールの所有権が移動する。
- (3) メンバーチェンジ
 - ①自分のチームにボールの所有権があるとき、1試合に1回だけ監督は、選手交替をすることができる。ただし、セット終了2分前以降は認められない。
 - ②メンバーチェンジ後も、選手の権利（ハチマキの有無）をそのまま引き継ぐものとする。
- (4) 作戦タイム
自分のチームにボールの所有権があるとき、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秒以内とし、セット終了2分前以降は認められない

ちょっとひとこと

◎ボールを投げる、受ける、またボールに当たらないように身体をかわすという基本的な動作をスピーディーにこなすことが要求されます。それがこのゲームのおもしろさです。

《日本スーパードッジ連盟競技規則より》

スカイクロス

場 所	人 数
屋内・外	個人(団体)

◇ スカイクロスをはじめる前に

輪投げとゴルフをミックスさせたゲームで、布製のリングを使いゴルフのようにコースを回ります。安全性に優れ、子どもから高齢者まで一緒に楽しめるニュースポーツです。

用 具

- ・リング
- ・コーン



場所・コート

屋内、屋外を問わず、どこでもコースをつくることができます。また、主催者のアイデアで色々なコースを楽しむことができます。

最小スペース 5m×15m

ゲームの進め方

2人から10人前後で1グループをつくる

- (1) 1人ずつ最初は順番に関係なく「氏名と投数」を告げ、コーン（目標）に向けてリングを投げます。
- (2) 2投目からは、コーンに遠い人から順番に投数に関係なくリングを投げます。
- (3) 全員がリングをコーンに入れて終了です。各コースの合計投数が少ない者が勝ちとなります。
- (4) 「ノルナーの規則」リングが重なった場合、上にあるリングは下にあるリングの枚数分得点が加算され不利になります。下にあるリングは上にあるリングの枚数分得点が減点され有利になります。

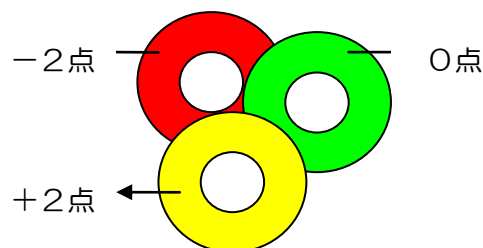
例：①一番下のリングは、上に2枚リングあるので-2点

②真ん中のリングは0点

下のリングの上に乗って+1点

上にリングが乗って-1点

③一番上のリングは、下にリングが2枚あるので+2点



ルール

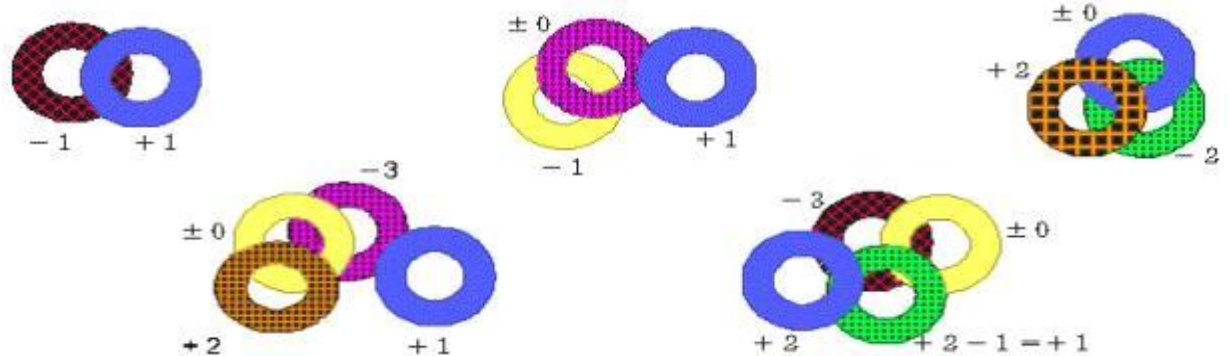
【ノルナー競技規則】

1. 常は約10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。
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って投げ、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。それをくり返ししながら最後はリングをコーンに投げ入れて（輪投げ）、そのコースを終わる。
3. 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少なかった順とする。
4. 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。
5. 2投目以後に投げるときは、まずリングの後側に立ち、それ以上コーンに近づかないようにすること。
6. 次に投げる人より前方に出て、他の人が投げる行為を妨害してはならない。

7. 毎回自分の氏名と何投目かをコール（発声）してから投げる。これは各自のスコアの正確さを相互に確認し合うために必須のものとする。
8. 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。
9. 輪投げ完了までに投げた回数から次に述べる規則によって修正した値をそのコースのスコアとする。

10. 【ノルナーの規則】

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（ペナルティとして1投分）を追加し、下になった人からはラッキー一点として1点を減らす。これはスカイクロス特有のルールであって、重なり方と加点または減点の数例を図によって示す。



目標のコーンから2m以内、または予め線で明示された範囲内に入ったときには、投げたリングが地上に落ちるまで、身体の一部を地面に着けたり足を上げたりするのはルール違反とする。違反したときの罰点は、1点。

11. 木の枝などに引っかかった場合、目標コーンに近づかない近くの地点から続投する（罰点 1）。ただし、道具を使わずに手で落とせる状況なら地上に落として、その地点からさらに競技を続行できる（無罰）。
12. リングがコーンに支えられて斜めに立った形で止った場合は、地上に落ちる途中の状態と見なし、リング上縁を指で押してコーンから遠ざかる方向に倒す。地上に倒したときに誰かのリングに重なることがあっても、当然ノルナーの規則は適用される。
13. 投げたディスクが他の競技者の身体に触れて落ちた場合には、止まった地点までを1投と数え、再投はしない。
14. リングが重なっているかどうかの判定は、静止した状態を真上から見た平面図だけをもって行い、接触の有無は問わない。
15. あとから投げたリングが別のリングの下に潜って重なることもある。その場合においても、結果的に上か下かの関係だけで加点減点を実行する。
16. 競技の進行途中で、コーンの位置が意図的でなく自然に移動することがあっても、元の位置に戻すことはしない。
17. 重なって静止した時点で加点減点がきまり、その後何らかの理由で重なった状態が解消しても、点数の補正はそのままとする。
18. その他にもローカルルールを適宜定めることができる。
19. 上記のすべては個人戦の場合であるが、チームごとに競うこともできる。そのときのメンバーは4～5名で編成し、各チームとも上位4名のスコア合計をもってそのチームの最終スコアとする

ニュースポーツルール集
スポレック/スポレック湖東版

場 所	人 数
屋内・外	1人対1人 2人対2人

◇ スポレックをする前に

スポレックの用具は、ドイツで考案されたものです。わが国では糸魚川市が生涯スポーツという観点から採用し、ゲーム化したのが始まりです。テニスのスマートさと楽しさを手軽に味わうことができ、年齢層を問わずにすぐにできるゲームです



【 】は湖東ブロック方式

用 具

- ・ラケット…プラスチック製
- ・ボール…スポレック用スポンジボール（テニスボールと同サイズ）

場所・コート

- ・既製のバドミントンダブルスコートを使用する。ネットはバドミントン用ネットを用い、高さは両端では90cm、中央では88cmのところにするのが望ましい
 【床面より120cmのところネットの頂上線がくるようにする。】

ゲームの進め方

- (1)ゲームはダブルス(2人対2人)または、シングルで行う。【ダブルスのみ】
- (2)チーム代表がトスを行い、勝ったチームは、①サービス②レシーブ③コートの内のひとつを選び、負けたチームは残った内からひとつを選ぶ。
- (3)サービスはアンダーサービスで一人1本とし、1回ごとに右・左のサービスエリアをかえて行う。また、サーブ権は1セットごと相手と交替し、同一セット内は同一プレーヤーが行う。【二人のサービスが終わったら相手のサービスになる。】
- (4)各セットの最初は右側のコートのエンドラインから、その対角のサービスコートに向かって打ち、レシーブはその対角コートにいる者が行う。サーブレシーブ以降は、相手コート内のどこに打ってもよい。ダブルスの場合、サービスレシーブは交互にかえて行う。また、サーブを行ったプレーヤーは、次のサーブ権がきた時は、サーブをしてはならない。【湖東方式は順番に行う。】
- (5)サービスがネットにかかって正規のサービスコートに入った場合は、もう一度サービスができる。
- (6)サーブレシーブだけワンバウンドしたボールを打ち、それ以降はワンバウンド以内にボールを相手方コートに返球すればよい。また、ネットに当たって相手方に入ってもよい。
- (7)サーブレシーブ以降は、二人の内いずれが打ってもよい。
- (8)第2、4ゲーム終了後、チェンジコートを行う。【各セット終了後チェンジコートをする。また、3セット目は、どちらかのチームが6点を先取したときにチェンジコートを行う。】

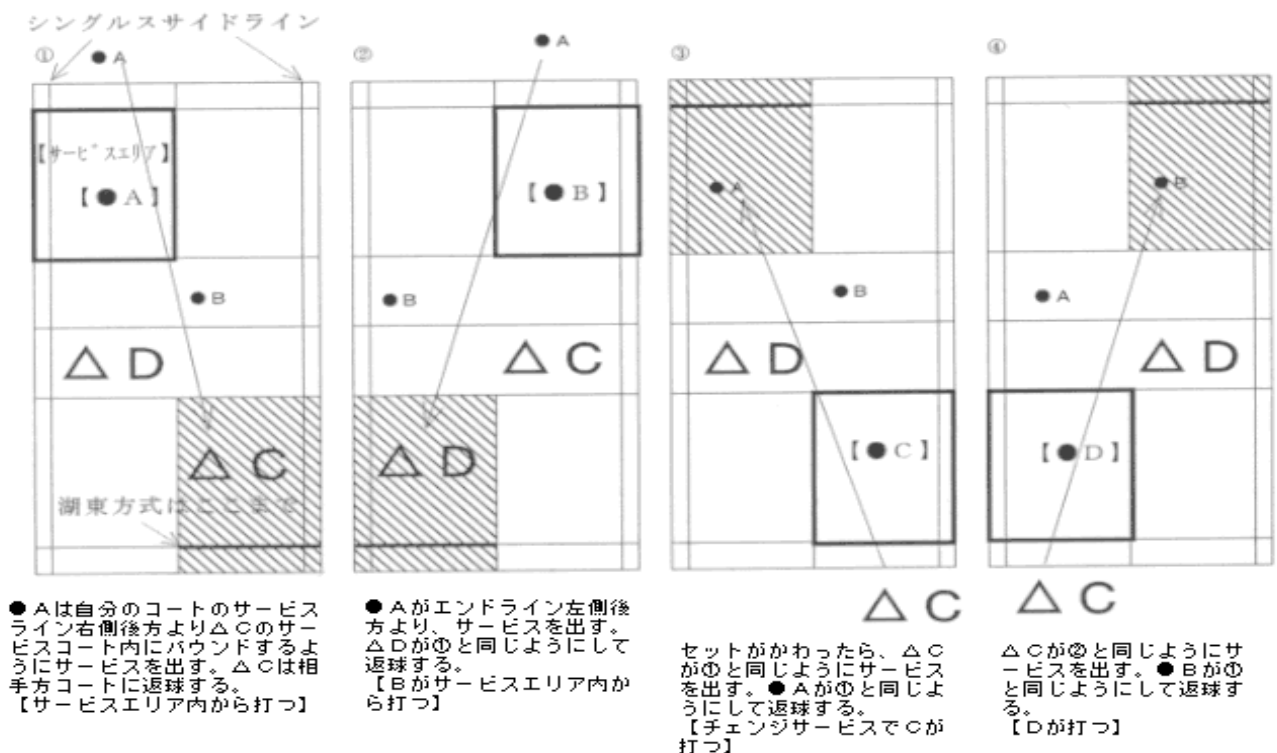
ルール

(1) 反則について

- ①インプレー（サーバーがサービスを打った瞬間から、いずれかのチームが正規にボールを返球できなかった時点まで）中に、ラケットや身体がネットに触れた場合。
- ②相手方コートにあるボールに触れた場合。
- ③サービスを腰から上で打った場合。
- ④サービスを失敗した場合。（空振りした場合も含む。）
- ⑤ボールを一回で相手コートに返せなかった場合。
- ⑥ボールがネットより出た支柱に当たった場合。
- ⑦ボールが支柱の外側を通過して相手コートに入った場合。
- ⑧相手コート内に身体が入った場合。
- ⑨ボールが体に当たった場合。
- ⑩ボールを2度以上ラケットに当てたり、ラケットを投げたりした場合。

(2) 得点および勝敗の決め方

- ①得点は、いずれかのチームがサービスミスをするか、正規のリターンができなかったとき、または反則を行った場合に相手方に1点が与えられる。
- ②試合は、7点5セットマッチとし、3セット先取したチームをその試合の勝者とする。1セット中、得点が6対6になったときはデュースとし、以降は2点勝ち越したチームが勝ちとなる。但し最大15点まで。【11点3セットマッチとし、2セット先取したチームを勝者とする。得点が10対10になった場合は、2点勝ち越し、または13点先取のチームをそのセットの勝者とする。】
- ③その他は、テニスのルールに準ずる。



スリーオンスリー

場 所	人 数
屋内・外	3人対3人

◇ 3on3(バスケットボール)をする前に

ストリートバスケットと呼ばれるように、6人の人が集まり、バスケットボールとバスケットゴールさえあれば、すぐに楽しめるスポーツです。基本的にはバスケットボールのルールを適用して行いますが、公式に定められたものではなく、競技者のレベルに合わせたルールを設定して楽しみましょう。

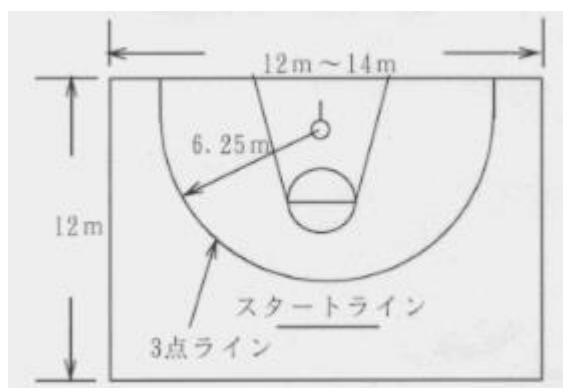
用 具

- ・バスケットボール
- ・バスケットゴール
- ・ナンバリングシャツ
- ・得点板
- ・ストップウォッチ



場所・コート

- ・12m×12m～14m (バスケットコートの1/2)
- ・ゴールの高さは、小学生：2.60m
- ・中学生以上：3.05m



ゲームの進め方

- (1) 試合時間は、5分～10分ハーフ。
- (2) ゲーム開始時の先攻は、チームキャプテンによるコイントスまたはじゃんけん。
- (3) 以下の場合は、攻守を交代してスタートラインから攻撃を再開する。そのとき、オフェンス側の3人は一度3点ラインの外側に出なければならない。
 - ・得点したとき
 - ・オフェンス側にファールが発生したとき
 - ・ディフェンス側がリバウンドボールをキープしたとき
 - ・オフェンス側の攻撃が20秒を越えたとき(20秒ルール)
 - ・バイオレーション・アウトオブバウンズ・ヘルドボールによって、ディフェンス側のボールになったとき
- (4) バイオレーションやアウトオブバウンズにより、続けてオフェンス側が攻撃するときは、発生地点に最も近い地点のサイドライン又はエンドラインの外からのスローインで試合を再開する

ルール

(1) 得点

3点ラインより外側は3点、内側は2点とする。

(2) シュート時のディフェンスファールは、ゴールの成功・不成功にかかわらずオフェンス側に得点を与えられる。(3点ラインより外側は3点、内側は2点) 攻守は交代する。

(3) シュート時以外のディフェンスファールは、相手チームに1得点を与え、さらにオフェンススタートラインからの攻撃権を与える。

(4) バイオレーション・トラベリング、ダブルドリブル、キックボール等

(5) 20秒ルール

スタートラインでボールをもってから、20秒以内にシュートしなければならない。

ただし、シュート後のリバウンドボールをオフェンス側がキープしたときは、その時点からシュートするまでの時間を20秒とする。

(6) 3秒ルール、5秒ルールを適応してもよい。

(7) ヘルドボールはディフェンスボールとする。

(8) タイムアウト(1分)は、前・後半それぞれ1回は認める。

(9) メンバーチェンジは、アウトオブバウンズ・ファール・バイオレーション・ヘルドボール・ゴール成功の際、自由に行えるものとする。ただし、コートインのプレイヤーは3点ラインの外側から入り、コートアウトのプレイヤーはプレーの邪魔にならないように出る。

勝敗の判定

前、後半の合計得点で勝敗を決定する。同点の場合は延長戦を行い、3点先取するまで続行する。

ちょっとひとこと

◎上記のルールや試合の進め方は、あくまでも参考であり、教室や大会を行う場合は主催者でアレンジしていただくことをおすすめします。

◎バスケットボールの楽しさやおもしろさの体験、遊び感覚でバスケットボールを楽しむことができるようにルールを工夫してください。



《野洲町総合体育館ストリートバスケットボールカーニバル、守山市3on3大会を参考》



場 所	人 数
屋 内	3人対3人

◇ スリータッチボールをする前に

島本町体育指導委員協議会が考案した島本町生まれのNewスポーツです。

現在、島本町レクリエーション協会所属「スリータッチボールクラブTOP」が中心になって普及に努めています。今後の目標として、対外試合ができるよう、全国にこのスリータッチボールが広がることを念願しています。

このゲームは子どもからお年寄りの方まで、参加することが出来、チーム3名が必ず、ボールにタッチしなければいけないのでチームの気持ちがひとつになり、一致団結、参加者全員が心から、満足するゲームです。

用 具

- ・ラケット：バウンドテニス用
- ・ボール：タスポニ用（スポンジボール）

場所・コート

- ・コート、ネット：バドミントンコート（ダブルス用）
- ・ボールの高さ：2m20cm

ゲームの進め方

- ・チーム編成：1チーム 3名
- ・得点：ラリーポイント制 21得点 セツチング20点 2点差 3セットマッチ（2セット先取）
- ・1チーム3名でバドミントンコートを使用し、スポンジボールをラケットで打ち必ず1人1回ボールに触れて3人目の人が相手コートに返す。
タッチ、タッチ、タッチ、のスリータッチボールです。

ルール

（1）サーブ

- ・アンダーハンド（サーバーの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ならない）
- ・エンドラインとショートサービスライン間のセンターライン上に片足、または両足を踏む
- ・ネットインの場合だけレットできる
- ・ローテーション（相手コートの何処に打ってもかまわない）

（2）レシーブ（コート内であれば何処のポジションでもかまわない）

- ・必ず1人1回ずつ打ち、3打目で相手コートにいれる
- ・ボールがネットに触れた場合、1人目のときは2人目の人が打ち、2人目の時は3人目の人が打ち、3人目の時はボールデットになる）

(3) フォルト

- ・ 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
- ・ レシーブの時、ボールの一部が相手コートにはいってはいけない
- ・ ボールが体に当たった場合はボールデットとする
- ・ 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のせた状態で打ってはいけない）
- ・ オーバータイム（自チームの競技者が4回以上続けてプレーしたとき）
- ・ ショートタイム（自チームの競技者が3回以内に相手コートにいれたとき）
- ・ ボールがコート外の物体に触れたとき
- ・ ドリブル（ボールが2回以上ラケットに触れること）

《日本レクリエーション協会「生涯スポーツの紹介」より》

スローイングビンゴ

場 所	人 数
屋内・外	3人対3人

◇ スローイングビンゴをする前に

このゲームは、平成十年に、栗東市体育委員である市川知幸さんが病気入院中に、わずかなスペースで、誰もが出来るニュースポーツを作りたいとの思いから、考案されたのが始まりです。栗東市体育指導委員協議会で検討を重ねてきたものです。

方眼的的に向かってサンド・レットという袋を投げ、縦・横・ななめのいずれか5つ並べるゲームで、子どもから高齢者まで、屋内外を問わずにできる軽スポーツです。

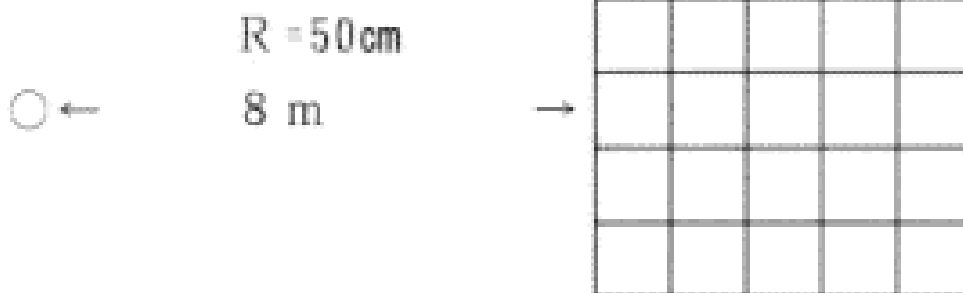
用 具

- * サンド・レット(専用投球袋 重さ 350g)
- * 紅白 2色×12個
- * ビュット(目標袋)1個
- * スコアカード
- * 巻き尺
- * 方眼シート(地面に書いてもよい)



場所・コート

一辺が1メートルの方眼 25個 (ビニールシートにテープを方眼状に貼っておくと便利)



ゲームの進め方

- (1) チーム編成は、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。
- (2) じゃんけん等で決めた先行が、まずビュットを投げる。(後述(8)のボーナスポイントに関係するので作戦を考えること)
- (3) 続いて、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。
- (4) 方眼の線上にかかって落ちた場合は、真上からみて、どちらのマスにはいるか判断する。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。
- (5) 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個以上入れても無意味である。
- (6) 既に落ちたサンド・レットに、ぶつけて動いた場合も、元に戻すことはできない。
- (7) これを繰り返して、縦・横・ななめのいずれかに5つ並んだとき(ビンゴ)10点が入り、その時点で、そのセットは終了する。
- (8) ビンゴの列の中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。
- (9) 1セットに、各チーム12回ずつ投げても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、トリプルリーチもあり。1列につき3点なので、リーチ点は最高で15点まで可能。)
- (10) 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。

ルール

- ①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こと。
- ②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。

勝敗の判定

*1ゲームは4セットまでとし、総合得点で勝敗を決定する。(最短3セットで終了)

ちょっとひとこと

- *サンド・レットは、袋状で口をひもで縛ってあるので、投げる角度や地面へのあたり方で、転がり方が変わり、偶発的な楽しさも味わえます。
- *6人対6人、12人対12人でも可能です。
- *参加者の実態に合わせて、方眼までの距離やスローイング・サークルの大きさを調整するとよいでしょう。

《栗東市体育指導委員協議会考案ルールより》

ニュースポーツルール集

ソフトバレーボール

場 所	人 数
屋 内	4人対4人

◇ ソフトバレーボールをする前に

バレーボールの基礎技術である「パス」が安全で、しかも容易にできます。バドミントンのコート、支柱がそのまま活用できて気軽にできます。性別、年齢、体力、経験、技術レベルに応じ、初歩的ゲームから複雑な応用技術を必要とする高度なゲームまで、楽しみ方が工夫でき、奥の深いスポーツです。

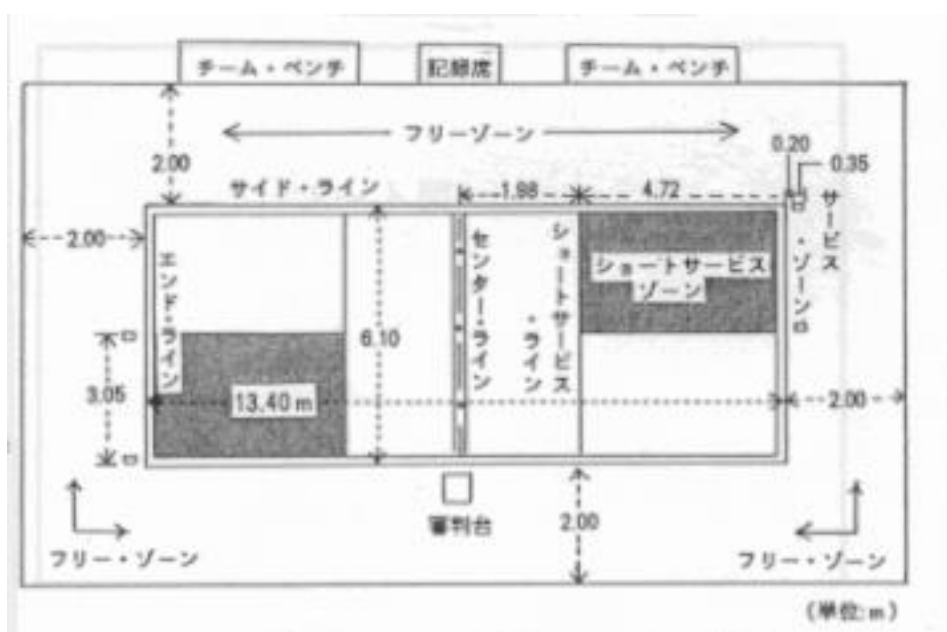


用 具

- ・ボール・・・(財)日本バレーボール協会制定ソフトバレーボール(ゴム製、重さ 210 ± 5 g、円周 78 ± 1 cm)を使用。色についての規定は特はない。
- ・ネット・・・バドミントン用ネット、またはソフトバレーボール用ネットを使用。ネットの高さは、200 cmとする。(バドミントン用支柱に補助支柱を継ぎ足しての使用も可)アンテナは、ネット上端から100 cm上方に出るように1本ずつ支柱の外側に取り付ける。
- ・ホイッスル、得点板、ラインテープ、審判用紙

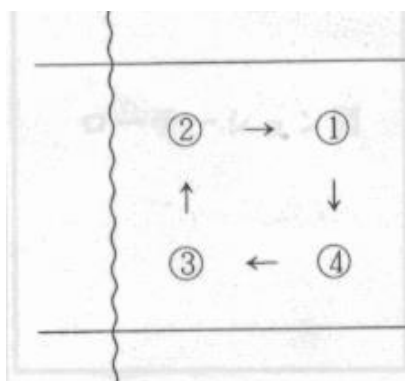
場所・コート

- ・コートは13.40m×6.10mの長方形で、バドミントンのダブルス用コートを利用してもよい。その場合はセンターラコート図インを追加する。
- ・区画線の幅は、すべて4 cmで、コート内に含まれる。
- ・コートは右図のような大きさと名称を持つ各ゾーンに区画される。



ゲームの進め方

- (1) 競技はすべて4人対4人で行う。
- (2) 試合開始前に主将がトスを行い、勝者がサービス権またはコート of のいずれか一つを選ぶ。最終セットが行われる場合は、もう一度トスを行う。
- (3) 1セット15点のラリーポイント制で、3セットマッチとする。14対14の時は、デュースとして2点差がつくまで行う。ただし、17点で打ち切り、17点を先取したチームを勝者とする。
- (4) タイムアウトは、各セットごとに2回以内で1回につき30秒とることができる。
- (5) 選手の交替は、各セットごとに4回以内で行うことができる。
- (6) コートの交替は、各セットごとに行う。最終セットについては、いずれかのチームが8点になった時点で交替する。
- (7) 選手の位置とローテーション制（右図参照）
 - ① サービスが打たれた後は、どのように移動してもよく、ローテーション図ポジションによるプレー上の制限はない。
 - ② レシーブするチームがサービス権を得たとき、時計回りに一つずつ位置を移動する。



ルール

- (1) サービスは1回とし、後衛右に位置した者がエンドライン後方のサービスゾーンからサービスを行う。ただし、サービス・トスしたボールがサーバーの身体に触れなかった場合のみ、1回だけサービスをやり直すことができる。
- (2) パスは、3回以内とする。ただし、ブロックのワンタッチは除く。また、ブロック後のボールは、ブロック時に触れた選手を含めて誰が触ってもよい。
- (3) 相手方のサービスしたボールを、ショートサービスラインより前でアタックおよびブロックすることは許されない。
- (4) ブロックの場合を除き、同じ選手が、二度続けてボールに触れることは許されない。ただし、チームの第1回目の接触が、アンダーハンドによるプレーならば、身体の2ヶ所以上に連続してボールが当たることは許される。
- (5) その他の反則
オーバーネット、タッチネット、ホールディング、フットフォールト、パッシング・ザ・センターライン、インターフェアア、アウト・オブ・ポジション、サービスフォールトなど上記に記載されていないルールについては、（財）日本バレーボール協会6人制バレーボール競技規則に準ずる

ちょっとひとこと

- ◎ ホールディングやドリブルなどの反則は、試合のレベルに応じて緩和してもいいでしょう。
 - ◎ 安全で容易にできますが、熱中するとハードになるので準備運動は念入りに行ってください。
- 《（財）日本バレーボール協会 ソフトバレーボール競技規則より》

ターゲット・バードゴルフ

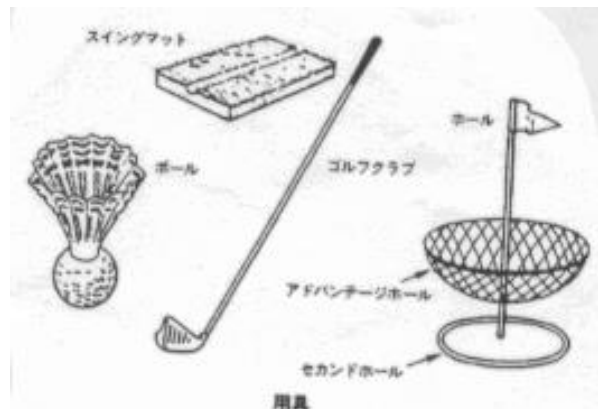
場 所	人 数
屋 外	個人（団体）

◇ ターゲットバードゴルフをする前に

バドミントンの羽を中空のゴルフボールにつけたシャトルボールをゴルフクラブで打つ、ゴルフをミニ化した競技です。第1競技には、各ホールごとに勝負を決めるマッチプレイと、18ホールを最小打数でプレイしたものが優勝者とするストロークプレイがあります。また、ティーショットから18m先のカップを目指して打つ第2競技があります

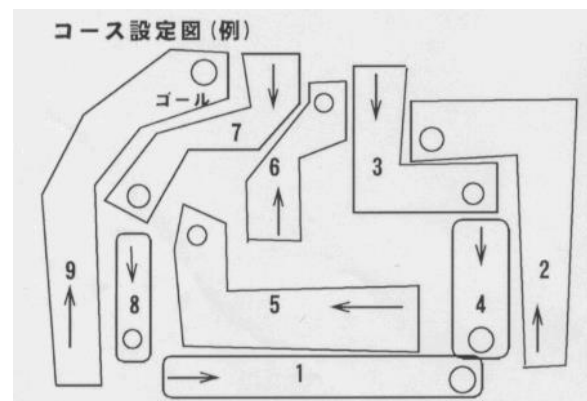
用 具

- ・ボール…シャトルボール(羽根つきボール)
- ・クラブ…ゴルフクラブ(PW等)
- ・スイングマット…ゴルフ用人工芝
- ・ホール…アドバンテージホールはステンレス枠(110cm)にネット張りセカンドホールは合成樹脂製
- ・その他…スコアカード、鉛筆、石灰 OBの境界を示す細ひも



場所・コート

コースは地形の起伏、池、林、バンカー、ウォーターハザードなどを加味して設定。公園やグラウンドでも可。普通ウェッジコースの場合はショートホール(パー2、約16m~22m)、ミドルホール(パー3、約32m~45m)、ロングホール(パー4、約50m~60m)の3種類を組み合わせ、1ラウンドを18ホール、パー54を目安に設定する。



ゲームの進め方(第1競技)

- (1) スタートのティーショットは、じゃんけんなどで順番を決める。
- (2) インプレイのとき、ホールから最も遠いボールを先にプレイする。
- (3) 2ホール目以降のティーショットの順番は、前のホールで最も少ないスコアのプレイヤーからプレイする、以下順番にプレイする。

ルール（第1競技）

(1) ストローク

- ・ ボールを打つ意志でクラブを振れば、空振りでも1ストロークと数える。
- ・ 1ストローク中に、2回以上ボールに当たったときは、2打として数える。

(2) ホールイン

ボールの球状部分が、ホールの内側に停止したときホールインという。セカンドホールにホールインした場合は、打ったショットの数+1打で計算する。

(3) アウト・オブ・バウンズ(OB)

- ・ ボールの球状部分が、OBの境界線に少しでもかかればセーフ。
- ・ ボールがOBとなった場合は、1打付加して、そのボールを最後にプレイした地点にできるだけ近い境界線内から、次のストロークを行う。

(4) プレース

スイングマットを使用する場合は、ボールの真後ろにマットを置き、ボールを拾い上げてマットの最前方にボールを置く。

(5) リプレース

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

勝負の判定（第1競技）

(1) マッチプレイは、各ホールごとにストローク数によって勝敗を決める。

(2) ストロークプレイは、正規のラウンドを正しい順序でプレイし、最小打数でプレイした者が勝者となる。

ちょっとひとこと

◎第2競技の進め方

①チームの構成

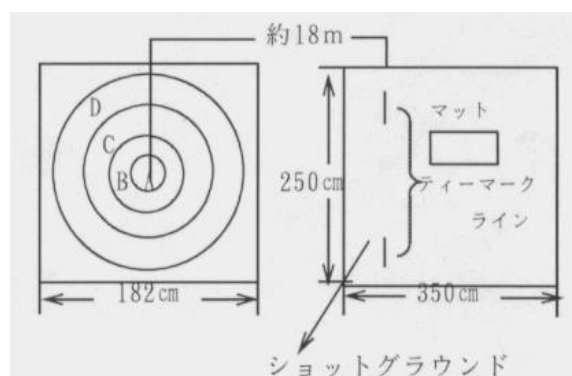
チームリーダー1名、競技者2名以上の計4名以下とする。

②競技方法

- ・ 2チーム以上6チーム以内を1ブロックとし、原則として9回戦行うが、時間の都合で回数を減らすことができる。
- ・ 各チームのリーダーは、自チーム以外の競技運営にあたり、得点審判を行う。

③得点ならびに順位の設定

- ・ 各チームの1競技者は、各回戦ごとにあらかじめ決定した数発(5発前後)のショットをすることができる。
 - ・ ライン上にあるボールの得点は、シャトル(羽根)の向いている側の点数とする。
 - ・ 得点 A100点(直径約18cm)、B50点(直径約45cm)、C30点(直径約100cm)、D10点(直径約160cm)
- 《「日本ターゲット・バードゴルフ競技規則」より》



ディスクゴルフ

場 所	人 数
屋 外	4 人一組

◇ ディスクゴルフをする前に

ディスクゴルフは、年齢や性別・能力に関係なく誰もが楽しめるスポーツです。金属製のバスケットに向かって、フライングディスクを投げ、何投でいったかを競うゲームで、そのルール進行はゴルフにほぼ準じています。通常4～5名でコースを回り、ホールによっては、OB、ドッグレッグ、アップ・ダウンヒル等の変化にも富んでおり、ティスローにおける遠投力、アプローチやパッティングにおけるディスクコントロールなど総合的なスローイング技術が要求される奥行きのあるゲームです。

また、ディスクゴルフは、マナーや礼儀をたいへん重視するゲームです。基本的なマナーとしては、コース内の植物や設置物を大切にすることです。



用 具

- ・フライングディスク
- ・ゴール（金属製のバスケット）



場所・コート

コースは、適度な障害物（木、池、川、花壇など）のある地形に設けられることが一般的で、専用のコースが全国に設置されている。また、公園などに仮設コースを簡単に作ることもできる。普通18ホールだが、9ホールや27ホールまたはそれ以外の所もある。

ゲームの進め方

ルールや進行方法は、ゴルフとほぼ同様。セルフジャッジのゲームとなるので、フェアプレーの精神でプレーする。

- (1) 通常、4人一組でまわる。最初のホールのティスローの投げる順番は、くじやじゃんけんで決める。
- (2) 進行中の投げる順番は、ゴールから一番遠いプレイヤーが、常に先に投げる。
- (3) 次ホールからは、前のホールで一番スコアのよいプレイヤーから投げ、以後も同様に投げる。もし、前のホールが同成績ならば、その前の順番にしたがう。

ルール

- (1) 各ホールスタートは、定められた所からスローする。ディスクは空中に投げたりあるいは、転がしたり、バウンドさせてもかまわないが、ディスクの止まった地点までを1投とする。
- (2) ディスクが停止した地点より、次のスローイングを行う。その時、ディスクの位置に片足を置き、もう一方は真横あるいは後方に置いてスローする。
- (3) 1投ごとに使用するディスクを変えてもかまわない。
- (4) 池、川、あるいは花壇などは、アウトオブバウンズ（OB）となり、最後にOBラインを横切った地点に、ディスクを戻しプレーを続ける。その場合、1ペナルティーとなる。
- (5) 木の枝などに乗ってしまったときは、その真下よりプレーを続ける。ペナルティーは以下のようになる。
 - ・ディスクが地面から2m以上の高さにあるとき→1ペナルティー
 - ・ディスクが地面から2m未満の高さにあるとき→ペナルティーなし
- (6) ラウンドのスタートから最後のホールを終えるまでに、練習スローやゲームに関係のないスローをした場合、1ペナルティーとなる。

勝敗の判定

ゲームは、コースの第1ホールから最後のホールまでの合計投数で競う。大会では、最も投数の少ないプレイヤーが勝者となる。

ちょっとひとこと

◎フックやスライス等のテクニックを駆使し、障害をくぐりぬけ、ナイススローをした時の気分はすばらしいものです。基本スローをマスターし、思い通りのスローイングができるように練習しましょう。

◎礼儀を大切に！

- ・プレイヤーは、他のプレイヤーが投げる時、気が散るような物音をたてたり、視界に入ったりしないようにしましょう。叫んだり大声を出したり、コースの設備や看板を叩いたり、順番を間違えて投げたり、バックを投げたり蹴ったりするなどの失礼な行為は慎みましょう。ただし、誰かにディスクが当たる危険性がある時、声を出して注意をするのはその限りではありません。
- ・他のプレイヤーの迷惑になるときは、喫煙してはいけません。
- ・ロストディスクを探す手助けも、重要なマナーの一つです。
- ・プレイヤーは、投げたディスクが、他の邪魔にならないこと。周辺にいる人にぶつかる危険がないこと。以上2点を確認するまで投げてはいけません。

《日本ディスクゴルフ協会公認ルールより抜粋》

ニュースポーツルール集 ドキドキペット I

場 所	人 数
屋内・外	5人対5人

◇ドキドキ・ペット I をする前に

守山市体育指導委員会が、『ペットボトルを再利用して楽しもう』をスローガンに考案したニュースポーツです。誰もが気軽に楽しむことができ、ルールも簡単です。

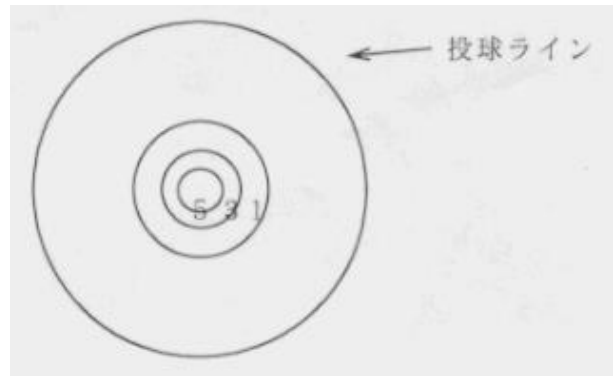


用 具

・ペットボトル 11本(白 10本、赤 1本)、ボール(ペタンク)10個

場所・コート

5点ゾーン (半径 50cm)
3点ゾーン (半径 75cm)
1点ゾーン (半径 100cm)
投球ライン (半径 400cm~500cm) を設定する



ゲームの進め方

- (1) 両チーム(Aチーム・Bチーム)の選手が、交互に1本ずつ白いペットボトル(ハラハラボトル)を適当な位置に置いていく。さらに円の中心に1本赤ペットボトル(ドキドキボトル)を置く。
- (2) 先攻・後攻を決め、先攻のチームから交互に投球する。
- (3) 投球したボールが、コートの中のボトルを倒すことなく得点ゾーンに止まれば、その点数が与えられ、5人の点数の合計がそのゲームにおけるチームの得点となる。
- (4) 原則として第5ゲームまで行う。(ゲームの開始時に両チームでゲーム数を決定することができる) 総得点の多かったチームの勝ちとする。

ルール

- (1) 次の場合、自チームに得点が与えられる。
- ① 投球したボールが、コートの中のボトルを倒すことなく得点ゾーンに止まった時
 - ・止まったゾーンの点数が与えられる(ボールポイント)
 - ② 相手チームの選手が投球して、ハラハラボトルを倒した時
 - ・そのハラハラボトルが置かれていたゾーンの得点(ハラハラポイント)が与えられる。
 - ・2本以上倒した場合は、それぞれのハラハラボトルが置かれていたゾーンの得点の合計が与えられる。
 - ③ 相手チームの選手が投球して、ドキドキボトルを倒した時
 - ・ゲーム開始時点で得点シート上で最も多くのハラハラボトルが置かれていたゾーンのハラハラポイントの合計(ドキドキポイントといい、各ゲーム開始時点で両チームで確認する)が与えられ、ドキドキボトルが倒れた時点でそのゲームを終了する。なお、そのゲーム中のすでに投球されたボールポイントは、すべて無効となる。
- (2) 投球したボールが得点シート上に止まらなかった時は、そのボールにマイナスポイントを与える。
- ① マイナスポイントは、1個につき第1ゲームは1点、第2ゲームは2点のように、ゲーム数をそのポイントとする。
- (3) 得点の算出は、両チームの全投球が終わった時点で、得点ゾーン内外のボールの位置によって行う。
- (4) ハラハラボトルが倒れた時は、そのボトル及び投球したボールはコートの外へ排除する。
- (5) 投球者は、投球ラインを踏み越して投球してはならない。(ラインを踏んではならない)
- ① 投球が不正であったときは、例えばボールが得点ゾーンに止まっても、得点は認めず、そのボールはコート外へ排除する。ただし、ハラハラボトル、ドキドキボトルを倒した時は有効とする。
- (6) 投球されたボールがコート上の他のボールに当たったときは、次のように扱う。
- ① コート内のボトルを倒さなければ、いずれのボールもそのままの位置でゲームを続行する。
 - ② 当てたボール、当てられたボールのいずれかがハラハラボトルを倒したときは、投球した選手の相手チームにハラハラポイントが与えられる。
 - ・当てられたボールの位置はそのままにして、当てたボールは排除してゲームを続行する。
 - ③ 当てたボール、当てられたボールのいずれかがドキドキボトルを倒したときは、投球した選手の相手のチームにドキドキポイントが与えられる。
 - ・その時点でゲームは終了する。
- (7) 投球順は、第1ゲームは1番から、第2ゲーム以降は前のゲームでの最終投球者の次の投球者からとする。また、第2ゲーム以降の先攻・後攻は、その時点で得点の高いチームが先攻とする。

ドキドキ・ベットI スコアシート												
		ドキドキポイント										
チーム名 (色)	ゲーム ポイント	第1 ゲーム	第2 ゲーム	第3 ゲーム	第4 ゲーム	第5 ゲーム	第6 ゲーム	第7 ゲーム	第8 ゲーム	第9 ゲーム	第10 ゲーム	第11 ゲーム
(赤)	ボールポイント											
	ハラハラポイント											
	ドキドキポイント											
	チーム ポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
チーム名 (色)	ゲーム ポイント	第1 ゲーム	第2 ゲーム	第3 ゲーム	第4 ゲーム	第5 ゲーム	第6 ゲーム	第7 ゲーム	第8 ゲーム	第9 ゲーム	第10 ゲーム	第11 ゲーム
(青)	ボールポイント											
	ハラハラポイント											
	ドキドキポイント											
	チーム ポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

(守山市体育指導委員会による)

ドッチビー

場 所	人 数
屋内・外	13人对13人

◇ ドッチビーをする前に

ドッチビーは、ウレタン製のディスク「ドッチビー」を使ったドッチボール形式のゲームで、ルールはドッチボールと一緒にとても簡単なスポーツです。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、スピードカーブもカーブスローも自在にできます。

用 具

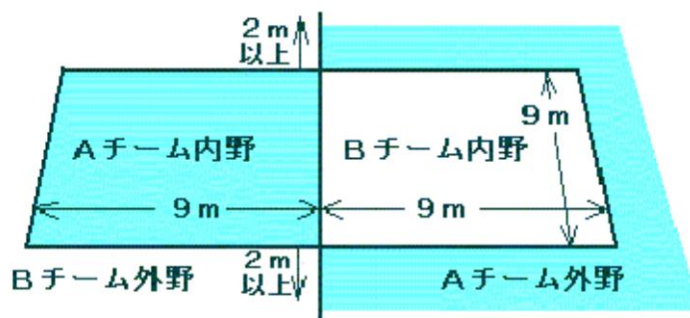
- (1) ドッチビー
- (2) ユニホームまたはゼッケン（1～15番）

場所・コート

バレーボールコートと同じ広さです。



ドッチビー 大会



ドッチビーコート

チーム区分・ゲーム時間

(1) チーム区分

大会におけるチーム区分（男女別・男女混合・及び学年別などの区分）は、各大会ごとに主催者が決定して下さい。

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ゲームのプレイヤー人数

1ゲームに出場するプレイヤーは1チーム13名とし、ゲーム途中のプレイ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、交代のプレイヤーを出場させることができます。また、ゲームごとにプレイヤーを入れ替えることができます。

(2) ゲーム時間

1ゲームの時間は15分とします。

勝敗の判定

時間内に相手の内野に1人もプレイヤーが残っていない状態にするか、または、ゲーム時間経過後、より多くのプレイヤーが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イヤー人数が両チーム同数の場合は、引き分けとするか延長戦を行いません。

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じゃんけんをして、負けた代表者がディスクをフリップ（コイントスのようにディスクを回転させながら空中に投げ出す）します。じゃんけんに勝った代表者は、そのディスクが空中にあるときに、ディスクのどちらの面が上になって地面に止まるかを推測し、「おもて」または「うら」のコールをします。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選択します。

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) ディスクのキャッチ

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。

ルール

(1) 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。

(2) 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

(3) 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。

(4) 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。

(5) 主なファール

- ①内野同士のパスの制限
- ②外野同士のパスの制限
- ③オーバーラインスロー
- ④オーバーラインキャッチ
- ⑤オーバーコート
- ⑥5秒ルール
- ⑦タッチング

ニュースポーツルール集

トリプルテニス

場 所	人 数
屋内・外	3人対3人

◇トリプルテニスをする前に

トリプルテニスは、経験者だけでなく、高齢者や初心者にも気軽に楽しめるスポーツとして、昭和58年に近江八幡市ソフトテニス協会で作案された3人制ソフトテニスです。

3人制なので、一人あたりの守備範囲はコート半分以下になり、プレーに余裕が持てるため、フォアを主に打ち合えることや、ラリーが続きゲームがおもしろくなるのが特徴です。また、ローテーションを取り入れているので、オールラウンドにプレーできるようになり、助け合う精神でチームプレーが楽しめます。

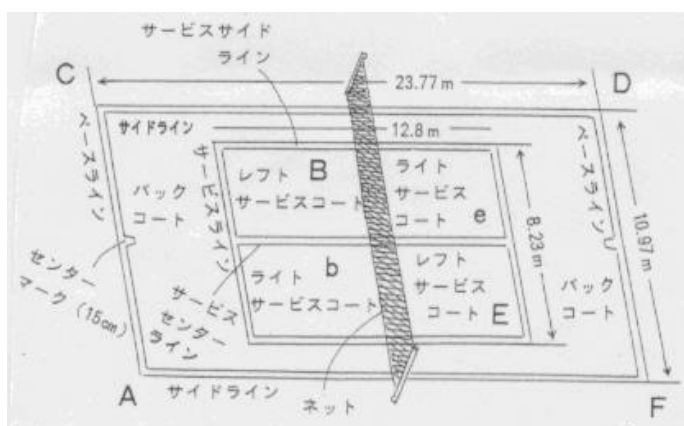


用 具

ソフトテニス用 ・ ラケット ・ ボール

場所・コート

ソフトテニス用コート
(硬式テニスのダブルスコートでも可)



ゲームの進め方

- (1) 1チーム3～6人で編成する。
- (2) ポジションは原則として、前衛1人後衛2人の3人で行い、相手のサービスネットを越えれば、フリーポジションとなる。
- (3) サーブあるいはコートの選択は、じゃんけんで決める。
- (4) サーブは1球ずつ、後衛の2人が交互に行う。初回は右ベースラインの外から、相手右サービスコートへ行き、以後ポイントごとに、左右交互に行う。ネットインはやり直す。1本目フォルト（失敗）の場合は、もう1回できる。（高齢者の場合は3回目までOKとする。）
- (5) レシーブは後衛の2人が交互に行う。サーブのレシーブはワンバウンド後、ツーバウンドする前に打つものとする。それ以後は、ノーバウンドでもよい。
- (6) サービスは、ゲーム終了（6ポイント先取）まで行う。
- (7) 1ゲームごとに右回りで、ポジションを一つ移動（ローテーション）する。
- (8) ゲームの途中で、1回1分以内で、1マッチ（試合）中3回まで（1ゲーム中1回）
- (9) 選手の交替は、1ゲーム中2回までできる。

ルール

(1) フォルトとアウト・イン

- ・ サービスの場合、例えば右側のベースラインの後ろからサーブされたボールが、ライトサービスコートにワンバウンドしなければフォルトとなる。（オンラインは、インとする。）
- ・ サービス以外の場合、サイドラインとベースラインで囲まれた範囲内でワンバウンドすればインとなり、外れればアウトとなる。（オンラインは、インとする。）

(2) 次の場合は、相手のポイントとなる

- ① ボールがツーバウンドする前に返球できなかったとき
- ② ラケットから手を離して返球したとき
- ③ ネットを越えて打球したとき

(3) その他のルールは、日本ソフトテニス連盟のルールに準じて行う

勝敗の判定

① ゲーム数

1 マッチ（試合）は、5 ゲーム（3 ゲーム先取）または7 ゲーム（4 ゲーム先取で行う。3 ゲーム（2 ゲーム先取）も可

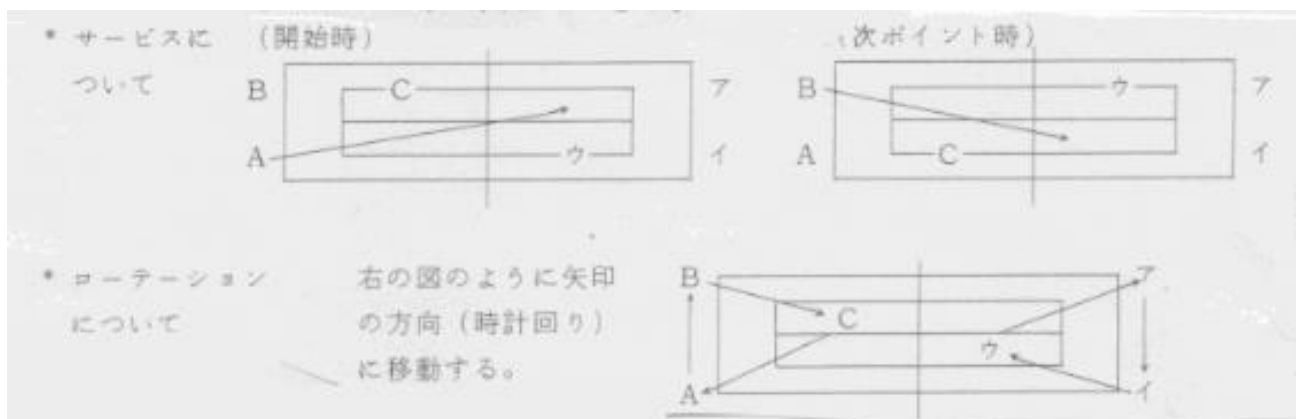
② ゲームの勝敗

1 ゲームは、6 ポイント先取。両チームが5 ポイントずつの同点の場合は、デュース（2 ポイント連取）とする。デュースが5 回続いた後は、タイブレイク（1 ポイント先取）とする

ちょっとひとこと

◎ 高齢者用に開発された種目ですが、中学生などを対象にした初心者への導入としても最適です

《近江八幡市ソフトテニス協会考案ルールより》



ネットでポンпой

場 所	人 数
屋内・外	3人対3人

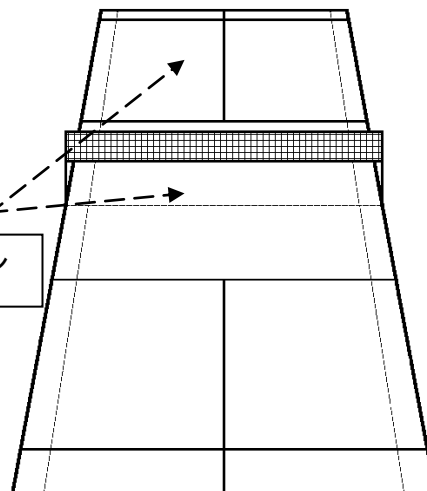
用 具

- ・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6個
- ・得点板

場所・コート

- ・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1m80cmを基本とする)

サービスライン



ゲームの進め方

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く
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



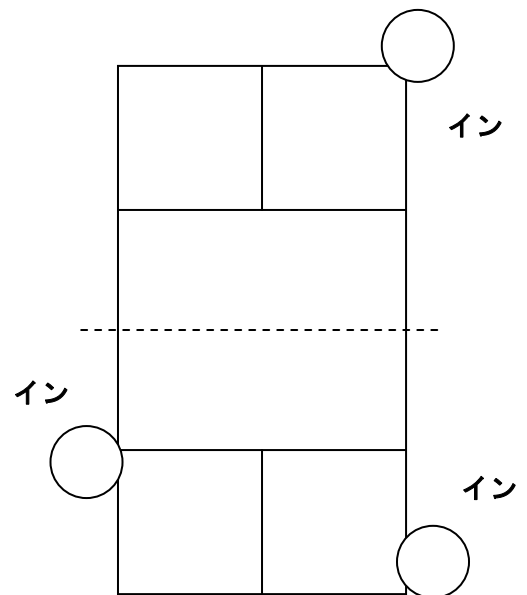
ルール

●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



ニュースポーツルール集

バウンドテニス

場 所	人 数
屋内・外	1人対1人 2人対2人 ラリー戦は1チーム6人

◇ バウンドテニスをする前に

バウンドテニスは、テニスと卓球が合成されたもので、限りなくテニスに近いスポーツです。ラケットが短く、コートも狭いため、テニスに比べ、技術的に優しいスポーツでもあります。男女や年齢を問わずに誰にでも手軽にでき、狭い場所でも体力に応じた運動量を確保でき、さわやかに汗をかくことができます。

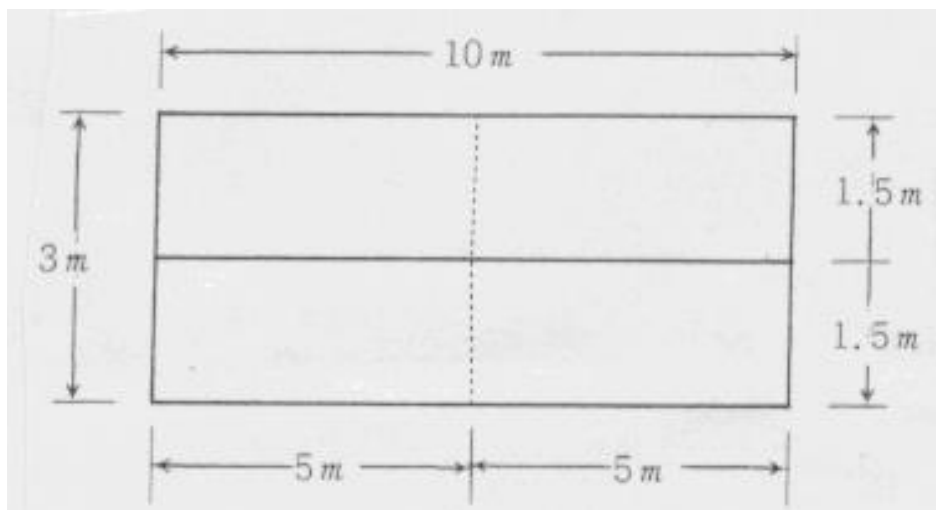


用 具

- ・ラケット…専用ラケット（長さ50cm）
- ・ボール…バウンドテニス用ボール（直径5.7cm）
- ・ネット…高さ50cmの専用ネット

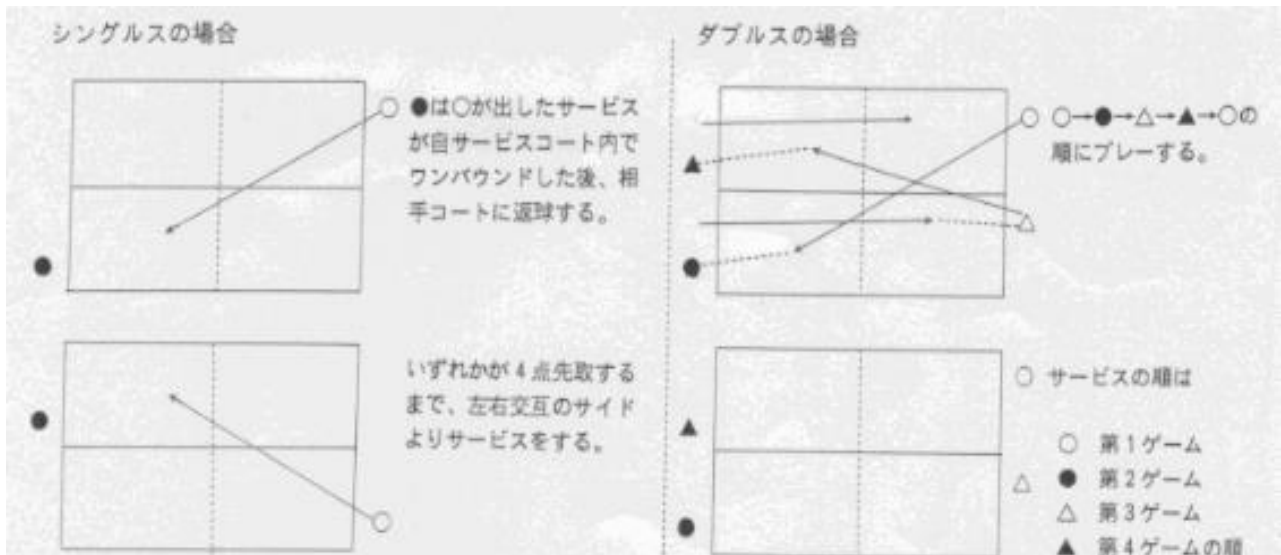
場所・コート

- ・コートの広さ
縦10m 横3m
- ・ラインは白色
幅40mm～50mm



ゲームの進め方

- (1) サーブあるいはコートの選択は、じゃんけんで決める。
- (2) サーブは1球。初回は右サービスエリアから相手右サービスコートへ、以後ポイントごとに左右交互に行う。ネットインはやり直す。
- (3) サーバーは必ずサイドラインとセンターラインの延長線内（1.5m幅内）で両足を地面につけてフォアハンドで腰の高さより下でサーブを行う。
- (4) サービスはゲーム終了後（4ポイント先取）まで交互に行う。チェンジコートは奇数ゲーム終了ごとに行う。
- (5) 勝敗の決め方
 - ① 1ゲーム 4ポイント先取。ただし、3対3の場合は2ポイント連取。
 - ② 1試合 9ゲーム中、5ゲーム先取で勝ち。



ルール

- (1) プレーヤーはサーバーのラケットからボールが離れる前に、コート内に入ってはいけない。
- (2) サーブレシーブはワンバウンドで、また、サーブレシーブ後は、ノーバウンドあるいはワンバウンドで返球しなければならない。
- (3) ボールを打つとき、ラケットを手から離してはいけない。
- (4) ネットを越えてボールを打ってはいけない。
- (5) ダブルスは2人が交互にボールを打たなければならない。
- (6) ラリー戦のルール
 - ① 1チーム6名編成、ひとつのコートにネットを挟んで3名ずつ分かれて、決められた順序でラリーを行う。
 - ② 1分間のラリーを2回行い、2回の合計回数をチームの得点とし、得点の多いチームを上位とする。同点の場合は、1分間の延長戦を行う。
 - ③ 「レディー」のコールで各自のポジションにつき、競技開始の合図でラリーを開始、1分経過後、競技終了の合図でラリーを終了する。
 - ④ ラリーの順序は、1分間の制限時間が終了するまでは、同一順序で行う。
 - ⑤ 次順のプレーヤーは、相手方コートのプレイヤーが打球するまでは、コート内に入ってはいけない。

ちょっとひとこと

- ◎イースタングリップが普通の握り方。グリップと握手する感じで握ります。
- ◎ボールを打つのは踏み込んだ足の前で腰の高さぐらいがよいでしょう。

《日本バウンドテニス競技規則より》

ビーチボール

場 所	人 数
屋 内	4人対4人

◇ ビーチボールをする前に

ビーチボールは、1979年富山県朝日町で考案されたスポーツです。2つのチームがバドミントンコートでネットごしにビーチボールを打ち合い、決められた点数を早く得点することを競います。

この競技にはこんな特徴があります。

- ・既存のバドミントンコート、ネット等を利用して楽しめます。
- ・ボールが柔らかいので、突き指の心配はありません。
- ・ボールのスピードがやや遅く、知らず知らずのうちにボールをどこまでも追いかけるので、運動量も多くなります。
- ・ボールが変化してくるので意外性に富み、初心者から上級者の方まで力量に応じてプレーを楽しめます。

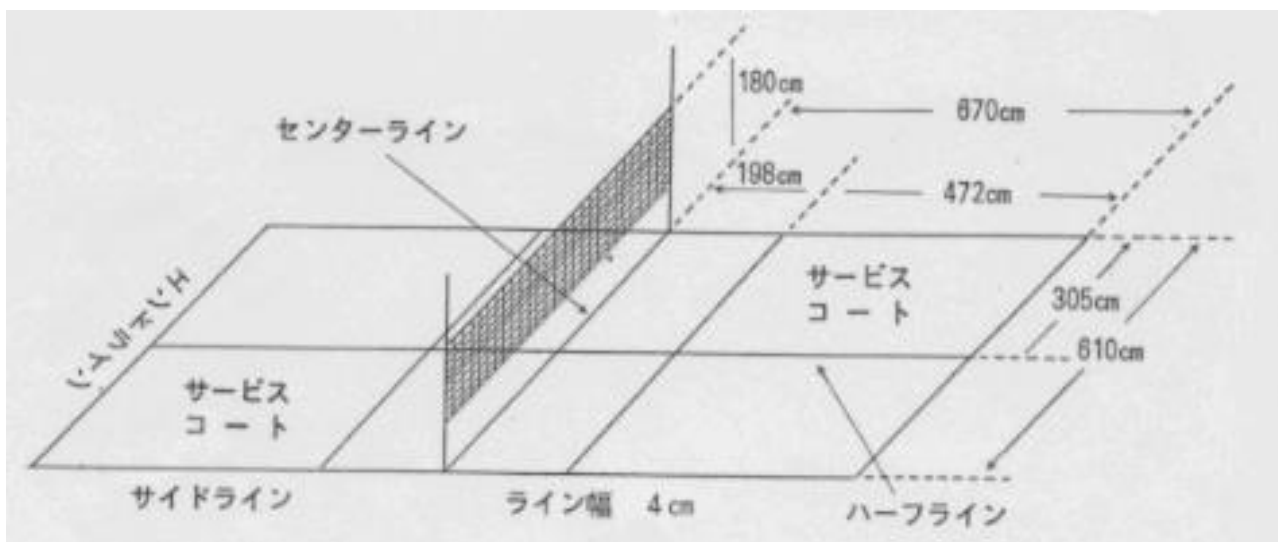
用 具

- ・ビーチボール用ネット（バドミントンネット可）
- ・アンテナ・ポール（高さ180cm）
- ・ビーチボール
- ・得点板



場所・コート

- ・バドミントンのダブルスコートを準用し、次のとおり設定する。



ゲームの進め方

(1) ポジション

1 チームのプレーヤーは4人とし、前衛2人、後衛2人のポジションに位置し、サービス権を得るごとに右回りに1つずつローテーションする。

(2) サービス

- ① サービスは1本。前衛右のプレーヤーが、主審の合図によってサービスコート内からアンダーハンドで相手コート内に打ちこむ。
- ② サービスの前には、ボールを正面に構えて、身体および両足がネットと正対しないと、主審の合図が出ない。
- ③ 正対の姿勢から1歩だけ前に踏み出してもよいが、サービスするとき、サーバーの両足の一部は床面についていること。
- ④ サービスは、サイドアウトになるまで同一サーバーによって続行する。

(3) チェンジコート

- ① 各セットごとに行う。(サービス権は前のセットで最初にサービスをしなかった側)
- ② 第3セットは、いずれかのチームが5点先取したとき、再び行う。

(4) 得点、サイドアウト及び勝敗

- ① サービス権のあるチームが勝てば1点獲得し、逆でないチームが勝てばサービス権の移行のみとする。
 - ② 得点あるいはサービス権の移行は、アウト・オブ・バウンズなど、下記の反則を犯したときとする。
 - ③ 9点先取したチームをそのセットの勝者とする。
 - ④ 両チームが各々8点を得た場合は、2点勝ち越したチームをそのセットの勝者とする。
 - ⑤ 3セットマッチで、2セット先取したチームをその試合の勝者とする。
- ☆大会によっては時間短縮のため、第3セットのみ15点先取のラリーポイント制にすることもある。このときのチェンジコートは8点先取時となる。

ルール

- (1) ボールの一部でもラインにかかればセーフ。(アウト・オブ・バウンズ)
- (2) 4度以上プレーしたとき。(オーバータイムス)但し、プレー中にボールがネットに触れた場合は、5度以上プレーしたとき。
- (3) その他の反則(ドリブル、オーバーネット、タッチネット、インターフェア等)
6人制バレーボール競技規則に準ずるが、詳しくは「ビーチボールのルール」による。

ちょっとひとこと

- ◎ ボールに回転を与えると変化が得られ、相手には取りにくくなります
- ◎ サービスの上達は勝利への近道です。サービスに一工夫しましょう
- ◎ 特にアキレス腱への負担が大きいため準備運動を入念にしましょう

《朝日町文化体育振興公社発行「ビーチボールのルールより」》

プレルボール

場 所	人 数
屋 内	4人対4人

◇ プレルボールをする前に

プレルボールは、西ドイツで考案されたスポーツで、高さ約40cmのロープで仕切られたコートに入った2チームの競技者が、互いにボールをバウンドさせて打ち合うハンドテニス的一种です。ボールが大きいので、誰でも簡単にでき、プレーヤーの年齢や身体的条件に合わせて、のんびりしたゲームにも激しい運動にもなるので、楽しく健康づくりができます

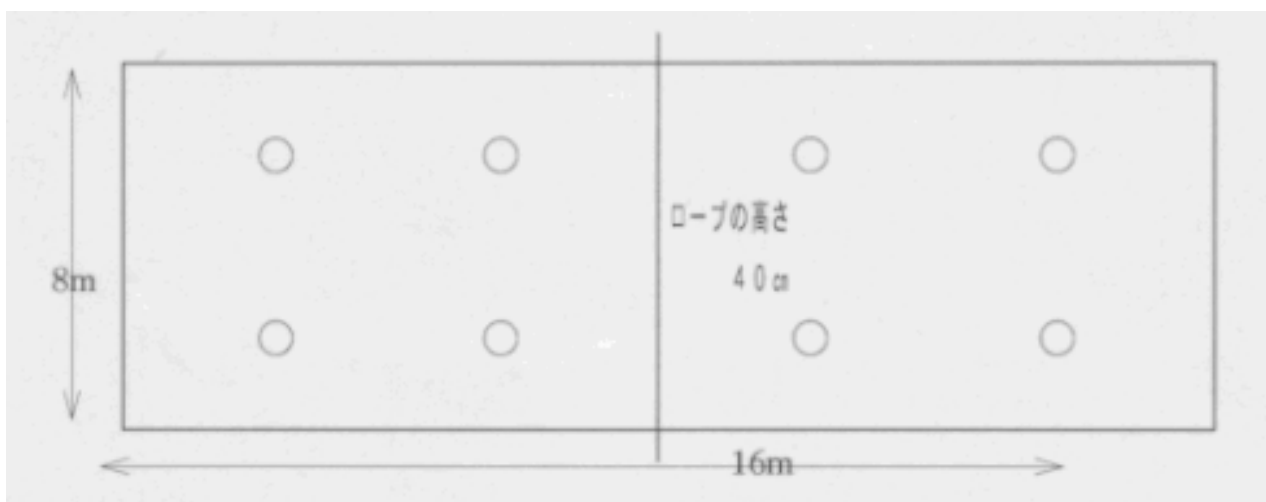


用 具

- ・バレーボールまたは小学校教材用ボール（ドッチボール2号・3号球）
- ・バドミントン用ポール1対とネット

場所・コート

- ・バドミントンのダブルスコートを使用する。
- ・ネットを低く（床から40cm～50cm程度）にはる



ゲームの進め方

- (1) 基本的には、1チーム4人の2チームがネットをはさみ、自陣内でバウンドして3回目のバウンドパスで相手のコートに打ち返す。
- (2) 規定の打数で打ち返せない時や、相手コートの外に出た時、相手チームに得点が与えられる。
- (3) 打ち方は、こぶしまたは前腕（合意があれば平手でもよい）で打ち、必ず自陣にバウンドさせた後に相手コートに入るようにする。

ルール

- (1) 勝敗は、21点先取または10分×2回で得点の多いチームが勝ち。あるいは、10点×3セットマッチにして2セット先取にしてもよい。
- (2) サーブ権は、最初はじゃんけんなどで決定されるが、以後はミスした側に与えられる。
- (3) サーブは1回で、バックラインの後方から打ち、自陣内に1バウンドさせて相手コートに入れなければならない。
- (4) サーブ順は、ゲーム開始前に決めておき、ローテーションはしないが、両チームの合意に基づきローテーションをしてもよい。
- (5) 3回のバウンドパスは、それぞれ別のプレーヤーが行う。
- (6) パスは1回や2回で返さず、常に3回目で相手コートに返さなければならない。
- (7) 3回目のパスで相手コートに打ち込む時も、必ず自陣内でワンバウンドさせてから相手コートに入れなければならない。
- (8) サーブ及び相手から打ち込まれたボールは、自陣内にバウンドする前に、1回目のパスを打たなければならない。
- (9) 平手打ちが可能な場合でも、ボールを下から持ち上げると、ホールディングで反則となる。

ちょっとひとこと

- ◎サーブやアタックは、強いボール（高いバウンド）で打つよりも、フェイントぎみにネットに落とすようにすると、効果的な攻撃になります。逆にレシーブする側は、フェイントに備えて、常にネット際に1人しゃがんで待つとよいでしょう。
- ◎3人ずつの2チームにすると常に全員参加のゲームになり、5～6人のチームが交替で4人ずつ出るようにすると、のんびりしたゲームになります。
- ◎以上に示した他にも、年齢や対象に応じて楽しくできるように工夫してください。

ニューススポーツルール集

ペタンク

場 所	人 数
屋 外	3人対3人

◇ 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ます。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25mm～35mm、重さの規定はない。
- ・メジャー…2m程度のものがよい。

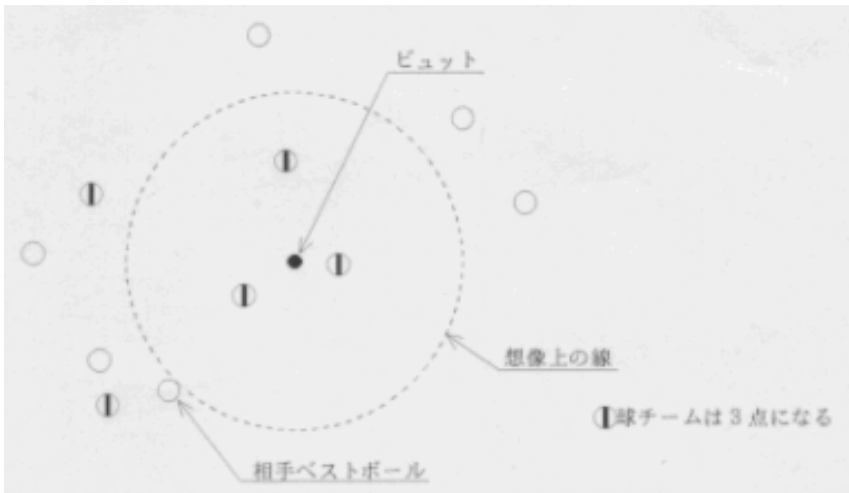
場所・コート

- ・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)

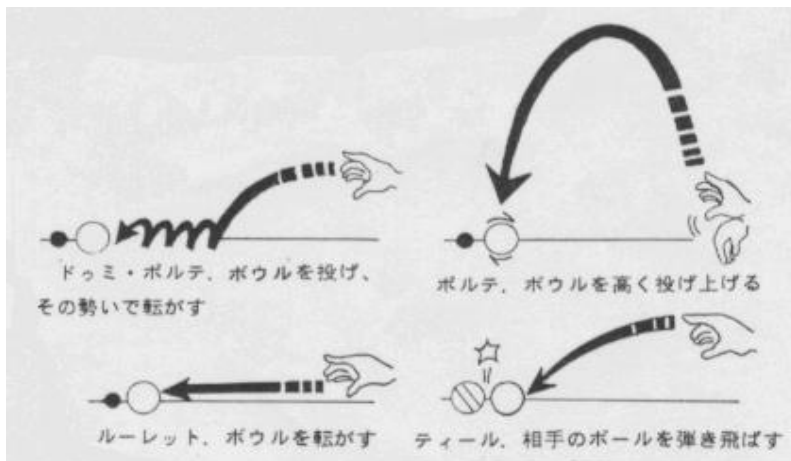


ルール

- (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。



ポンポコバレー

場 所	人 数
屋内・外	4人×4チーム

◇ ポンポコバレーをする前に

ポンポコバレーは、従来あった4コートバレーボールの用具を使用しますが、ルールについては信楽町で考案した、新しい4人制4コートバレーボールです。

4人制なので、1人当たりのボールの接触回数が多く、従来のバレーボールと違い前からだけでなく横からもボールが飛んでくるので、意外性があり、作戦を工夫したりスリル楽しんだりすることができます。



用 具

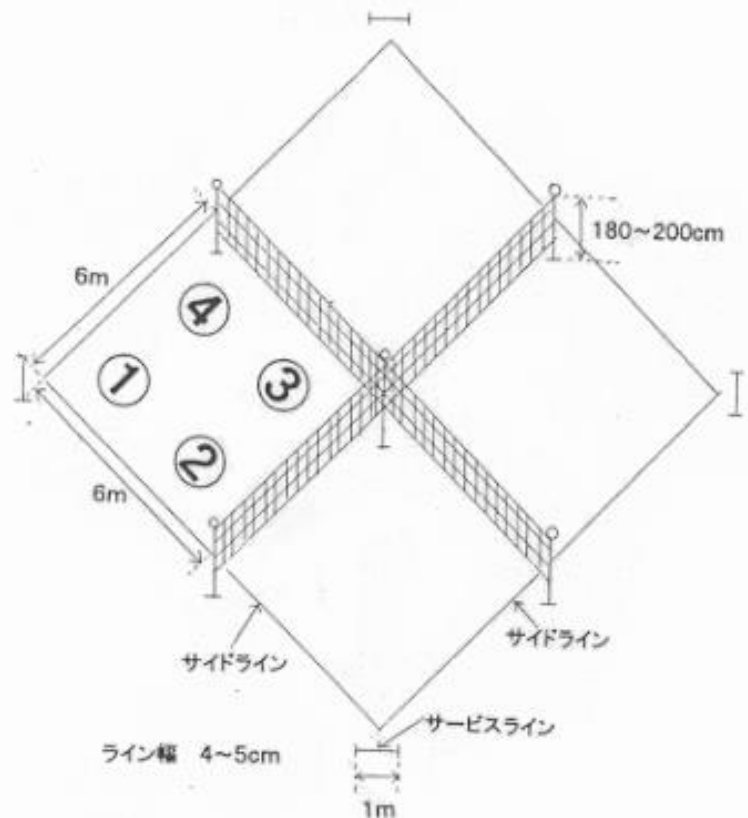
- ・ 4コート用バレーボール
- ・ ネット4面（高さ180cm）
- ・ 4コートバレーボール用支柱（バドミントン用支柱・ネットを使用することもできる。）
- ・ ゼッケン（NO. 1～4までを4組）

場所・コート

- ・ 体育館（グラウンドでも可）
- ・ 標準的なコートは、右図通り

ゲームの進め方

- (1) ポジションは、原則として、センターポールに向かって、左側にくるネットを前にして、前衛2名・後衛2名とし、サーブ後、フリーポジションとなる。
- (2) サーブあるいはコートの選択は、じゃんけんで決める。1番勝ったチームがボールかコートの選択を行い、順にボールかコートを選択する。
- (3) サーブ権を得たときのサーブは、一人1回ずつ得点に関係なく、ネットの左側の後ろにいるプレイヤーから行う。1回サーブが終わるごとに、時計回りにローテーションする。
- (4) 1チームのサーブ権が完了し、新しいチームにサーブ権が移るとき、すべてのチームが時計回りに1回ローテーションする。
- (5) サーブは、コート隅に設けてあるサービスライン（1mライン）から主審のホイッスル後、5秒以内に行う。



- (6) サーブは、4チーム（計16名）が1回ずつ行い、これを1セットとし、4セット行う。
- (7) 各セット間のチェンジコートは、一番失点の多いチームから自由にコートを替えられる。
- (8) 各セット間のサーブの始まりは、コートチェンジに関係なく、前セットのサーブしたコートから行う。
- (9) ミスしたチームに1点ずつ失点を加算していき、4セットの合計失点が少ないチームから1位・2位・3位・4位となる。

ルール

- (1) サーブはほかの3面のどこにしてもよいが、サーブしたボールが直接各コートのネットに触れた場合やネットを越えないで、直接下から入った場合は、アウトとなる。
- (2) サーブレシーブをしたチームは、必ず最低1回以上パスをしてからでないと、他のコートに向けて攻撃することはできない。（ラリー中はこれに準じない。）
- (3) サーブは、アンダーハンドサーブとする。
- (4) センターポールはネットとみなし、ゲームを続行する。
- (5) ボールがネットに当たった場合、ボールの落ちた位置によって、アウトかインかを判断する。
- (6) パッシングは、相手に対して妨害となった場合、タッチネットは、プレーと関係した場合のみ、反則とする。

ちょっとひとこと

- ◎ ボールを変えたり、4面を3面にしたり、人数を変えたりして、楽しみましょう。
- ◎ 細かいルールは、選手のレベルなどを考慮して工夫しましょう。
- ◎ 得点を見て、強いチームをねらっていくと盛り上がります。

《公式ポンポコバレー競技規則1999より》

ニュースポーツルール集
ユニバーサルホッケー

場 所	人 数
屋内・外	6人対6人

◇ ユニバーサルホッケーをする前に

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。



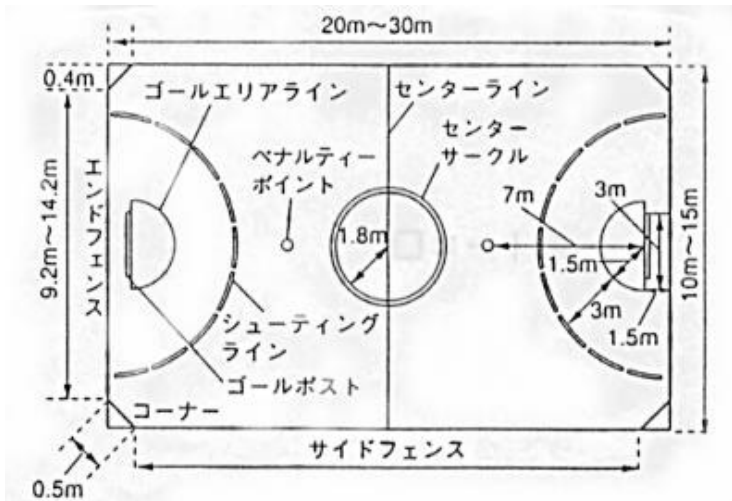
用 具

- ・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・コート

- ・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)



ゲームの進め方

- (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30cm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】選手を押しつけたり、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

ちょっとひとこと

◎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

《日本フローアーボール連盟、競技規定より》