

ニュースポーツ

〈カローリング〉

概要 氷上のスポーツ（カーリング）からヒントを得て誕生した、新しいスポーツである。
1チーム3人のプレイヤーが6個のカラフルなジェットローラーを、コートの先端にある直径90cmのポイントゾーンに向けて相手チームのプレイヤーと交互に走行してぶつけ合い得点を競う。

対象 小学生以上

時間 約1時間

人数 1チーム3人（2チーム対抗）

準備物 ジェットローラー6個、ポイントゾーン1枚、テープ、マット

- 進め方**
- ① ジャンケン等で先攻・後攻を決める。
 - ② 先攻の1番、後攻の1番、先攻の2番という順に6名がローラーを押し出す。
 - ③ 最後にポイントゾーンの中心の近くにローラーのあるチームが勝利となる。



準備物



中心に近い赤の勝利



投げ方



コートの様子

〈シャッフルボード〉

概要 木製の棒（キュー）で円板（ディスク）を押して区画した得点圏に入れ、得点を競うゲームである。

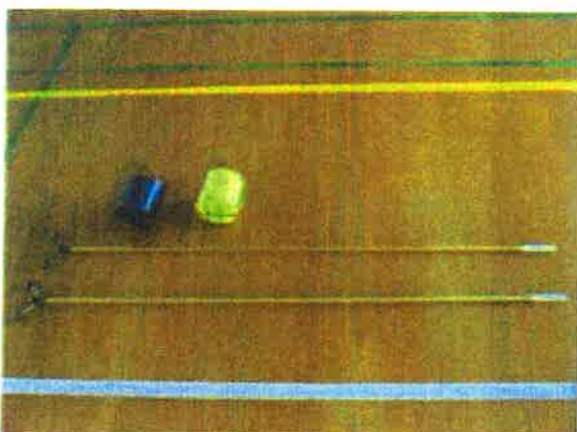
対象 小学生以上

時間 約1時間

人数 シングルス（1対1）とダブルス（2対2）、4対4の対抗戦

準備物 シャッフルボード用の棒（キュー）、円板（ディスク）、マット

- 進め方
- ① 円板は黄4個、黒4個で黄組から始め、交互にキューで円板を押し出す。
 - ② 8個の円板を押し終わる半ラウンド終了で得点を計算する。次に逆の方向から黒組より始める。
 - ③ 往復して得点の高い方が勝利となる。
 - ④ 線上の得点は無効となる。



準備物



合計14点



押し方



コートの様子

〈ストラックアウト〉

概 要 ドッジビーをサイドスローで投げて、的を打ち抜き得点を競うゲームである。

対 象 幼児から高齢者まで

時 間 約1時間

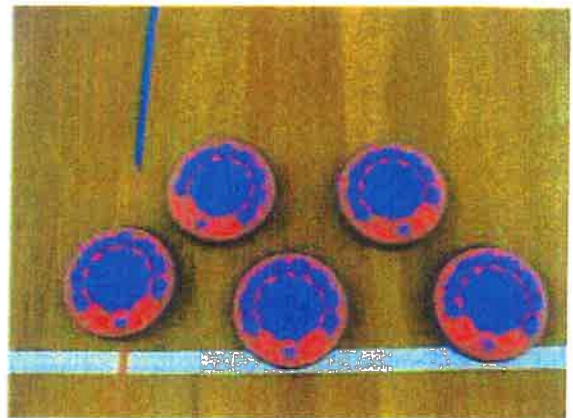
人 数 チーム（1～9人）×チーム数（不特定多数で実施可能）

準備物 ストラックアウトセット（1セット有り）、ドッジビー、スコアシート

- 進め方
- ① 手持ちのドッジビーは5個あり、5回連続して投げる。
 - ② ドッジビーは片手で持ち、両足は地面から離れないように投げる。
 - ③ 数字が得点になる。



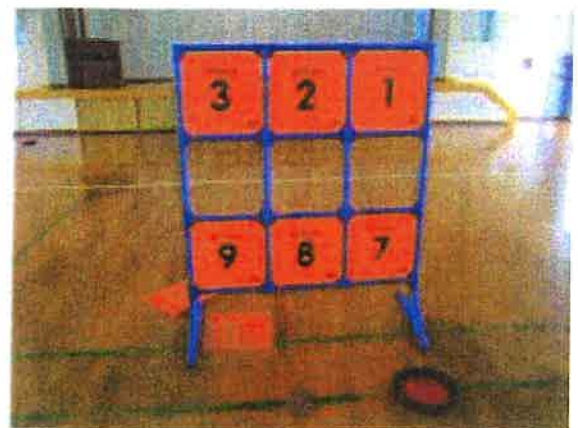
ストラックアウトセット



ドッジビー



投げ方



合計15点

〈輪投げ〉

概要 輪をアンダーハンドで弧を描くように投げて、ポールに入れ得点を競うゲームである。

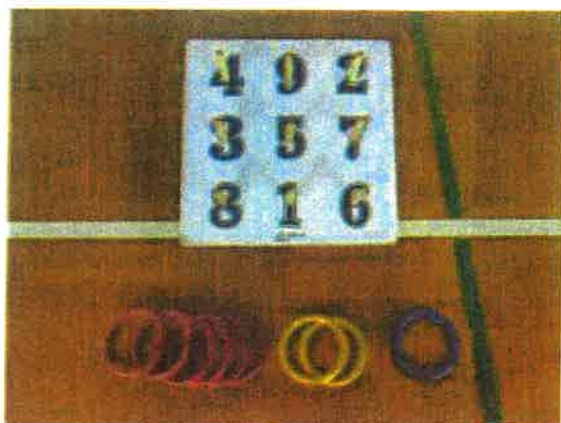
対象 幼児から高齢者まで

時間 約1時間

人数 1チーム(1~9人)×チーム数(不特定多数で実施可能)

準備物 輪投げ・座板セット(3セット有り)、スコアシート、

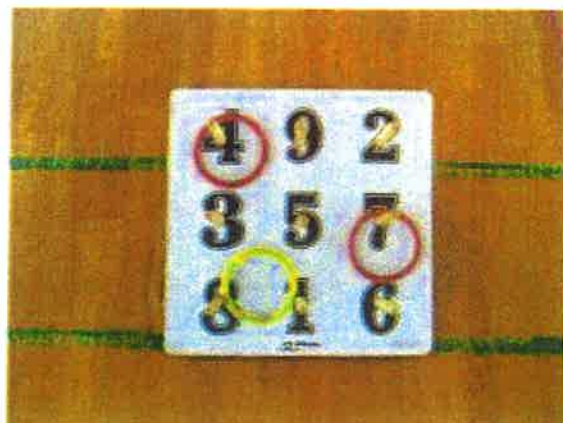
- 進め方
- ① 座板と投輪ラインの距離は、団体の判断により任意の距離で行う。
 - ② 9本の輪(赤4・黄4・青1)を続けて投げる。
 - ③ 輪は片手で持ち、両足は地面から離れないように投げる。
 - ④ 台のポールの下にある数字が得点になる。縦横斜めのいずれかの1列がそろうごとに10点加算される。



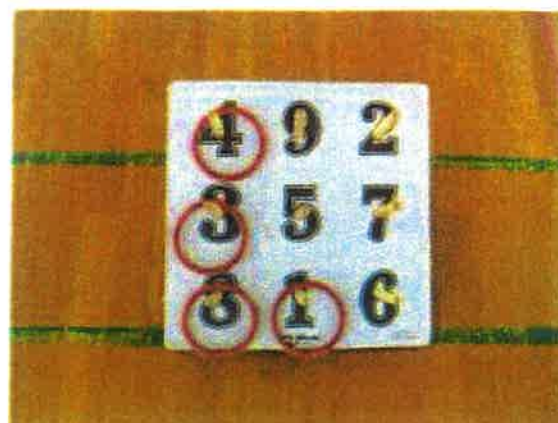
輪投げ・座板セット



投げ方



合計11点



合計26点

〈フライングディスクゴルフ〉

概要 ディスクをゴール目指して投げ、何投でゴールに入れるかを競うゲームである。9ホールをクリア（ゴールのかごにディスクを入れる）し、すべてのホールのスコア（ゴールまでに投げた回数）の合計が少ない人（団体では個人のスコアの合計）が上位になる。

対象 小学生以上

時間 約2時間

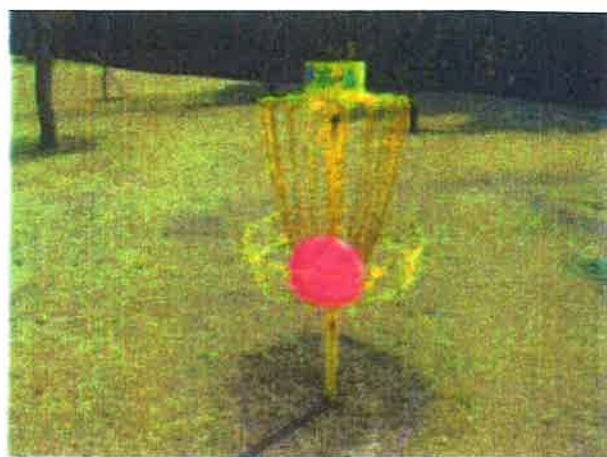
人数 1チーム（4～6人） ※ 各ホールで同時にスタートする。

準備物 筆記用具（1グループに1本）、フライングディスク（人数分：100枚程度有り）、ゼッケン、スコアシート、

- 進め方**
- ① 投げる順番をジャンケン等で決め、最後まで変更しない。
 - ② 2投以降はゴールに近い人から投げる。
 - ③ ホール毎にスコアを記録する。9ホールを2回行う。



スタート



ゴール（ホールクリア）



投げ方

- ふれあい棟や創作の館の屋根にディスクが乗らないように気を付けましょう。特に風が強い日は注意しましょう。
- 前のチームが終わったのを確認してから投げましょう。
- 1回で入った場合は「マイナス3投」になります。

〈グラウンド・ゴルフ〉

概要 ボールをホールポスト目指してクラブで打ち、何打でホールポストに入れるかを競うゲームである。敷地内に設置された8つのホールをクリア（ホール下部の輪の中に入れる）し、すべてのホールスコア（ホールに入れるために打った回数）の合計が少ない人（団体では個人のスコアの合計）が上位になる。

対象 小学生以上

時間 約2時間（人数による）

人数 1チーム（4～6人） ※ 各ホールで同時にスタートする。

準備物 筆記用具（各グループに1本）、グラウンドゴルフ用ボール・クラブ（人数分：6人×3チーム分有り）、スコアシート、ボールマーク

- 進め方**
- ① 打順をジャンケン等で決め、最後まで変更しない。
 - ② 2打以降はゴールに遠い人から打つ。
 - ③ ホール毎にスコアを記録する。8ホールを2回行う。



準備物



ホールクリア



打ち方

- 打つときは周りに人がいないか確認しましょう。
- 自分のボールにはマークをしましょう。
- 前のチームが終わったのを確認してから打ちましょう。
- 1回でいった場合（ホールインワン）は「マイナス3打」になります。

〈パークゴルフ〉

概要 ボールを転がしてカップインを目指してクラブで打ち、何打でカップに入れるかを競うゲームである。敷地内に設置された9つのホールをクリア（ホールのカップに入れる）し、すべてのホールスコア（ホールに入れるために打った回数）の合計が少ない人（団体では個人のスコアの合計）が上位になる。

対象 小学生以上

時間 約1時間（人数による）スタートティーグラウンドよりスタート

人数 1チーム（3～4人）

準備物 筆記用具（各グループに1本）、クラブ・パークゴルフ用ボール・スコアシート・ボールマークティー

- 進め方**
- ① 打順をジャンケン等で決める。
 - ② 2打目はカップから遠い順に打つ。
 - ③ 次ホールからは前ホールの成績は良かった順に打つ。
 - ④ ホール毎にスコアを記録する。9ホールでパー30（全2コース）



準備物



カップに入れてゴール



打ち方

- 打つときは周りに人がいないか確認しましょう。
 - 自分のボールにはマークをしましょう。
 - 前のチームが終わったのを確認してから打ちましょう。
 - ボールの位置を勝手に変えたりコースを外れたりした時は全て2打付加とします。
- ※ ふれあいセンターで決められたルールがあるので事前に確認しましょう。

〈ゲーゴルゲーム〉

概要 ゲーゴルスティックとゲーゴルボールを使い、1m×5mの長方形の競技マットの上に2種類の「得点ゾーン」を設け、個人あるいは団体による競技者で対抗形式によって行われる。四角得点ゾーンに1回、変形得点ゾーンに1回の計2回のゲームを行い、総得点の多い者（チーム）の勝ちとなる。

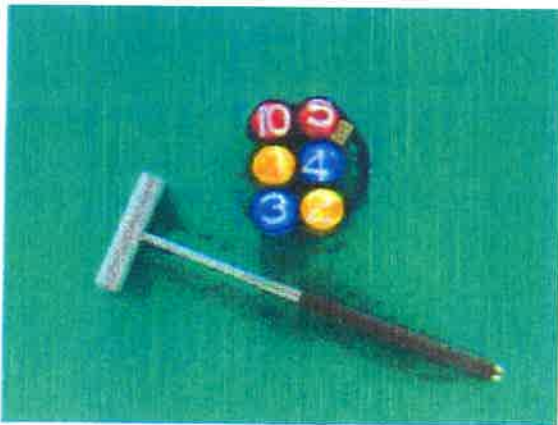
対象 小学生以上

時間 約1時間（人数による）

人数 1人以上、団体戦1チーム5人以内

準備物 スティック、ボール6個、マット

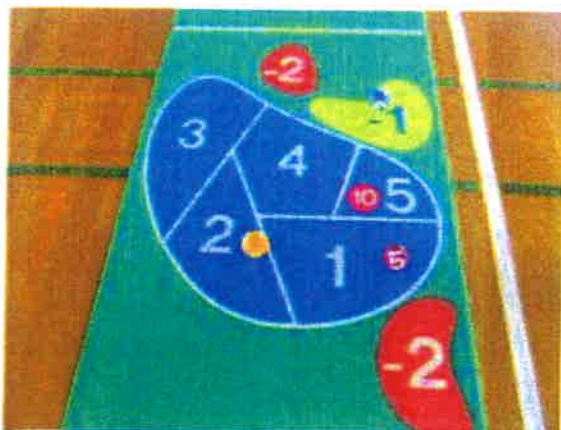
- 進め方**
- ① ジャンケン等で先攻、後攻を決める。
 - ② 先攻の1番がスタートラインから6個の球を打ち、続けて第2ゲームを行う。2ゲーム終了後、得点を確認する。
 - ③ 次に後攻の1番が第1ゲーム、第2ゲームを行い、次に先攻の2番というように交互に行う。合計得点の高い者（チーム）が勝利となる。



ゲーゴルスティックとゲーゴルボール



打ち方



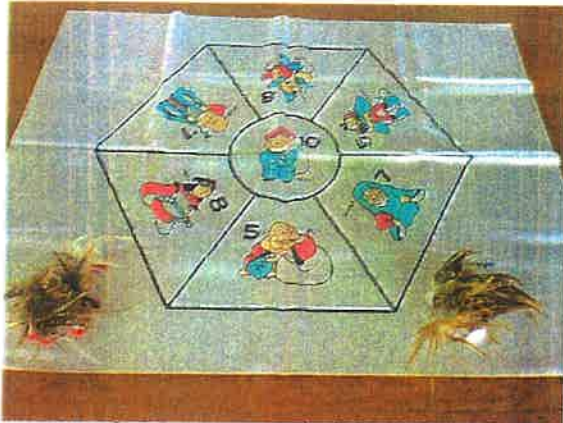
得点ゾーン完全に入っていれば得点



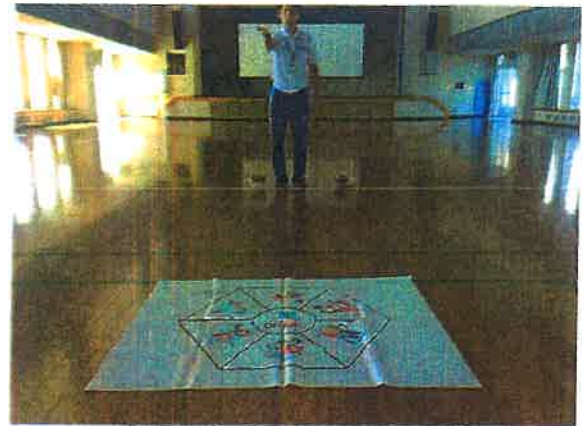
得点ゾーンと同じ番号のボールで得点が2倍

〈羽根っこゲーム（七福神ゲーム）〉

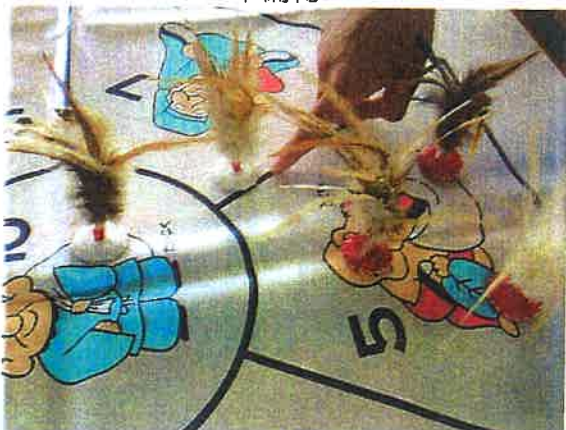
- 1 概要 羽根を持って、アンダーハンド（下手投げの要領）で、弧を描くように投げると地面にきちんと立つようになっている。
- 2 対象 子どもから高齢者まで
- 3 時間 約1時間
- 4 人数 1対1～10対10
- 5 準備物 シート、羽根（5セット有り）
- 6 進め方
 - ① 赤白の2チームに分かれて、ジャンケンで先攻・後攻を決め、交互に羽根をアンダーハンドで投げる。
 - ② 全ての羽根を投げ終わったら、得点を集計する。さらに七福神の全てにチームの羽根が入っていたらボーナス点として50点を加算する。
 ※ 先に200点に達したチームの勝ちや、七福神の全てにチームの羽根を入れることを目標にするなどオリジナルルールを決めてもよい。
- 7 留意事項
 - ・ シートまでの距離は2～3mが適当であるが、参加者によって調整してもよい。
 - ・ 投げた羽根がわくの中に完全に入れば得点になるが、羽根の台の部分が線にかかったり、羽根が倒れたりした場合は得点にならない。



準備物



赤・白交互にアンダーハンドで投げる

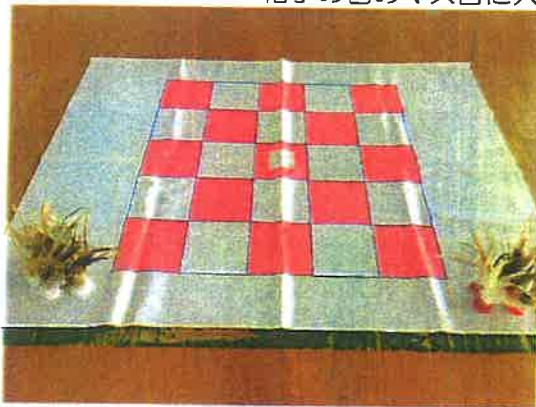


線にかかったり、倒れたりした羽根は無得点

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ 交互に投げ、線にかかったり、倒れたりした羽根はすぐ取り除く。 ○ 全て投げ終わり、七福神全部に入っていたらプラス50点。 ○ 参加者によってシートまでの距離を調整してもよい。 |
|---|

〈羽根っこゲーム（陣とりゲーム）〉

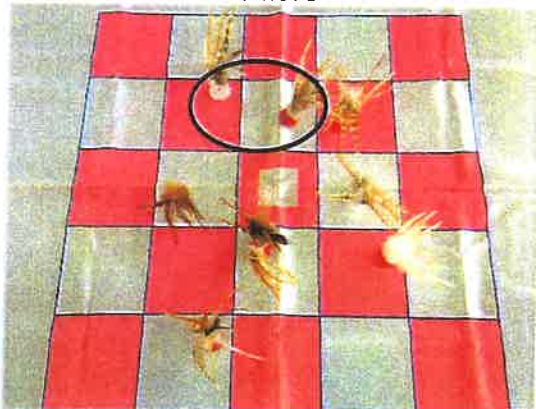
- 1 概要 羽根を持って、アンダーハンド（下手投げの要領）で、弧を描くように投げると地面にきちんと立つようになっている。
- 2 対象 子どもから高齢者まで。
- 3 時間 約1時間
- 4 人数 1対1～10対10
- 5 準備物 シート、羽根（5セット有り）
- 6 進め方
 - ① 赤白の2チームに分かれて、ジャンケンで先攻・後攻を決め、交互に羽根をアンダーハンドで投げる。
 - ② 全ての羽根を投げ終わったら、羽根の入ったマス目の数で競う。同じマス目に羽根が2個以上入っても、得点となるマス目は1個のみ。ただし、真ん中のマス目だけは、どちらもチームが入れても有効となる。※ 赤白マスに関係なく一列そろそろまで投げ続けるビンゴ形式のルールや、ハサミ取り（オセロのようなルール）など、オリジナルルールを決めてもよい。
- 7 留意事項
 - ・ シートまでの距離は2～3mが適当であるが、参加者によって調整してもよい。
 - ・ 投げた羽根がわくの中に完全に入れば得点になるが、羽根の台の部分がかかったり、羽根が倒れたりした場合は得点にならない。
 - ・ 相手の色のマス目に入れても自分の得点にはならない。



準備物



赤・白交互にアンダーハンドで投げる



相手のマスに入っても得点にならない

- 交互に投げ、線にかかったり、倒れたりした羽根はすぐ取り除く。
- 参加者によってシートまでの距離を調整してもよい。

<チームワークゲーム>

- 1 概要 参加者どうしが協力して課題を解決する活動。声をかけ合い、楽しみながら、創意工夫して課題を解決していく喜びを味わうことができる。いくつかの種類があり、目的に応じて組み合わせることで、グループ内の人間関係を深めることができる。
- 2 対象 小学校3年生以上
- 3 時間 1種類につき15分～20程度
- 4 人数 1グループ5～10人程度
- 5 準備物 運動のできる服装、靴（室内の場合、体育館シューズ等）

【ふれあいセンターで準備する物】 各種用具、ストップウォッチ等
- 6 実施場所 つどいの広場・プレイホール
- 7 留意事項 (1) 引率者は事前に、参加者の実態や目的についてセンター職員と話し合い、行うゲームの種類を決定する。
(2) 目的に応じて、グループ分けを行う。事前にグループを決めておき、当日、レクリエーションを進めながらグループをつくる。
- 8 進め方 チームワークゲームは、設定された課題に対して参加者一人一人の持ち味や能力を出し合い、グループで協力して解決するプログラムである。
 - 課題の解決方法には正解がない。参加者全員がそれぞれの持ち味を出し合い、一つになって取り組むことが大切である。
 - 課題解決の過程においてグループ内でのコミュニケーションが活発になり、信頼感や協調性が生まれ、仲間づくりに大変効果的である。
 - 自然の中で行うことにより、参加者の冒険心をそそり、変化に富んだ内容になる。
- 9 支援のポイント
 - ・ 各課題の目的、やり方、ルール等について熟知しておきます。
 - ・ 自然環境やグループの特徴等の状況に対応できるように、やり方やルールの応用型を準備しておきます。
 - ・ 参加者自身が自分たちの力だけで挑戦できるように、参加者のレベル（年齢、体力、男女比経験等）に配慮した課題を選びます。
 - ・ 出来る限り、最後までやりとげるようにします。
 - ・ 課題は、「易しい」から「難しい」、「単純」から「複雑」という具合に配列します。

- ・ 時間制限を設けたり、ストーリーを作ったり、他のグループの解決時間を紹介する等、課題解決に対する参加者の意欲を高めるように工夫します。引率者（スタッフ）は、見守る立場にあります。行き過ぎた助言は、参加者のユニークなアイデアや好ましい人間関係、課題を達成したときの満足感等を奪ってしまうことになります。
- ・ 引率者（スタッフ）は、常に安全面について配慮します。
- ・ 課題を解決したら、その成功を喜んであげます。なぜ成功したのか、他に方法はなかったのか、全員が協力していたか等のふり返りの時間を設けます。

10 活動の流れ（例）

- (1) 課題の認知，受容…グループに対して課題を提示します。
- (2) 課題の分析，思考…課題解決の方法をグループで考えます。
- (3) 課題解決の計画…参加者のアイデアを持ち寄り，解決方法を決定します。
- (4) 課題解決の実施…解決方法に従って解決していきます。うまく解決できないときは，(2)に戻ります。
- (5) 課題解決…課題が達成されます。
- (6) ふりかえり…グループがどのように動いたかを振り返ります。

11 チームワークゲームの例

（★…活動の導入向き / ★★…活動の中盤向き / ★★★…活動の終末向き）

(1) UFO着地（★）

竹輪を全員の指先（第一関節のあたり）で支え，指をはなさず地面に着陸させる。

【ポイント】誰かの指がはなれてしまったら，最初からやり直す。（指はピストルの形）
輪を下げの方法について話し合い・工夫する。
5人以上がよい。大人数がおもしろい。

【準備】竹輪（各グループ1本）



(2) トランポリン（★）

シーツのはしをみんなで持って引っ張り，その中心にボールを乗せる。このシーツをトランポリンの代わりにして，ボールを高く飛ばす。

【ポイント】みんなの息を合わせないとうまく飛ばない。
10回飛ばせたらクリア。
落ちてしまったら最初からなどルールを決める。

【準備】シーツ，柔らかいボール

(3) 硫酸の川 (★)

グループに与えられた足場 (段ボール片) だけを使って、メンバー全員が川 (川に想定した部分・10メートル程度) を渡る。

【ポイント】足場 (段ボール片) は体から離れると流されてしまう。

足場は人数よりもちょっと少なめがよい。

誰かが落ちてしまったら、最初からやり直し。

※ 対象年齢に合わせて変えてよい。

【準備】段ボール片 (数枚)



(4) パイプライン (★★)

1人1つずつパイプを持ち、スタートからゴールまで協力してボールを運ぶ。

【ポイント】途中でボールが落ちてしまうと、最初からやり直し。

ボールを持ったまま移動してはいけない。

状況に応じて、話し合う短い時間を設定する。

【準備】パイプ、ピンポン球、ゴール (空き缶等)



(5) フラフープリレー (★★)

手をつなぎ、大きな円をつくって、1カ所にフラフープをいれる。手を離さずに、フラフープを一周させる。

【ポイント】時間を計り、タイムをどこまで縮めることができるか挑戦させる。

どうすれば早く1周させることができるか話し合わせる。

【準備】フラフープ

※ ロープの輪で行うと、難易度が上がる。



(6) 人間知恵の輪 (★★)

まず6~8人名程度の人数で円になる。両隣の人以外の人と手をつなぎます。ただし、同じ人とつないではいけない。手をつなぐとき、順序よく直前の上でつなぐようにしていくと、ほどけやすくなる。みんなの手がからまっている状態なので、お互いに声をかけあって、くぐったり、またいだりしながら、1つの大きな円にする。 ※ 内向き、外向きの人がいる。

【ポイント】スタート時点で、円がふたつになっていないかを確認する。

例：誰かが1回つないでいる手をギュっとにぎり、握られた人はその反対の手をギュっとにぎって伝えていく。

全員の手をまわって最初に握った人に帰って来たら、円が1重であるとわかる。

手は離さない。ねじれた場合、つなぎ替えるのはよい。

【準備】特になし



(7) 日本列島 (★★★)

狭い土地(新聞紙)の上に、メンバー全員が乗り10秒数える。

【ポイント】みんなで話し合い、地面に足がつかないように工夫する。

※ 新聞紙大→小へ変え、課題を難しくする。

【準備】新聞紙1枚



(8) 一本橋 (★★★)

二組に分かれ、一本橋の両端に立ち、橋から落ちないように移動して入れ替わる。

【ポイント】入れ替わる方法について工夫する。

一列で橋に立ち、誕生日や名前順に並びかえるバリエーションなどもある。

【準備】一本橋(角材2本を並べたもの)

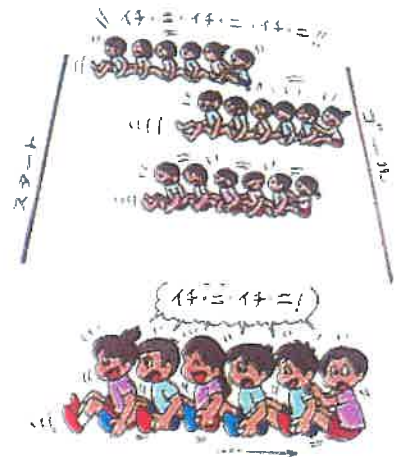


(9) ムカデ競争 (★★)

スタートラインを背にして縦一列に、膝を立てて班で一列になって座り、それぞれ背中を向けている人の足首をしっかり握って競走する。

【ポイント】足首を離してムカデが切れたら、スタート地点に戻って再スタートする。みんなで声を合わせてリズムを取ることが大切。「前進のみ (S→G)」や「周回 (目印を回ってくる)」「バックで戻ってくる」などのバリエーションで楽しむ。

【準備】 笛、折り返し用のコーン (パイプいす)



(10) タグマッチ (★)

タグ (布) を腰にはさみ、左 (右) 手どうしをつなぐ。合図と同時に、相手のタグを取り合う。早く取った人の勝ちとなる。

【ポイント】腰にはさむタグの長さをそろえる。手を放してはいけない。

【準備】 笛、ストップウォッチ、タグ (布)



(11) ネットパスラリー (シーツで遊ぶ) (★★)

ネットにボールを載せて持ち、ペア2組で向かい合い、ネットの上のボールを交換する。

【ポイント】ニュートラルゾーンに踏み入らないようにする。ネット (シーツ) の大きさに合わせて人数を調整する。人数が多くなるほど難易度が上がる。

【準備】 ネット (シーツ)、ボール、ストップウォッチ



(12) リングテニス (★★)

向かい合ったペアがリングを1個ずつ持ち、かけ声をあわせ、全員でリングをスローイングし、お互いのパートナーが投げたリングをキャッチする。(リングの交換)

【ポイント】アンダーハンドでスローイングする。

スローイングとキャッチングは必ず片手で行う。掛け声に合わせて一斉に行う。

リングが1個でも地面に落ちたらアウトとなる。

全員がミスなくキャッチできた時にカウントする。

【準備】 リング

