

## 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、

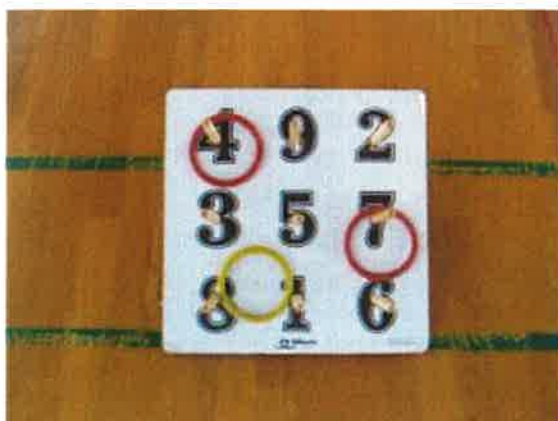
- 進め方
- ① 座板と投輪ラインの距離は、団体の判断により任意の距離で行う。
  - ② 9本の輪(赤4・黄4・青1)を続けて投げる。
  - ③ 輪は片手で持ち、両足は地面から離れないように投げる。
  - ④ 台のポールの下にある数字が得点になる。縦横斜めのいずれかの1列がそろうごとに10点加算される。



輪投げ・座板セット



投げ方



合計11点



合計26点

## 〈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回で入った場合（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・ボールマーカー

- 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が良かった順に打つ。
  - 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。



## 〈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投以降はゴールに遠い人から投げる。
  - 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回でいった場合は「マイナス3投」になります。

## 〈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。

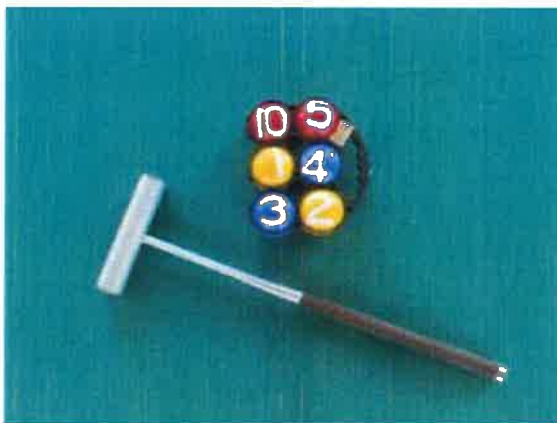
**対象** 小学生以上

**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

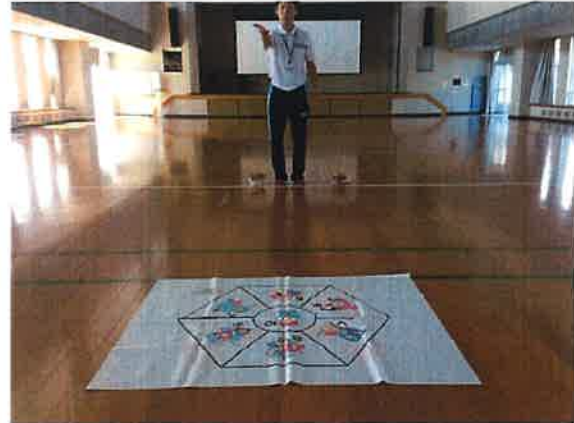


## 〈羽根っこゲーム（七福神ゲーム）〉

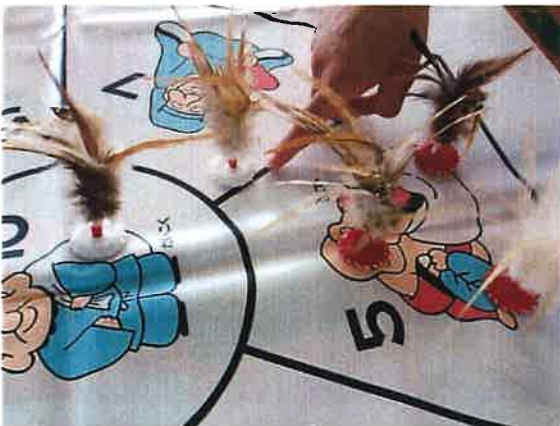
- 1 概要 羽根を持って、アンダーハンド（下手投げの要領）で、弧を描くように投げると地面にきちんと立つようになっている。
- 2 対象 子どもから高齢者まで
- 3 時間 約1時間
- 4 人数 1対1～10対10
- 5 準備物 シート、羽根（5セット有り）
- 6 進め方
  - ① 赤白の2チームに分かれて、ジャンケンで先攻・後攻を決め、交互に羽根をアンダーハンドで投げる。
  - ② 全ての羽根を投げ終わったら、得点を集計する。さらに七福神の全てにチームの羽根が入っていたらボーナス点として50点を加算する。※ 先に200点に達したチームの勝ちや、七福神の全てにチームの羽根を入れること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

- 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、羽根の台の部分か線にかかったり、羽根が倒れたりした場合は得点にならない。
  - ・ 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。