

令和2年度版

ニュースポーツガイドブック



はじめに

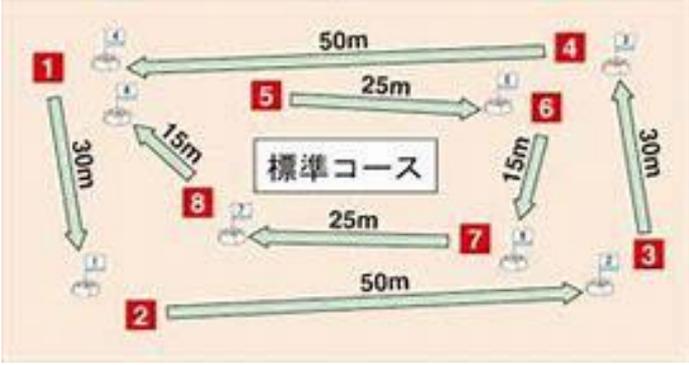
ニュースポーツは子どもから高齢者まで誰もがかんたんに楽しめます。競技志向よりもレクリエーション的に行われることが多く、適度な運動量で、日頃の運動不足解消や健康の維持・増進として多くの方々に親しまれています。また、家族・地域での世代を超えたコミュニケーションづくりとしても取り入れられています。



発行元 ひたちなか市体育協会
 ひたちなか市スポーツ推進委員会
協力・監修 ひたちなか市レクリエーション協会

目次

頁	競 技	内 容
1	グラウンドゴルフ	ボールをホールポストめがけて打つ、小規模なゴルフ。
2	ユニカール	専用のマットの上で行う、カーリングのような種目。
3-13	フライングディスク	様々な遊び方がある投てき種目。
14	オーバルボール	だ円球をリンクに転がし入れて得点を競う種目。
15	ターゲットバードゴルフ	傘のようなホールめがけて行う、小規模なゴルフ。
16	ゲートボール	ボールを打ち、順にゲートを狙ってゴールを目指す。
17	ペタンク	立位からボールを投げて行う、カーリングに似たルールの種目。
18	カローリング	床の上で行うカーリングのような種目。
19	リングテニス	リングを手で投げて行うテニスに似た種目。
20	クロッケー	フープを通過させゴールを目指す、芝生上のビリヤードに近い。
21	輪投げ	シングルスとダブルスで得点を競う。
22	ノルディックウォーキング	ルールはなく、ボールを用いて行う全身運動。
23	バグジー	ボードにバグを投げて得点を競う種目。
24	ヒットだ！ターゲット	3×3の的にディスクを投げ、ビンゴを狙う種目。
25	ディスクゲッター	ディスクで当てた的の数を競う種目。
26	ファミリーバドミントン	互いのコートから2回以内に打ち返すバドミントン。
27	キャッチング・ザ・スティック	横に並び、自分のスティックを手放し隣のスティックをキャッチしながら移動していく種目。
28	ネット・パス・ラリー	ペアでネットを持ち、他のペアとボールをパスしあう種目。
29	リング・キャッチ	ペアでリングを投げ合う種目。いくつかルールがある。
30	ヘルスバレーボール	大きく柔らかいだ円のボールで行うバレーボール。
31	キンボール	巨大なボールをチームでサーブ、レシーブをして競う種目。
32	バンブー・ダンス	リズムに合わせて打ち付ける竹棒を飛び越える種目。
33	ソフトバレーボール	ボールが柔らかく、フリーポジションのバレーボール。
34	ヒューマン・ロコモーション	ムカデ競争の要領で行う種目。
35	サークルジャンプ	回し役が床と平行に回すロープをジャンプする種目。
36	パラシュット	大きなシートを用いる。浮かせて下をくぐるなど、自由に遊ぶ。
37	ラダーゲッター	ひもでつながったボールを投げて、ハシゴにひっかけて得点を競う。
38	問合せ先一覧	

種目名	グラウンドゴルフ	目安人数	自由	場所	屋外
用具	クラブ(6本/セット)、スタートマット、ボール(6個/セット)、ホールポスト				
イメージ					
概要	<p>○専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を数えます。</p> <p>場所によって距離やホールポストの数を自由に設定でき、ルールも簡単なため、どこでも、だれでも手軽に楽しむことができます。又、ホールインワンもあり、その場合、自分の各ホールの合計打数から3打をマイナスするという特典が設けられており、プレーヤーの励みと意欲を高める工夫がなされています。</p> <p>○所定のボールをきめられた打順にしたがってスタートマットから打ち始め、ホールポスト内に静止した状態「トマリ」までの打数を数える。</p> <p>○グラウンドゴルフコース参考図</p> <p>ポストは内回りコース4ポスト、外回りコース4ポスト、計8ポストを原則とする。</p> 				

種目名	ユニカール	目安人数	3名×2チーム	場所	屋内
用 具	スライドカーペット、ストーン、ワックス類（潤滑剤、ウエス等）				
イメージ					
概 要	<p>両チームのプレイヤーは交互にストーンを投げ、最終的に味方チームのストーンを相手ストーンよりもセンターサークルに近づけることを競う。</p> <p>○6人が投げ終わったら点数を計算、これを6回繰り返す、合計点数が高いチームの勝利。</p> <p>○得点 サークルに触れていないストーンは得点を得ることができません。サークルに触れていて次のような場合は、得点を得ることができます。（※一方のチームは必ず0点）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1点　：センターサークルに一番近いストーンがあるとき。 ・2点　：センターサークルに一番近いストーンと二番目に近い同チームのストーンがあるとき。 ・3点　：センターサークルに一番近いストーンと二番目に近い同チームのストーンと三番目に近い同チームのストーンがあるとき。 ・0対0：両チームのセンターサークルに一番近いストーンが、センターサークルから等しい距離にあるとき、両チームのいずれのストーンもサークルに触れていない場合。 				

種目名	フライングディスク (ガッツ)	目安人数	種目による	場所	屋内・屋外
用 具	ディスク				
イメージ	<p>○ガッツ (Guts)</p> 				
概 要	<p>○各 5 人ずつの 2 チームが 14m (女子は 13m) 間隔の平行線上に向かい合い、オフェンスチームの選手 1 人が、ライン上に並んでいるディフェンスチームのスコアリングゾーン (5 人が手を広げた幅とそれぞれの手を伸ばした高さで作られる面) にディスクを投げ、キャッチ成功・失敗によって得点を獲得するゲームです。</p> <p>○スローワーは、ファールラインの手前から地面に接することなくディスクを投げなければなりません。</p> <p>○ディフェンスチームは、オフェンスチームが投げたグッドスローをディスクに身体の 2 ヶ所が同時に触れることなく片手でキャッチ (クリーンキャッチ) もしくは数人が触れた後、片手でキャッチ (フォローキャッチ) できなければオフェンスチームの得点となります。</p> <p>○ディフェンスチームがクリーンキャッチをした場合はキャッチした選手が、オフェンスチームの投げたスローがグッドスローでなかった場合はディフェンスチームの任意の選手がスローワーとなり、攻守交代をしてゲームを進めます。</p> <p>○得点の合計が 11 点になる度にチェンジコート、1 セット 21 点の 3 セットマッチで 2 セット先取をしたチームが勝者となります。</p> <p>(出典：一般社団法人日本フライングディスク協会ホームページ)</p>				

種目名	フライングディスク (ディスクゴルフ)	目安人数	種目による	場所	屋内・屋外
用 具	ディスク				
イメー ジ	<p data-bbox="261 322 676 356">○ディスクゴルフ (Disc Golf)</p>  <p data-bbox="288 954 1382 1061">個々にディスクを持った、1組3~4人のパーティーが各ホールに設けられた専用のゴールにディスクを入れるまでの投数の少なさを、通常18ホールの合計スコアで競います。公式ルール：ディスクゴルフ (日本ディスクゴルフ協会 HP)</p>				
概 要	<p data-bbox="261 1171 1182 1205">○個々にディスクを持った4人1組のパーティーで各ホールを回ります。</p> <p data-bbox="288 1220 1414 1491">1投目はティーラインの後ろから投げ、2投目以降はディスクが止まった地点から投げます。この時、落下したディスクの前方をマーカーと呼ばれるミニディスクでマークし、ディスクをリリースするまではこのマーカーを超えてはいけません。自然の地形を活かした立木、ウォーターハザード等の障害に加え、マンガトリーと呼ばれるディスクの通過を義務づけた地点やコース外を示すアウト・オブ・バウンズなどを設け、難易度に応じてホール毎に規定投数(パー)を設定します。</p> <p data-bbox="261 1554 1414 1731">○競技としては、遠投力・コントロールなどディスクを扱う技術に加えて、パット時の集中力などの精神的な技術も必要とされますが、自然環境に親しみながらグループでプレーを楽しむことができ、誰でも手軽に始められるため、生涯スポーツ・三世代スポーツとしても広く普及しています。</p> <p data-bbox="619 1939 1398 1973">(出典：一般社団法人日本フライングディスク協会ホームページ)</p>				

種目名	フライングディスク (フリースタイル)	目安人数	種目による	場所	屋内・屋外
用 具	ディスク				
イメージ	<p data-bbox="261 322 675 360">○フリースタイル (Freestyle)</p> 				
概 要	<p data-bbox="261 1173 1345 1256">○フリースタイルとはディスクを使い規定時間内に自由な演技をし、その完成度・難易度・表現力を審判が採点し、合計ポイントで順位を争う種目です。</p> <p data-bbox="261 1317 1369 1444">○フリースタイルは、フライングディスクを用いる新体操のような演技種目です。1枚または複数のディスクを使用し、規定時間内で音楽に合わせてスローやキャッチ、チッピングを中心としたテクニックを駆使して演技を行います。</p> <p data-bbox="261 1460 1233 1498">「完成度」「難易度」「芸術性」の項目で審判が採点をし、順位を決定します。</p> <p data-bbox="261 1514 975 1552">通常は2～3人で演技を行うチーム部門で競われます。</p> <p data-bbox="261 1565 1150 1603">フライングディスク競技の中でも最も華やかで魅力のある種目です。</p> <p data-bbox="619 1935 1394 1973">(出典：一般社団法人日本フライングディスク協会ホームページ)</p>				

種目名	フライングディスク (セルフ・コート・フライト)	目安人数	種目による	場所	屋内・屋外
用 具	ディスク				
イメージ	<p>○セルフ・コート・フライト (S.C.F Self Caught Flight)</p> 				
概 要	<p>○マキシマム・タイム・アロフト [M.T.A.] (Maximum Time Aloft) と スロー・ラン・アンド・キャッチ [T.R.C.] (Throw Run and Catch) の複合の種目です。 ディスクを投げてから片手でキャッチするまでの滞空時間と距離を競います。</p> <p>○SCF は、MTA と TRC のスコアを組み合わせた総合スコアで競われます。 算出方法 : $SCF_Score = (5.5 \times MTA_Score) + TRC_Score$ MTA_Score の単位は[秒]、TRC_Score の単位は[m]で、 小数点以下は 2 桁になるように四捨五入する。</p> <p>例 : M.T.A.のスコアが[10.05 秒]で、T.R.C.のスコアが[57.41m]の場合、 $SCF_Score = (5.5 \times MTA_Score) + TRC_Score$ $= (5.5 \times 10.05) + 57.41 = 112.685 = \underline{\underline{112.69 点}}$</p> <p>(出典：一般社団法人日本フライングディスク協会ホームページ)</p>				

種目名	フライングディスク (ドッチビー)	目安人数	種目による	場所	屋内・屋外
用 具	ディスク				
イメージ	<p data-bbox="261 322 635 360">○ドッチビー (Dodgebee)</p> 				
概 要	<p data-bbox="261 1173 1390 1397">○JFDA 公認ソフトディスク種目「ドッチビー」は、9m×18m のコート（バレーボールコート同様の大きさ）で、ソフトディスクを使用して行うドッジボール形式のゲームです。相手チームに当てられたプレイヤーは外野に出なければならず、また相手チームを当てた外野のプレイヤーは内野に入ることができます。決められた時間内に、相手チームよりも多くのプレイヤーが内野に残っていたチームが勝ちとなります。</p> <p data-bbox="261 1413 1406 1491">ドッジボールと区別するため、「ドッジビー」ではなく「ドッチビー」を正式名称としています。</p> <p data-bbox="261 1507 1230 1541">世界連盟ではなく日本フライングディスク協会の独自公認種目となります。</p> <p data-bbox="261 1556 943 1590">公式ルール：ドッチビー（日本ドッチビー協会 HP）</p> <p data-bbox="619 1933 1398 1966">（出典：一般社団法人日本フライングディスク協会ホームページ）</p>				

種目名	フライングディスク (アルティメット)	目安人数	種目による	場所	屋内・屋外
用 具	ディスク				
イメージ	<p data-bbox="261 322 663 356">○アルティメット (Ultimate)</p> 				
概 要	<p data-bbox="261 1160 1385 1285">○アルティメット (Ultimate) は、各 7 人からなる 2 チームが 100m×37m のコートでディスクをパスしながら運び、エンドゾーン内でパスをキャッチすると得点 (1 点) となります。</p> <p data-bbox="288 1301 1398 1480">球技にはないディスクの飛行特性を利用すること、スピードや持久力を必要とすること、スピリット・オブ・ザ・ゲーム (Spirit of the game) という基本理念に基づいた自己審判制 (セルフジャッジ) を採用していることから究極 (Ultimate) という名前がつけられました。</p> <p data-bbox="261 1541 1390 1666">○アルティメットは身体接触が禁止されており、フェアプレーを最重要視したセルフジャッジ制を導入していることが最大の特徴で、選手は競技者と審判の役割を同時に求められます。</p> <p data-bbox="288 1682 1390 1816">プレーに参加する選手はルールを熟知した上でプレーを進め、選手同士で意見の相違が発生した場合は自分の意見と相手の意見を考慮し、自分に有利／不利ではなく事実 に忠実に判断をすることが求められます。</p> <p data-bbox="619 1935 1398 1968">(出典：一般社団法人日本フライングディスク協会ホームページ)</p>				

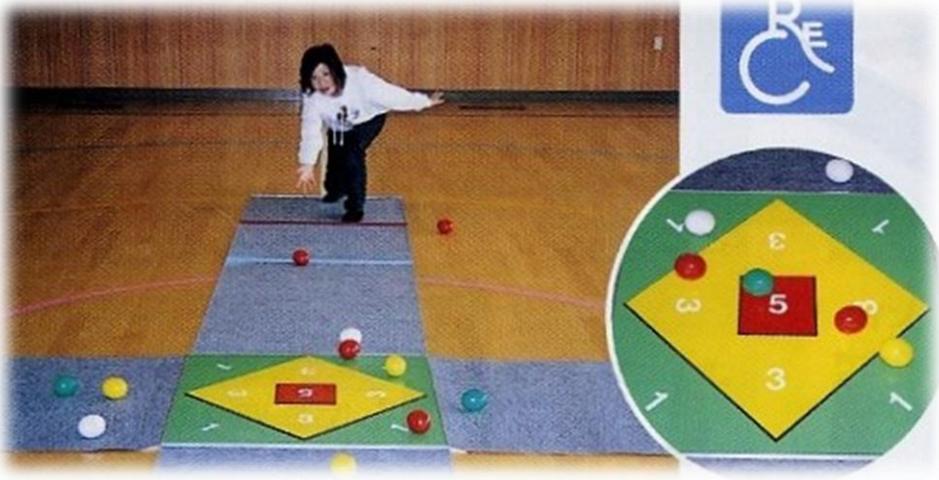
種目名	フライングディスク (ディスタンス)	目安人数	種目による	場所	屋内・屋外
用 具	ディスク				
イメージ	<p data-bbox="261 322 643 356">○ディスタンス (Distance)</p> 				
概 要	<p data-bbox="261 1171 727 1205">○ディスクの飛距離を競う種目です。</p> <p data-bbox="288 1220 1402 1301">間隔をおいて設けた複数のスローイングサイトから2分30秒以内に5回スローを行い、飛距離を計測します。</p> <p data-bbox="288 1317 1318 1350">(ファウルラインの中心から、地面に落ちた地点でのディスクの中心までを計測)</p> <p data-bbox="288 1361 1402 1395">スローイングの際は、投げ方に制限はありませんが、バックハンドスローが一般的です。</p> <p data-bbox="619 1924 1398 1957">(出典：一般社団法人日本フライングディスク協会ホームページ)</p>				

種目名	フライングディスク (ダブル・ディスク・コート)	目安人数	種目による	場所	屋内・屋外
用 具	ディスク				
イメージ	<p>○ダブル・ディスク・コート (D.D.C Double Disc Court)</p> 				
概 要	<p>○2人1組の2チームが17mの間隔をあけた13m四方のコートに分かれてプレーする。2枚のディスクを相手コートに投げ合い、相手チームに2枚のディスクを同時に持たせるようにする種目です。両チームの1人がディスクを1枚ずつ持ち、合図で同時に相手コートにディスクをスローして開始します。</p> <p>○試合の流れ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まず試合前にフリッピングを行い、勝ったチームが以下の三つより一つ選択、負けたほうが一つ選んだ後、再び勝ったチームが残りを選択する。 <ol style="list-style-type: none"> ①自陣コート。 ②先攻・後攻。 ③サーバーの組み合わせ。 ・次に、先攻チームのサーバーではないプレーヤーが合図をし、両チームのサーバーが同時にスローする。このとき、合図が始まるまで先攻チームのサーバーは動いてはならない。5点ごとにコートを交代する。 <p>○ルール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コートは13メートル四方のコート二つを、17メートル間隔で設置する。 ・ラインはアルティメット同様、アウト・オブ・バウンズである。 ・得点方法は、相手コート内にディスクを静止させるか、相手の1人あるいは2人が同時に2枚のディスクに触れているようにする。 ・110グラムのフライングディスクを使用する。 <p style="text-align: right;">(出典：一般社団法人日本フライングディスク協会ホームページ)</p>				

種目名	フライングディスク (ディスカソン)	目安人数	種目による	場所	屋内・屋外
用 具	ディスク				
イメージ	<p data-bbox="261 322 663 358">○ディスカソン (Discathon)</p> 				
概 要	<p data-bbox="261 1173 1410 1301">○プレイヤーは2枚、又は予備を加え3枚のディスクを使用して林間コースの途中に設けた数十ヶ所のディスク通過を義務づけた地点（マンダトリー・旗門）にディスクを通過させながら進みます。</p> <p data-bbox="288 1317 1410 1397">スタートライン手前から1枚のディスクを投げて出発し、ディスクの落ちた地点まで残りのディスクを持って走ります。</p> <p data-bbox="288 1413 1410 1494">落ちたディスクの中心から1.5m以内のライエリアに到達したら、持っているディスクを投げ、投げ終わってから落ちているディスクを拾い、進みます。</p> <p data-bbox="619 1912 1394 1948" style="text-align: right;">（出典：一般社団法人日本フライングディスク協会ホームページ）</p>				

種目名	フライングディスク (アキュラシー)	目安人数	種目による	場所	屋内・屋外
用 具	ディスク				
イメージ	<p>○アキュラシー (Accuracy)</p> 				
概 要	<p>○スロー・コントロールの正確さを競う種目です。 高さ1mの足をつけた、一辺1.5mの正方形の枠をアキュラシーゴールとし、正面の13.5・22.5・31.5m、左右方向の13.5・22.5mの7ヶ所から各4投します。合計28投を7分間の制限時間内に行い、アキュラシーゴールの通過数を競います。</p> <p>○アキュラシーの記録は年齢区分別に扱われ、 男性65歳以上の日本記録は12投（高野貞雄 / 2004 / 70歳） 男性5歳以下の日本記録は3投（実広朝陽 / 2009） 女性の日本記録は19投（小松由香里 / 2003）で、 最年少記録は白石萌選手が2007年に8歳で打ち出した「3投」 最年長記録は早川敬子選手が2007年に70歳で打ち出した「3投」 早川選手の記録は世界記録としても認定されています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・世界記録（男子）：25投（Mike Cloyes:USA / 1991） ・世界記録（女子）：19投（Yukari Komatsu:Japan / 2003） ・日本記録（男子）：19投（大内勝利 / 2004）（大島寛 / 2010） ・日本記録（女子）：19投（小松由香里 / 2003） <p style="text-align: right;">（出典：一般社団法人日本フライングディスク協会ホームページ）</p>				

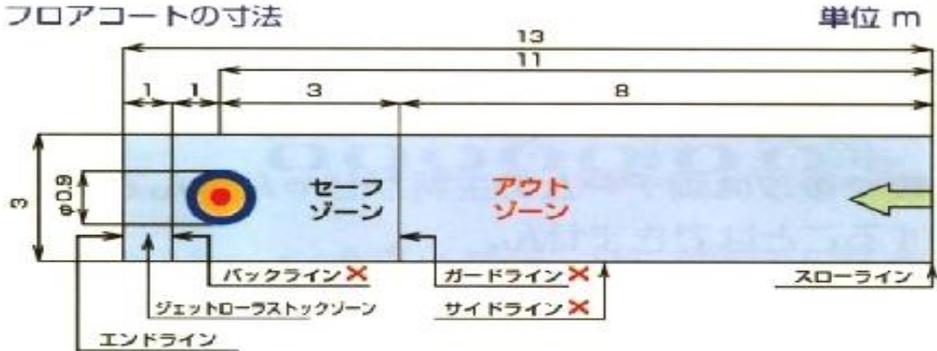
種目名	フライングディスク (ビーチアルティメット)	目安人数	種目による	場所	屋内・屋外
用 具	ディスク				
イメージ	<p data-bbox="261 322 858 360">○ビーチアルティメット (Beach Ultimate)</p> 				
概 要	<p data-bbox="261 1160 1406 1339">○ビーチアルティメットは、砂の上でアルティメットを行う 5 人制のチームスポーツです。通常のアティメットより少し小さい 75m×25m のフィールドでプレーを行い、フライングディスクを落とさずにパスをして運び、コート両端のエンドゾーン内でディスクをキャッチすれば得点となります。</p> <p data-bbox="619 1912 1398 1951">(出典：一般社団法人日本フライングディスク協会ホームページ)</p>				

種目名	オーバルボール	目安人数	1チーム1人以上 2～4チーム	場所	屋内
用具	リンク台、レーンマット（4枚）、ボール（だ円球4色*4個）				
イメージ	 <p data-bbox="336 999 1249 1066">(コート) ・7m 四方のスペースの中央にリンク台を置き、四方にレーンマットを敷く。</p>				
概要	<p data-bbox="261 1160 1385 1384">○卵型のだ円球を、前方の得点ゾーンに入るように転がしていくゲームで、だ円球の持ち方、転がし方によって得点をねらうとき、他チームの球をはじくときなど、その特性を使い分けるのがコツ。 得点ゾーンは、各得点部分がわずかに立体的に盛り上がっているため、得点判定がしやすいのが特徴です。</p> <p data-bbox="261 1451 411 1485">○競技方法</p> <ol data-bbox="292 1496 1409 1962" style="list-style-type: none"> ①だ円球(黄・赤・白・緑)を1チーム1色とする。 ②1人(4個)のボールを、1個ずつ順番に時計回りに、中央のリンクに転がし入れる。 すべてのボールを転がし終わったら、得点を計算し1回戦を終える。 <ul style="list-style-type: none"> ・1度転がしたボールは、最後の1球を転がし終わるまでそのまましておく。 ・転がし終わったボールが、他の移動球によって移動してもそのまましておく。 ・幼児・高齢者は内側のラインから転がしてもよい。 ③2回戦は、競技者を交代し1回戦同様に行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・このとき転がす順番は、前の競技で得点の多いチームが最初に転がし、後順次時計回りに競技する。 ④すべての競技者が競技を終えたら、総合得点を計算し勝敗を決める。 				

種目名	ターゲットバードゴルフ	目安人数	自由	場所	屋外
用 具	羽根つきボール、ゴルフクラブ、ショットマット、ホール				
イメージ					
概 要	<p>ターゲットバードゴルフ (target bird golf)</p> <p>ゴルフボールにバドミントンの羽をつけたボールをゴルフクラブで打ち、打数の少なさを競うスポーツである。ホールには上部がかさを逆さにした形の直径 110cm の「アドバンテージホール」と、地面に約 86cm の輪を置いた「セカンドホール」があり、セカンドホールにホールインした場合にはスコアはそれまでの打数に 1 加えた打数になる。</p> <p>1969年、埼玉県の野嶋孝重が考案。</p> <p>1988年には日本ターゲットバードゴルフ協会が設立された。</p>				

種目名	ゲートボール	目安人数	5人1組×2チーム	場所	屋内・屋外
用具	スティック、ボール、ゲート、ゴールポール				
イメージ					
概要	<p>○「1番」→「2番」→…→「10番」→「1番」→…の順番に自分の持ち玉を打つ。試合の目的は、30分の競技時間内に相手チームよりも多くの得点を獲得することである。打った持ち玉に3つのゲートを「通過」させたり、ゴールポールに当てて「あがり」にしたりすることで得点でき、ゲート通過の場合は各1点、あがりの場合は2点が加点される。ただし、単純にゲートをくぐらせたりゴールポールに当てるだけでは「通過」や「あがり」にはならない。</p> <p>○ゲートボールでは「いかに得点するか」よりも「いかに相手を邪魔するか」に重点がおかれる。なぜなら、「あがり」になった選手は2度と試合に参加できないため例えば先に2人があがったとすると、それ以降は相手5人に対し自分たちは3人で戦うことを余儀なくされるからである。これは数の上で不利だけでなくあがった選手の順番が飛ばされるので、相手に2人連続でのプレイを許すという意味でも非常に不利となる。そこで、定石とされているのは次のような試合運びである。</p> <ul style="list-style-type: none"> • まず、第1ゲートを通じた後は第2ゲートの周辺に集まる。 • 全員が第2ゲートを通じた、もしくは近いうちに確実に第2ゲートを通じたそうになったら第3ゲートへと向かう。それまでは第2ゲート付近で相手の邪魔をする。 • 第3ゲートを通したら、25分経過のシグナルが鳴るまで第3ゲートの周辺で相手を邪魔しながら待つ。 • 残りが5分になったらあがりを狙う。 <p>ただしこれは理想的な展開であり、実際は第1ゲートを通じない仲間をいつまで待つとか、相手に先に第2ゲートや第3ゲートを占領された場合はどうするかというところでチームの戦術が問われる。</p>				

種目名	ペタンク	目安人数	自由	場所	屋内・屋外
用具	ボール、ビュット（目標玉）				
イメージ					
概要	<p>○ペタンク (pétanque) とは、フランス発祥の球技である。名称は南フランス・プロヴァンスの方言「ピエ・タンケ（両足を揃えて）」に由来する。スポールボールやプロヴァンサルゲームをベースに 1907 年に考案されたとされている。</p> <p>テラン（コート）上に描いたサークルを基点として木製のビュット（目標球）に金属製のボール（ボール）を投げ合って、相手より近づけることで得点を競うスポーツである。</p> <p>○最初に目標球「ビュット」を投げるチームを決め、サークルの中に立ち、ビュットを投げる。ビュットを投げたチームから最初のボールを投球する。両チームが交代でボールを投げ、どちらのボールがビュットに近いか、両チームが判断する。相手のボールを弾き飛ばすこともでき、両チームがボールを投げ終わったのち、両チームで確認し、相手のチームのボールよりもビュットに近いボールの数が得点となり、13点を獲得した時点でゲーム終了となる。（11点で行う場合もある）</p> <p>～持ち球～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シングルス、ダブルス・・・1人3球 ・トリプルス・・・・・・・・・・1人2球 				

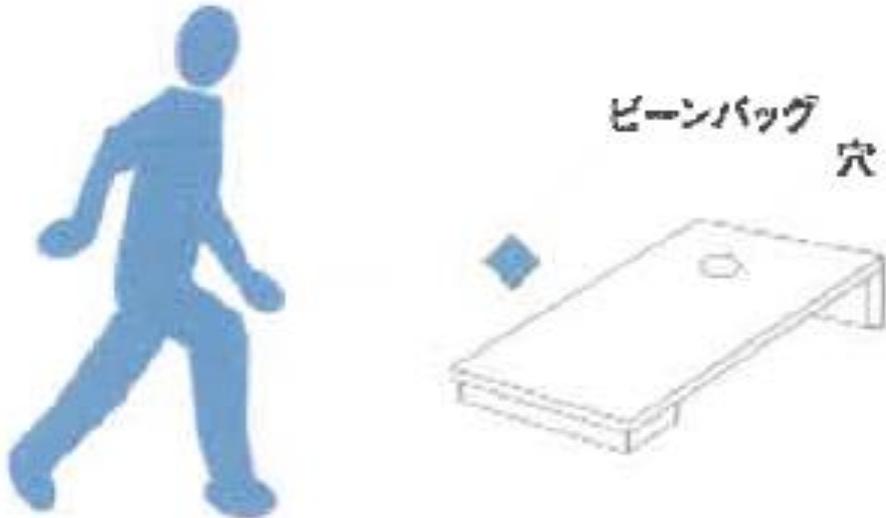
種目名	カローリング	目安人数	3人×2チーム	場所	屋内
用具	ジェットローラー、ポイントゾーン				
イメージ					
概要	<p>○カローリング (curolling) は、氷上でなく室内でカーリングができるように考案されたニュースポーツで、1993年に名古屋市にあるベアリングメーカー、中部ベアリング株式会社代表取締役の田中耕一（現日本カローリング協会理事長）が考案したもの。</p> <p>カローリングの名は「軽やかにローリング（回転する）」として命名された。</p> <p>○フロアコートで、1チーム3人のプレイヤーが6個のジェットローラをコートの先端にある直径90cmのポイントゾーンに向け、相手チームのプレイヤーとジェットローラを交互に走行してぶつけ合い、得点を競うゲーム。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 通常は8イニング制（または6イニング制） • 各チーム一人ずつ交互に投げ、終了時に盤上の合計点が高いチームの勝利。 • 特別ルールとして7回（5回）のみ、赤2倍、黄2.5倍、青4倍を適用する場合もある。（適用しない場合は通常の点数で進行） <p>フロアカートの寸法</p>  <p>単位 m</p>				

種目名	リングテニス	目安人数	シングルス またはダブルス	場所	屋内
用 具	専用リング				
イメージ	<div data-bbox="459 383 986 786" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="469 842 911 875">※バドミントンコートを使用する</p>				
概 要	<p data-bbox="261 1155 1374 1223">○リングテニスは、もともと船上で乗客が楽しむ「デッキゲーム」の一つで、現在では、体育館やビルの屋上などで楽しまれるようになりました。</p> <p data-bbox="288 1229 671 1263">必要な用具はリングだけです。</p> <p data-bbox="288 1270 1390 1337">コートは、バドミントン・コートをそのまま使用します。コートがない場合は、チョークなどでラインを描き、ネットの代用としてはヒモを張ります。</p> <p data-bbox="288 1344 1390 1411">相手のコートへネットを越えてリングを投げ入れ、床に落ちる前に、相手はそのリングをキャッチするという、きわめて単純なゲームです。</p> <ul data-bbox="300 1451 1406 1821" style="list-style-type: none"> ・ゲームはシングルス、またはダブルスでプレーします。ジャンケンでサービスか、コートを選ぶかを決める。 ・リングを自分のコート内に落としたり、投げたリングが相手のコート外にでると、そのプレーヤーの失点となる。 ・リングは片手でキャッチし、返球はキャッチした後すぐに同じ手で、そしてキャッチした地点で行う。 ・リングの投球はアンダーハンド、またはサイドハンドで行い、オーバーハンドで投げてはいけない。リングをキャッチするとき以外は、肘が肩より高くなってはいけない。肩より高い地点でキャッチし、リターンするときは、手首をスナップだけ用いて投げることは許される。 				

種目名	クロッケー	目安人数	1対1、2対2	場所	屋外
用具	マレット（クラブ）、ボール、フープ				
イメージ					
概要	<p>○青、赤、黒、黄の4個のボールを使用し、一方のプレイヤーが赤と黒を、もう一方が青と黒のボールを使う。ゲームでは、どちらかの2つのボールが全てのフープを通過し、そして最後にコート中央にあるペグに早く当てた方が勝ちとなる。</p>				

種目名	輪投げ	目安人数	シングルス またはダブルス	場所	屋内・屋外
用具	まと、輪				
イメージ					
概要	<p>○シングルスは9本の輪を連続して投輪する。ダブルスの場合は、同じチームの2人が交互に投げる。</p> <p>○まと棒に記入してある数字が得点になり、投げ輪を9個全部投げ終わったときに棒に入っている輪の点数の合計が得点になる。投輪者は輪が落ちて静止するまで、投輪ラインから前に出ないようにする。</p>				

種目名	ノルディックウォーキング	目安人数	自由	場所	屋外
用具	ノルディックポール				
イメージ					
概要	<p>〇クロスカントリースキーの選手たちが、夏の間の体力維持・強化トレーニングとして行っていた「スキーウォーク」を、ポールを使った簡単な歩行運動として紹介されたのが「ノルディックウォーキング」。</p> <p>フィンランドでの発表後、たちまち誰でもできる運動として広まり、現在ではドイツ、オーストリアなどヨーロッパを中心に人気が高まっています。</p> <p>季節を問わず誰でも簡単に始められ、しかも5分～10分の運動でエクササイズ効果を実感。専用のポールを使用するウォーキングは、効果的な“有酸素運動”として下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身を使うエクササイズになります。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 身体の90%を使い、高い運動効果を得られる有酸素運動。 • ポールで支えることで全身のバランスを整え、ウォーキング中の身体への負担を軽減。 • 個人の生活に合わせて取り入れ、年齢・場所を問わず始められる。 • 生活習慣病の改善・介護予防・姿勢矯正に最適です。 				

種目名	バグゴ	目安人数	2名以上	場所	屋内
用具	ボード、ビーンバッグ				
イメージ					
概要	<p>○バグゴは、離れて設置したプラスチックボードを目掛けてビーンバッグを投げる的入れゲームです。</p> <p>誰でも楽しめるバリアフリーなゲームで、1台で4名が楽しめます。</p> <p>携帯にも便利で、しかもセッティングが簡単、ちょっとしたパーティーのイベントでも活躍します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャンケンで勝ったチームが先攻、後攻あるいは、投げるポジションを決める。 ・ボードをめがけてバッグを投げゲームスタート。 ・投げる際にスローイングラインを越えてはならない。 ・ホールに入った場合は3点、ボードの上に乗った場合は1点となり、ボード上のビーンバッグと一緒に穴に入れた場合は6点となる。 ・どちらかが21点先取するまで続ける。 ・プレーヤーによって距離を設定することができる。 <p>2歳～4歳……2m40cm 5歳～8歳……3m60cm 9歳～12歳……4m50cm 13歳以上……5m40cm 正式競技……6m</p>				

種目名	ヒットだ！ターゲット	目安人数	1人から	場所	屋内・屋外
用具	ターゲット、ディスク				
イメージ					
概要	<p>○ディスクやボールを投げて的を落とすゲーム。 ストラック・アウトのレクリエーション版。 9分割の的を狙ってディスクやボールを投げるゲーム。 10m×5m程度のスペースで屋内外どこでも楽しめます。 野球用軟式ボールも使用可能です。</p> <p>○12枚のRDを投げて、パーフェクトを狙う。3枚まではミスができ、4枚ミスした時点でゲームオーバー。あらかじめ決めた枚数を投げて落としたパネルの合計得点を競う。5枚投げてタテ、ヨコ、ナナメの列を揃えるビンゴ形式。最高で2列のビンゴとなる。2人で交互に投げて、先にビンゴができれば勝ちになる方式。</p>				

種目名	ディスクゲッター	目安人数	1人から	場所	屋内・屋外
用具	ターゲット、ディスク				
イメージ					
概要	<p>○ディスクで、遊ぼう。ディスクで新しい遊びを作ろう。ターゲットを使ってディスク遊びの枠を広げよう。 身体も頭も、チカラいっぱいフル回転してみよう。みんなのクリエイティブ次第で、遊び方は無限だ。</p> <p>○先攻、後攻を決め、的から約5m離れたところに線を引き、1人3枚ずつ投げる。 より多くの的を当てたチームが勝ちとなる。</p>				

種目名	ファミリーバドミントン	目安人数	1チーム 6人以上	場所	屋内
用具	ラケット、シャトル、補助ボール				
イメージ					
概要	<p>○バドミントンの羽根にスポンジボールをつけたシャトルをシャフトの短いラケットを使い、3人对3人で打ち合います。</p> <p>手のひら感覚でシャトルが打て、さらにスポンジボールに羽根がついていることでスピードが抑えられ、初めての人でもラリーが続きます。小さなお子様から高齢の方まで、みんなが楽しめるスポーツです。</p> <p>○特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> • 誰でも手軽に、安い費用でできる。 • バドミントンコートを使用するため、ほとんどの体育館でプレーできる。 • バドミントンと比べて、初めての人でも容易にプレーできる。 • ラケットのシャフトが短いため、手のひらで打つようにシャトルが打てる。 • スポンジボールに羽根がついているため、スピードが抑えられ、スマッシュが禁止されているので、初めての人でもラリーが続く。 • 1チーム3人制で2回以内のストロークで相手に返す。 				

種目名	キャッチング・ザ・スティック	目安人数	1チーム10人	場所	屋内
用具	スティック				
イメージ	 				
概要	<p>○メンバーの内8人がひとり2本のスティックを両手に持ち、横一列に並ぶ。 スティックを持っていない2人は列の左側に並ぶ。 チームのリーダーの掛け声で2回床に打ち続ける。 “トントン”のリズムに合わせてスティックを突き、“パツ”と離して、素早く右へ横移動します。 全員が移動して成功した回数が記録となる。</p> <p>○チャレンジ・ザ・ゲームの種目の中で初期に開発された種目で、幅広い年齢層で楽しむことができることから、長く愛好されています。</p>				

種目名	ネット・パス・ラリー	目安人数	1チーム4人 (2人x2組)	場所	屋内
用具	ネット、ボール				
イメージ					
概要	<p>○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して楽しめます。</p> <p>目を合わせ、呼吸をそろえ、声を掛け合うのが成功のポイント。</p> <p>○小グループ内でのふれ合いや交流づくりを演出するのにも適している。</p>				

種目名	リング・キャッチ	目安人数	1チーム10人	場所	屋内
用具	リング				
イメージ	 <p>The image shows the equipment for the game: yellow and red rings, white tape, and a black bag with 'CHALLENGE GAME' written on it. To the right is an illustration of children playing the game in a circle, throwing and catching rings.</p>				
概要	<p>○ペア・リングキャッチ 2人1組のペアを作り、1人が相手に向かい一度に複数個のリングを投げ、キャッチしたリングの数が得点となる。</p> <p>○リングキャッチ 5組のペアが、リングのスローインとキャッチを同時に行い、落とさずに何回ラリーができたかを競う。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5組のペアが8m離れ、リングを1つずつ持ち、向かい合い、掛け声を合わせ全員でリングスローし、互いのパートナーが投げたリングをキャッチする。 • スローイングとキャッチングは必ず片手で行い、全員がミスなくキャッチできた時のカウントを数える。 				

種目名	ヘルスバレーボール	目安人数	1チーム4～6人	場所	屋内
用具	ボール				
イメージ					
概要	<p>○このスポーツで使用する『ヘルスバレーボール』とは、元はストレッチ体操用のボールとして開発されましたが、現在はヘルスバレーボール公式ボール（日本ヘルスバレーボール連盟流山本部公認球）として使用、製造、販売されています。</p> <p>形状はだ円形で、長径が約90cm、短径が約50cm。空気で膨らませたビニールボールを布で覆っています。</p> <p>このボールの形状が予測不能な動きをし、本来のバレーボールとは一味違った面白さを体験できます。</p>				

種目名	キンボール	目安人数	1チーム4名 (最大8名)×3チーム	場所	屋内
用具	ボール、ビブス、空気入れ、スコアボード				
イメージ					
概要	<p>○キンボール (Kin-Ball) とは、 1986年にカナダのマリオ・ドゥマースによって生み出され、2001年に国際大会も開催されるようになった、直径122センチメートル (cm) のボールを使用して主に室内で行われる球技である。 キンボールの「キン」は英語の「キネシシス (kinesthesia)」の略で「運動感覚」といった意味であり、正式な競技名称はキンボールスポーツと言う。 なお、本稿において以降はキンボールという表記に統一する。</p> <p>○大きなボールを用いて、点を競い合うスポーツ。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 各チームはゼッケンを着用する。 • サーブ権を決め、コート中央にてサーブ権をもったチームがサーブを行う。 • サーブを打ったとき、指定されたチームはボールが落ちる前にレシーブを行う。 • レシーブに成功した場合は、レシーブしたチームがボールを受けた位置からサーブを行う。 • レシーブに失敗した場合は、失敗したチームが失敗した場所からサーブを行い再開する。 				

種目名	バンブー・ダンス	目安人数	1チーム10人	場所	屋内・屋外
用具	竹棒、枕竹				
イメージ					
概要	<p>○開始の合図で「リズムキーパー」は、3拍子のリズムで竹棒を打ち続け、「1」では竹棒同士を、「2」「3」では竹棒を枕竹に打ち続ける。</p> <p>6人が失敗せずに右または左へ移動できたらカウント1となる（往復で2）。1人でも失敗した時点でその回は終了。</p>				

種目名	ソフトバレーボール	目安人数	6人	場所	屋内
用具	ボール、バレーボールコート				
イメージ	<p>ネットの高さ 男子：2.43m 女子：2.24m</p> <p>センターライン フロントゾーン アタックライン バックゾーン サイドライン エンドライン</p> <p>3m 6m 9m</p> <p>コート説明(半面)</p> <p>前衛 後衛</p> <p>レフト (FrontLeft) センター (FrontCenter) ライト (FrontRight) レフト (BackLeft) センター (BackCenter) ライト (BackRight)</p> <p>*背番号はサーブの順番を表す。 *円はローテーションを表す。</p> <p>コートポジションの位置</p>				
概要	<p>○基本的には6人制バレーボールと同じだが、試合レベルによりホールディング等の許容範囲を緩和する。</p> <p>○6人制と異なる点として、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アタックラインが無くサービス後はフリーポジションとなる。 ・サービスのネットインが認められない。 ・ブロックにおけるオーバーネットの禁止などがある。 				

種目名	ヒューマン・ロコモーション	目安人数	1チーム14人 (7名×2組)	場所	屋内・屋外
用具	支柱、標識				
イメージ					
概要	<p>○15m前方のフラッグを回ってスタートラインまで戻ってくる。 最後列の人がスタートラインを越えたら、ただちに用具を外し、2組目に交代する。 1組目のスタートから2組目の最後列の人がゴールラインを越えた瞬間までの時間を測定する。</p>				

種目名	サークルジャンプ	目安人数	1チーム8人	場所	屋内・屋外
用具	ロープ				
イメージ					
概要	<p>○円の中心部分にロープの回し役が入り、低い姿勢で反時計回りに回転させる。 メンバーの残り7人は円の外側に位置し、ロープが回転し始めたら1番目の人が 回るボールの上をジャンプする。以下、ロープが1周するごとに1人ずつ入って いく。 7番目の人が入って跳んだ時点でカウントを始める。 3分間の内、何回でもチャレンジできる。 競技時間内での最高記録がそのチームの記録となる。</p>				

種目名	パラシュット	目安人数	自由	場所	屋内・屋外
用具	パラシュットシート、プッシュボール、レジンボール（6個）				
イメージ					
概要	<p>06～9メートルまで。大きければ大きいほど広がる感動の波。 さまざまな大きさのパラシュットを使って、テントやウェービング、大きなボールを高く上げるフリーなど多様なゲームが楽しめます。</p> <p>〇ルールはありません。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・“パラシュットテント” シートだけを使うゲームの代表的なものです。シートを持つ人の周りに、シートにもぐりこむ人が立ちます。シートをうまく持ち上げ、みんなでいっせいに下げると、大きなシートの山ができます。そこへみんなでもぐりこみます。 ・参加者全員でリズムよく屈んだり立ったりをして波を作り出す“ウェービング” ・ボールを使うゲームとしては、“プッシュフリー”や“アウトゲーム”などがあります。 <p>プッシュボールを一つだけシートに乗せ、みんなで「せーの」で投げ上げ、受け止めるのがプッシュフリーです。うまくいく回数を競ったりするのもおもしろいかもしれません。</p> <p>アウトゲームはプッシュボール1個とレジンボール6個を全部シートに乗せ、プッシュボールを落とさないようにしてレジンボールだけ外に出すゲームです。そのほか、“ウェービング”を応用した“ローリング”などがあります。</p>				

種目名	ラダーゲッター	目安人数	2～6人	場所	屋内・屋外
用具	ラダー、ボール、得点板				
イメージ	 <p data-bbox="295 963 670 1075">○狙いのラダーに、振り子となるボールの先端が向いていることを確認して手を離します。</p>				
概要	<p data-bbox="263 1153 1356 1344">○ラダーゲッターとは ラダーゲッターは、ヒモでつながっている2個のボールをラダー（ハシゴ）に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かる（ハングする）と得点となる三世代交流も可能なスポーツ・レクリエーションです。</p> <p data-bbox="263 1444 1404 1825">○ロープでつないだゴムボールをはしごにひっかけて遊びます。</p> <ul data-bbox="327 1489 1404 1825" style="list-style-type: none"> • 一番上のはしごにひっかけたら3点、 • 真ん中のはしごにひっかけたら2点、 • 一番下のはしごにひっかけたら1点です。 • チャンスは2回。いったん床ではねて引っかかった場合は、引っかかった場所に関係なく5点となります。どちらかが21点になるまで戦います。 • 後手は先手がひっかけたボールをはじきとばして、先手の得点を帳消しにすることができます。 				

- 発行元 -

発行日 2020年12月1日

ひたちなか市体育協会（市役所スポーツ振興課内 TEL 029-219-7373）

ひたちなか市スポーツ推進委員会

- 用具貸出 -

ひたちなか市松戸体育館にて、用具の貸出を行っております。数に限りがありますので、在庫状況についてはお問い合わせください。

ひたちなか市松戸体育館（松戸町2丁目6-1 TEL 029-274-8273）

- その他 -

ひたちなか市レクリエーション協会による、ニュースポーツに関するイベントも行われています。同協会では他にも、ニュースポーツの指導なども行っております。

ひたちなか市レクリエーション協会（TEL 029-262-3956）

