

ニュースポーツ ルールブック

令和8年度版



目次

1.	ディスゲッターナイン	・・・1
2.	カローリング（大人用・子供用）	・・・2
3.	公式輪投げ	・・・5
4.	スカイクロス	・・・7
5.	キャッチング・ザ・スティック（トンパ）	・・・8
6.	ドッチビー	・・・9
7.	バグゴ	・・・11
8.	ペタンク/ニチレクボール	・・・12
9.	グラウンドゴルフ	・・・14
10.	キンボール	・・・16
11.	スラックライン	・・・19
12.	ミニテニス	・・・20
13.	ソフトバレーボール	・・・21
14.	モルック	・・・23
15.	ラダーゲッター	・・・24
16.	ボッチャ	・・・26

ニュースポーツとは？



子どもから高齢者までを対象に

「誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも、気軽に自由に
楽しめるスポーツ」です。

競い合うことよりも「楽しむ」ことが重視され、幅広い年齢層の
スポーツライフを豊かにするとして注目されています。



ディスクゲッターナイン

9つに分割された的にめがけてフライングディスクを投げ、何枚の板を落とすことができるかを競います。ディスクの種類を変えたり、投げる距離を調節したりするなど楽しみ方は自由です。

【用具】

- (1) ドッチビー、フォームディスク
- (2) ディスクゲッターナイン9



ゲーム名	ルール
ストラックアウト	1 2枚のディスクを投げ、最大何枚のパネルを抜けるかを競います。
ディスクゲッタービンゴ	3枚（4枚）のディスクを投げ、タテ・ヨコ・ナナメいずれか1列にパネルが抜ければビンゴです。
ディスクゲッタービンゴ ・マッチプレー	ディスクゲッタービンゴのゲームを2人が交互にディスクを投げて、先にビンゴを完成（またはどちらが多くビンゴを完成）できるかを競うゲームです。
ポイント・ディスクゲッター	3枚（～5枚）のディスクを投げ、抜いたパネルの合計ポイントを競います。
その他	9枚（～12枚）のディスクでNO. 1～9のパネルを番号順に抜き、結果を比べるなど色々遊べます。



カローリング

1 チーム（3 人）でジェットローラーを使用し、ポイントゾーンに向けて、相手チームと対戦する本格的な競技です。子どもから高齢者まで年齢、性別、体力に関係なく誰でも気軽に参加できる楽しいコミュニケーションスポーツです。

【用具】

- (1) ポイントゾーン 2m×2m
- (2) ジェットローラー
(1 チームにつき同色のものを 6 個)



【競技方法】

1 人 1 個のジェットローラーを投球順序に従い、ポイントゾーンに向けて相手チームと 1 個ずつ交互に投球し両チームのジェットローラーを 6 個全部投球し終わった時に得点を計算します。

【コート】

タイト型を使用します。

スポーツセンター、体育館など身近な施設のフロア（床面）をご利用ください。

2 面以上のコート数を設定する場合は、サイドラインを隣接コートとの境界にすることができます。

コート寸法はライン中心から中心までの数値です。

【ルール】

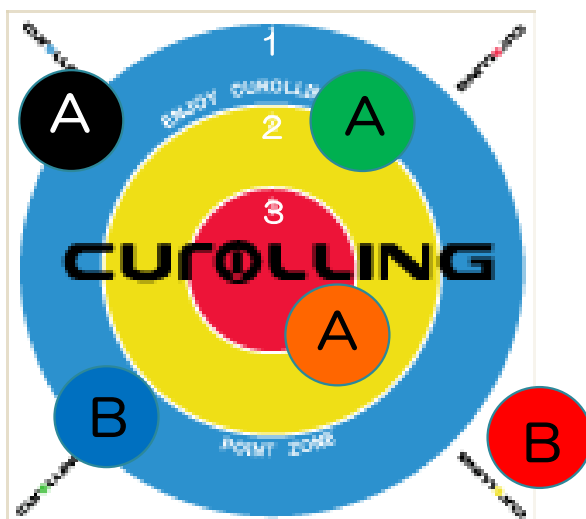
1.	じゃんけんで、先攻後攻を決める。先攻は橙・緑・黒、後攻は青・黄・赤の順でジェットローラーを使う。
2.	先攻、後攻の順に交互にスローラインからポイントゾーンを狙って投球する。
3.	相手の邪魔をしたり、味方の援護をしたりして最終的に相手よりポイントの高いところにジェットローラーを送る。
4.	6 つのジェットローラーをすべて投球し終えたときに、1 番ポイントの中心に近い方のチームが勝ちとなり、勝ったチームは相手チームより優位のローラーすべての合計が得点となる。（負けたチームは 0 点） <u>両チームのジェットローラーがポイントゾーンに存在しない場合は、両チームとも 0 点となり、次のイニングに移行する。（先攻の順番は同じ）</u>
5.	勝利チームは、次のイニングで先攻になり、8 イニング（6 イニング制もある）繰り返した後、その合計得点で勝敗を決める。
6.	ただし、第 7 イニング（第 5 イニング）は、特別点が加算される場合があり、大逆転が可能である。

【得点】

1.	ジェットローラーが各ポイントゾーン上に停止しているか又は接触している場合に限り得点が得られる。
2.	各イニングにおいて勝利チームが後攻で赤、黄、青のジェットローラーが得点となった場合、スコアカードの別枠の赤・黄・青の空白部に該当する得点を記入する。 (例えば赤色のジェットローラーが黄色2点のポイントゾーン上にある場合は、赤枠内に記入する)
3.	両チームの合計得点が同点の場合は、スコアカードの赤枠内の合計得点が高いチームの勝ちとなる。赤枠内の合計得点が高点の場合は、順次、黄枠・青枠の合計得点が高いチームが勝ちとなる。
4.	★ボーナス得点★ 8イニング制はラッキー7、6イニング制はラッキー5にボーナス得点を適用する。 ポイントゾーンの赤を2倍の6点、黄を2.5倍の5点、青を4倍の4点に規定する。 ただし、赤、黄、青のジェットローラーが同色のポイントゾーンに停止している場合に限る。(適用されない場合は通常の得点計算をする。)

【スコアカード】

【例】



A チーム 橙 緑 黒

B チーム 青 黄 赤

勝敗：橙が最も中心に近いので、A チームの勝利
得点：A チーム 橙3点+緑2点+黒0点=5点

B チーム 0点

解説：黒はポイントゾーン上にあるが、相手 B チームで最も中心に近い青より遠いためポイントにならない。

B チームは青がポイントゾーン上だが負けチームのため0点

【投球フォーム】

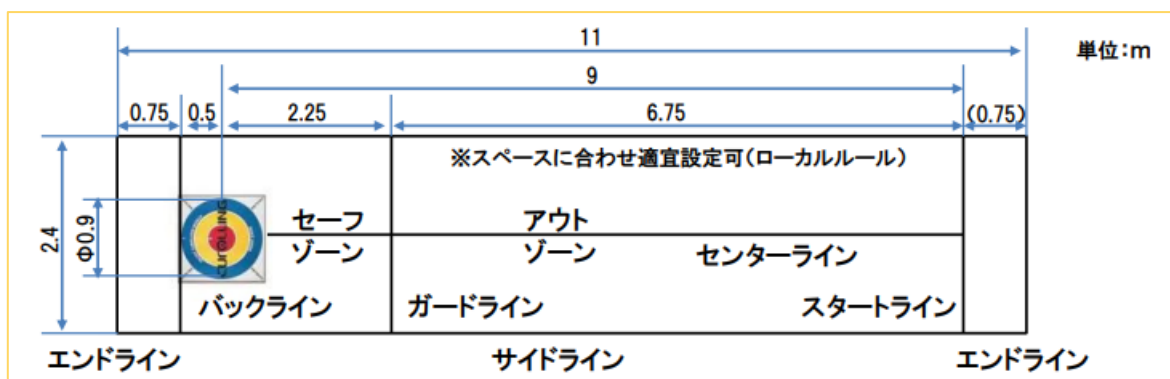
ハンドルを軽く握り、片膝または、両膝をついた姿勢で床面でジェットローラーを2～3回前後に滑らせ目標に向かい押し出すように投球する。手がラインを越えてもアウトにはならないが、立ったり、走りながらの投球、足がラインを越えた場合はアウトになる。（オンラインはセーフ）

【反則】

1.	投球順序・使用するローラーを間違えるとアウト 〈味方のローラーを投球した場合〉 投球したローラーと違反した競技者の使用するローラー全てがアウトになる （違反により片方のチームが必然的にローラーを連続して投球する場合はセーフ） 〈相手のローラーを投球した場合〉 ただちに競技を中断し違反チームのローラー3個全てがアウトになり除去される。 このイニングでは片方のチームの単独投球になる。
2.	未投球者はポイントゾーン周辺に近づくことはできない。 競技者が投球姿勢に入った時、声を出したり身体を動かしてはいけない。

【ジェットローラーがライン上に停止した場合の判定】

セーフ	アウト（ジェットローラーを除去）
・バックライン	・ガードラインとサイドライン ・ガードラインとサイドラインの接点 ・バックラインとサイドラインの接点



【走行時の判定】

- ・投球したジェットローラーがサイドラインを越えて隣接のコートに入り、再度ガードラインに入っ場合はセーフ。
- ・上記の場合において、隣接コートを走行しているジェットローラーに接触した場合は再投球することができます。
- ・上記の場合において、隣接コート内に停止しているジェットローラーに接触した場合はアウト。
- ・違反したジェットローラーが他のジェットローラーに接触した場合は、投球したチームがその違反したジェットローラーを取り除き、動いたジェットローラーは相手チームの同意を得て元の場所に戻す。

公式輪投げ

得点板の棒にいくつかの輪を投げ入れることができるかを競うゲーム。広い場所を必要とせずどこでも楽しめます。ルールは簡単ですが、点数の数え方や投球回数などを作戦立てながら行えば、意外と奥深いゲームです。

【用具】

台 60cm×60cmの白地の木製台

リング 赤4本 黄4本 青1本の輪

特殊ゴム製で外径16.5cm(±1mm)、内径13.5cm(±1mm)



【コート】

屋外・室内を問わず、平坦な場所に台を設置して2本のラインを引き、公式ルールでは2mより輪を投げます。

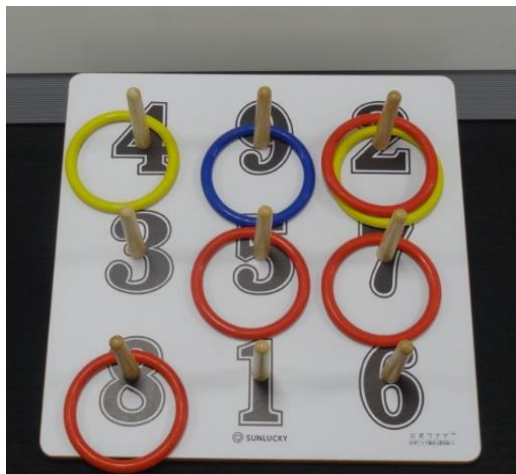
【ルール】

単独投輪方式	1	9本のリングを続けて全部投げる
	2	投げ方に違反があった場合無効リングとなる
	3	無効リングによって、すでにポールに入っているリングが外れた場合は、外れたリングを元通りポールに戻す。 輪投げ台に乗っていたリングが移動した場合はそのままにし、一度床に落ちたリングがその後台上に乗った場合は、その都度リングを取り除く。
	4	ポールに入っていないリングが、その後のプレーでポールに入った場合、有効得点となる。
	5	得点は、9本のリングを投げ終わった後、次のプレイヤーが計算する
交互投輪方式	1	ジャンケンで勝った方が先攻(赤4本)負けた方が(黄4本)となり、1投ずつ交互に投輪する。
	2	各4本ずつリングを投げ終わり、互いの点数を確認した後、点数の低いプレイヤーには「アンカー権」が与えられる。 同点だった場合は、アンカー権は施行されない。
	3	アンカーリング投輪後に互いの点数を確認する
	勝敗	・1試合は3セットで競い、2セット以降は前セットで負けた方が後攻となる。2セットで勝敗がついても3セットまで行う
		・2セット以上勝った方が勝ち。同点の場合は総合点の高い方が勝ち。 それでも同点の場合は「一投勝ち」で決める ※「一投勝ち」とは、各自1本ずつリングを交互に投げ合い、点数の高い者を勝ちとする 勝敗が決まるまで繰り返す

【得点】

- ① 輪投げ台のポール下にある数字が得点となります。
- ② 縦横斜めのいずれか 1 列にリングが入った場合は『一期の原則』により $15 \times 2 = 30$ の点数になります。

全部のポールに 1 本ずつリングが入った場合はパーフェクトで300点です。



30 点×1 列	30 点
他点数	4 点
	9 点
	2 点
	7 点
総合点	52 点

【投げ方】

どのように持っても構わないが、必ず片手で輪を持ちラインの手前から投げる。

両足は地面に接してなければいけない。

ラインを踏んだり越したりしてはいけない

※違反があった場合はそのリングは無効として取り除く。

【スコアカード記入例】

氏名	1	2	3	総合計	勝敗	一投勝ち
太郎	黄 3 1	赤 1 1	赤 6	48 点	1 勝 1 敗 1 分	⑦
花子	赤 5	黄 1 1	黄 3 2	48 点	1 勝 1 敗 1 分	2

スカイクロス

輪投げとゴルフをミックスしたようなスポーツです。ゲーム性もあり、ルールも簡単でまた意外性もあり、面白いところです。

【用具】

ディスク・コーン



【ルール】

1.	通常は約 10 名～14 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。スタートラインとゴール（コーンを置く）を決める。
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かって投げる。投げる際は、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を相互に確認しあうために必須のものとする。
3.	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。2 投目からは必ずコーンまでの距離が遠い者から順に 1 人ずつ投げる。2 投目以後に投げるときは、リングの後側に立ち、コーンに近づかないようにすること。また、投げる人より前方に出て、妨害してはならない。
4.	それを繰り返しながら最後はリングをコーンに投げ入れて（輪投げの要領）、そのコースを終わる。輪投げ完了までに投げた回数からノルナーの規則によって修正した値をそのコースのスコアとする。
5.	次のコースでは、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大きかった順とする。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。

【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 1 投分）を追加し、下になった人からはラッキー点として 1 点減らします。重なり方と加点または減点の数例を下の図に示します。

 -1 +1	 0 -1 +1	 -2 0 +2
 0 -3 +2 +1	 -3 0 +2 +1	

キャッチング・ザ・スティック（トンパ）

横一列に右端から8人が、1人2本のスティックを持ち、「**トントン**」のリズムに合わせてスティックを突き、「**パッ**」と離して、素早く右へ横移動します。何回続けてキャッチできるかを楽しみます。

【用具】

スティック 16本

【人数】

1チーム10名



【ルール】

1.	1チーム10人編成で、横一列に並び、右から8人はそれぞれ右手と左手に1本ずつスティックを持つ
2.	「せーの」の掛け声で、8人が一斉に「トントン」と2本のスティックを2回打ち付け、同時に「パッ」とスティックを離し、素早く右側の離した2本のスティックをキャッチし、この時点からカウントを開始する
3.	右端に出た人は速やかに左端へ移動し、これまでの動作を連続して繰り返しカウントをとる
4.	1人でもキャッチミスがあれば、その時点で終了となる

★1人でもキャッチミスがあればその時点で終了となる。

★チャレンジできる回数は3回までで、その中の最高回数を記録とする。

★チャレンジごとのメンバーの並び替えは認められ、チャレンジ間の休憩時間は30秒以内とする。

【競技方法】

- ・円形でやる。
- ・1人1本でやる。（低学年向け）

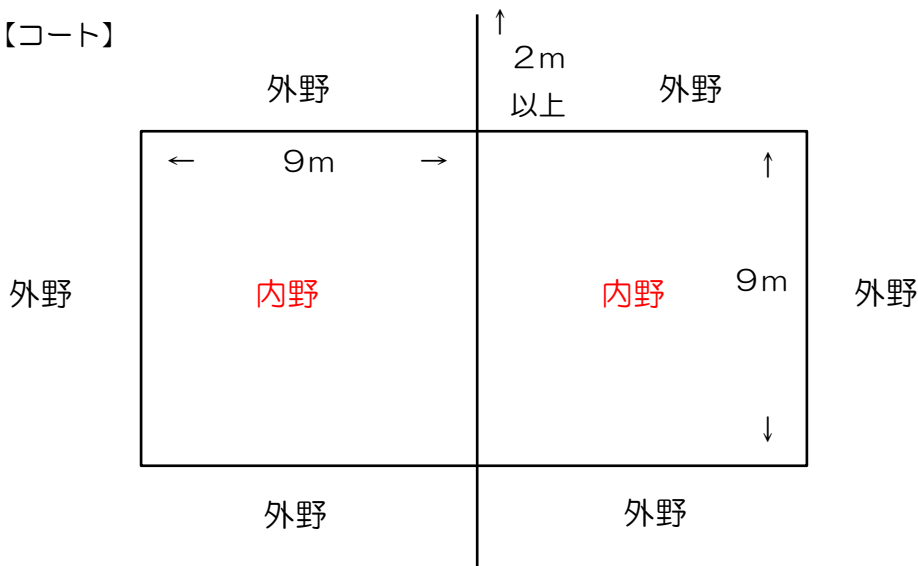
ドッジビー

ウレタン製のディスク『ドッジビー』を使った、ドッジボール形式のゲームです。

【用具】

ドッジビー・ユニホームまたはゼッケン

【コート】



【人数】

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、けが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。

【ゲーム時間】

1 ゲーム 15 分とします

【内野・外野の配置】

ゲーム開始前に、各チームは内野・外野それぞれの配置人数を決めておく。

配置人数は自由だが、内・外野ともに 1 名以上配置しなければなりません。

外野は縦方向横方向のどこに何人配置しても構いません。

【ゲームの開始】

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します。勝った代表者はそのディスクが空中にある時にディスクのどちらの面が上になって地面にとまるかを推測し、「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びます。外れた場合は相手チームが選択権を得る。

【注意点】

- ・ディスクをキャッチしたプレイヤーはキャッチ後 5 秒以内にディスクを投げなければならない。
- ・膝や腕でディスクを挟んでいる状態はキャッチしたことにならない。

【アウト】

内野プレイヤーは相手チームのプレイ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、その他身に着けているものに触れた後、地面に落ちるか触ったとき。
- 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、その他身に着けているものに触れた後、相手プレイヤーにキャッチされるか触られたとき。

【アウトにならない場合】

- ① 内野プレイ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イヤーがキャッチしたとき
- 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とき

【内野へ入る権利】

外野プレイヤーは相手チームの内野プレイ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。元外野も同様に、相手の内野プレイヤーをアウトにすれば内野に入ることができます。



バッゴ

ビーンバッグを、傾斜したボードに向かってアンダースローで投げ、得点を競うゲームです。

【用具】

傾斜ボード・ビーンバッグ（2色が4個ずつ…計8個）

【人数】

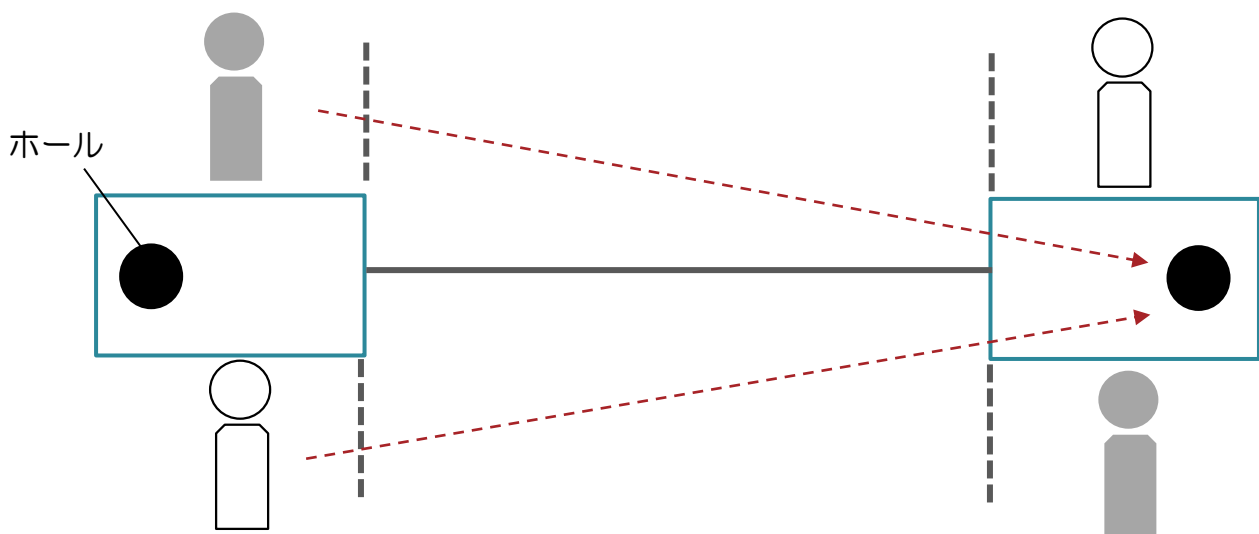
1チーム2名（あるいは4名）の2チームで対戦。



【ルール】

1.	じゃんけんをし、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ます。
2.	ボードをめがけてバッグを投げ、ゲームスタート。 スローイングラインを踏み越さないように投げます。
3.	ホールに入ったら <u>3点</u> 、ボードの上に乗った場合は <u>1点</u> となり、さらにボード上のビーンバッグと一緒に穴に入れた場合は <u>6点</u> のボーナス得点となります。
4.	どちらかが21点先取するまで続けます。
5.	第2ラウンドは選手交代して、的になるボードも変わります。
6.	第1ラウンドで得点の少なかったチームが「後攻」で、投げるポジションを決められます。あとは、第1ラウンドと同様にプレイします。

【コート】



※ラウンド毎に片側の2人が交互に投げます

ペタンク/ニ千レクボール

サークルの中に立って標的球に向かい、2チームがそれぞれ色が異なるボールを投げ合い、より近づけることで得点を競うゲームです。

ルールは簡単ですがゲームの読みには経験を必要とするので実力的に差があっても作戦ミスやゲームの流れで思わぬ不覚をとることもあります。

【用具】

ボール 色または模様のことなるボール 6個×2セット

標的球 1

サークル 1



【コート】

幅 4m×長さ 15m以上

【ルール】

1.	じゃんけんで標的球を投げる権利を決める。
2.	標的球を投げるチームの先攻で行う。標的球はサークルから 6～10mに止める
3.	先攻チームの第一投球者は標的球の近くにボールを投球する。
4.	後攻チームは先攻チームより一層近くに寄るまで何回でも投球する。
5.	次に標的球よりボールが遠くなったチームが投球する。これを繰り返し全投球した時点で最も標的球に近いボールのチームが勝ちとなる。
6.	一方のチームが6球投げ終わっても勝ったチームに残球があれば、更に得点を稼ぐために投球する。これで1セット終了となる。
7.	投球により、ボールを動かしたり、標的球を動かしたりすることで得点することができる。
8.	このセットで勝ったチームが次のセットで標的球を転がし、先攻となりゲームを進める。セットは何回も繰り返して1 3点先取したチームが勝ちとなる。
9.	ポイントの測定は最後にボールを投げたプレイヤーもしくは同じチームのプレイヤーが行う。

【投球方法】

プレイヤーが1対1の場合 1人6個

2対2の場合 1人3個

3対3の場合 1人2個

投球する

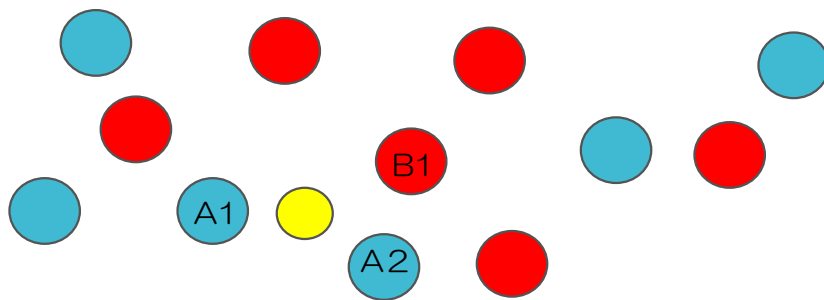
手の甲を上にしてボールをつかみ、アンダーハンドスローでボールに逆回転をかけるようにして投球する。

投球の際はサークルを踏んだり、ボールが地面に落ちる前に足を上げてはいけない。

投球順は自由（連続して投球してもよい）

【得点方法】

得点を得ることができるのはシュットに一番近いボール（ベストボール）のチームになります。
得点の数は負けたチームのシュットよりもさらに近いボールの数が得点になります。



上記の場合、シュットに一番近いボールが A1 なので、A チームの勝ちになります。
そして B チームはシュットに一番近いボールが B1 なので A チームはそれよりも近いボール 2 個（A1 と A2）が得点となります。

A チーム… 2 点

B チーム… 0 点（負けたチームは常に 0 点になります。）

グラウンドゴルフ

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ゲームです。

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

【用具】 クラブ・ボール・ホールポスト
スタートマット・記録用紙



【ルール】

1.	第一ホールの最初の打順を決める。(年長順・年少順・ジャンケン等)
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(前にあるボールが邪魔になるが、仲良く同行できる) (2) 第一打目の打順で(コースの読みなどで不利であるが、打順の間違いがない) (3) ホールに近いボールから(トマリに差が出るが、競技はスムーズに進行する)
3.	ホールイン「トマリ」ボールがホールポスト(鉄輪・直径36cm)の中に制止した状態を「トマリ」といい、そのホールのゲーム終了となる。同伴競技者全員が「トマリ」になりゲームが終わったら相互に打数を確認しスコアカードに記入する。
4.	第2ホール以降の打順 次のホールに移動し、先のチームがそのコースでプレーしているときは完全に競技が終了するまで待つ。 第2ホール以降の打順には次の方法がある。 (1) 固定式打順…第一ホール最初の打順通り (2) 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 (3) 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、少ないプレイヤーの勝ちとなる。

【ペナルティー】

- ① 空振りは「1打」とみなさない。
- ② 1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、投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）

【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。
- ② 1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。

【上手に打つコツ】

- ◎目標線に対して平行に打つ
- ◎ボールにクラブが当たるまで目を離さない

キンボール

規定されたコートを使い、大きなボールをサーブやレシーブを繰り返し、失敗したら他のチームに得点が与えられるゲームです。

【用具】 キンボール1個（大きさ1.22m、重さ 約1kg） 空気入れ1個
ゼッケン3色（ピンク・ブラック・グレー）を各4枚以上
ゼッケンと同色の表示があるスコアボード1枚・ストップウォッチ1台

【コート】 最大21m×21m 最小15m×15m
この範囲内の大きさの屋内であれば、壁や天井を境界線としてプレーすることができる。
また、参加者の身体条件や年齢を考慮してコートサイズを決めてよい

【人数】

- ・1チームの最大登録人数は12人とする。ただし、ゲーム参加者は1チーム4人とする。
- ・プレイヤーの交代はサーブやレシーブの失敗や反則が行われたときにコーチの指示によって何回でも行うことができる。
- ・各チームはチームカラーを示すゼッケンを着用する。

【ルール】

1.	ゲーム開始時のサーブ権は、各チームのキャプテンがじゃんけんで決める
2.	3人でボールを支えコール後、プレイヤーの1人がボールをヒットする。
3.	コールされたチームはボールが床に落ちる前にレシーブする
4.	ボールを床に落とさないようにチームメイトと協力する
5.	今度はレシーブチームがサーブ権を得て、3人でボールを支えコール後、プレイヤーの1人がボールをヒットする
6.	これをミスや反則があるまで繰り返す

★ヒット…ボールを打ったり、押し出したりすること。ボールをヒットするときは腰から上であればどこを使っても構わない。

◎サーブ

- ・サーブ権については各チームのキャプテンがじゃんけんで決める。
- ・審判のホイッスルで試合を開始する。サーブチームの3人がコートの中央でボールを支え、残りの1人がサーブをする。
※サーブするチーム以外は守備につく
- ・サーブは、サーブチームの1人が必ず「オムニキン」と言う。続いてレシーブチームの色を大きな声でコールしてサーブする
※コールは必ずしもボールを打つ人がする必要はない。「オムニキン」と「レシーブチームの色」は別々の人がコールしてもよい。ただし、その都度1人のみとする。

◎レシーブ

- ・サーブされたボールは指定された色のチームが床につく前にコート内でボールを捕えなければならない。
- ※レシーブするチームはボールが床に着かないようにするために、身体の中の部分を使ってボールをキャッチしても構わない。(つま先のキックは禁止とする)
- ・ボールを持って走ることチームメイトにパスすることもできるが、3人目がボールに触れたらその場所からボールを動かすことはできない。また、1人目がレシーブのためにボールに触れてから10秒以内に3人目がボールに触れなければならない。
- ・レシーブするチームの3人目がボールにタッチした後は、5秒以内にサーブをしなければならない。
- ・レシーブの瞬間、コートの外に両足が出てはならない。

【得点】

- ・レシーブに失敗すると、失敗したチーム以外の2チームに1点が加算される。
- ・反則した場合も反則チーム以外の2チームに得点が入る。
- ・ゲームの再開はレシーブの失敗や反則をしたチームが、失敗・反則した場所から(2mの範囲内で)サーブする。
- ・レシーブ成功後はレシーブの失敗・反則があるまで引き続いて試合を行う。
- ・ゲーム途中でもピリオド終了の合図でゲーム終了とする。
- ・ゲームは3セットマッチで、各セットは15分で行う。各セットの休憩時間は3分とする。
ただし状況に応じて試合時間を1セット7分に設定しても可。勝敗は3セットマッチの総得点で競う
- ・2セット目からは最も点数の低いチームがサーブ権を得て、ゲーム開始する。
ただし、同点の場合はじゃんけんでサーブ権を決める。

【審判員とその他の役員】

主審	・公平にルールを適応し審判する。すべてに権限をもち、主審の決定が最終で意義を申し立てることはできない。 ・ゲームのスタートと進行を行う。 ・警告を発し、ペナルティーを課す。 ・選手の交代を受け付ける。 ・ボールを持っている時間を計る ・必要と思えばタイムアウトを取ることができる
副審	主審の補佐を行う。
スコアキーパー	スコアボードに得点を表示する。主審にプレイヤーの2回目の警告や5回目の警告を通知する
タイムキーパー	試合時間や休憩時間を計る
ラインズマン	ボールが境界線を出た場合、主審に合図を送る。

【反則】

サーブ時	コンタクトミス	サーブをする瞬間、味方のメンバー全員がボールに触れていなかった場合
	トゥワイス	1人のプレイヤーが続けて2回サーブできない
	ダウンワードヒット	ヒットしたボールが床と水平以上の角度で飛び出さなかった場合
	ショートヒット	ボールが 1.8m以上飛ばなかった場合
	アウトサイド	サーブしたボールが直接コートの外に出てしまった場合
レシーブ時	コールミス	審判にも聞こえないような小さなコールの場合 2人以上のプレイヤーが同時にコールした場合 自分のチームカラーや使用していないチームカラーをコールした場合 ヒッターの手がボールに触れる前にコールを終わっていない場合 (コールしながらのヒットは反則です)
	トラッピング	ボールを両腕で抱え込んで持ってしまった場合
	イリーガルキャッチ	ボールのナイロンカバーや口の部分をつかんだ場合
	レシーブミス	ボールが床に着く前にレシーブできなかった場合
	アウトサイド	レシーブしたボールがコート外に落ちた場合 レシーブ時、両足がコートの外にあった場合
	イリーガルディフェンス	レシーブチームはボールから 1.8mの範囲内に最大2人のプレイヤーを置くことができる。 審判がヒットの瞬間にその範囲内に3人以上のプレイヤーがいたと判断した場合
	オーバータイム	1番目のプレイヤーがレシーブしてから 10 秒以内に3番目のプレイヤーがボールに触れなかった場合 3番目のプレイヤーがボールに触れてから5秒以内にヒットしなかった場合
	ウォーキング	3番目のプレイヤーがボールに触れたら、その時に触れているプレイヤーとその後にボールに触れたプレイヤーはピボットしか認められず、このことに違反した場合 ※ピボットとはピボット（軸足）を固定し、その反対の足のみ動かす動作。

★どんな時でもコート内にいるプレイヤーは1チーム4人でなければならない。
5人以上コートにいた場合反則となる。

【リードアップゲーム】

- タッグ・ボール（鬼ごっこ）
- コリーダ（ボール転がし）
- タッグ・サークル（円内鬼ごっこ）
- プラネットチェイス（二重円内鬼ごっこ）
- じゃんけんゲーム（陣取りゲーム）
- サークルリフティング



スラックライン

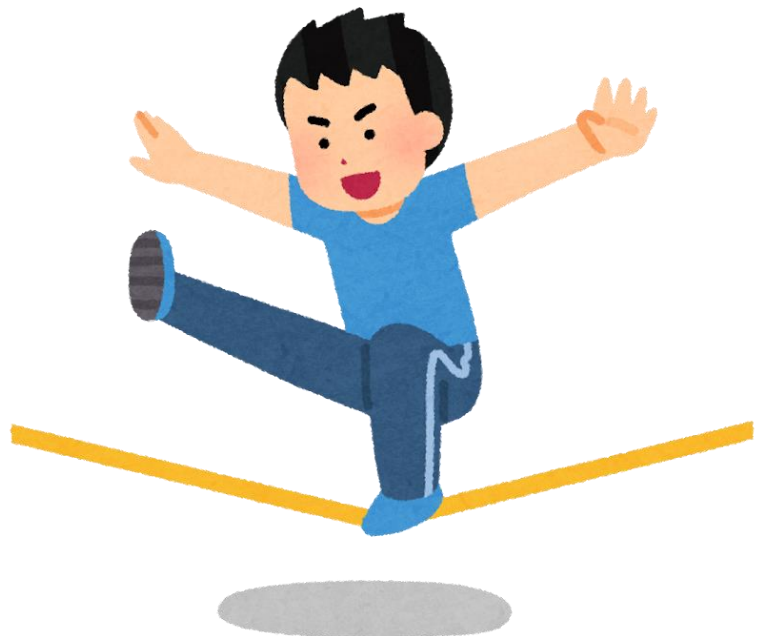
2点間に張り渡した専用のラインの上で楽しむスポーツです。上下に揺れて弾む特徴を活かし、バランスポーズや歩くだけでなくジャンプして楽しむこともできます。

【遊び方】

トリックライン	ジャンプや宙返りなどのトリックを行う種目
ロングライン	ラインの上をどれだけ長く歩けるか競う
ロデオライン	ラインを緩く張って乗る
ハイレイン	高い位置にラインを張って乗る

★コツ

- 平地で片足立ち
- メインラインを短く設置して練習する
- 肩の力を抜いて背筋を伸ばし目線は前を向く
- 足を真下に押し込むようにして立つ
- 3秒ごとに片足立ちを交互に繰り返して進む



ミニテニス

ミニテニスとはテニスラケットを小さくしたものと、ビニール製の大きなボールを使い、テニスのように打ち合うスポーツです。サービスからレシーブまですべてワンバウンドしたボールを打ちます。

【人数】ダブルス：2対2

【ルール】

1.	試合開始時にコート右側の人同士でじゃんけんをする。勝った方がサービス、コートのどちらかを選ぶ
2.	サービスはネットに向かって右側から始め、ポイントごとにコートの左右から対角線上の相手方サービスコート内に入れる
3.	サービス、レシーブは全てワンバウンドしてから打たなければならない。(ノーバウンドの球をボレーすることはできない)
4.	サービス、レシーブ後は交互ではなく、どちらかのペアが打ってもよい
5.	1ゲームが終わったら相手コートを交代する

【勝敗】

6ポイント先取（デュースなし）で1ゲーム終了。3セットマッチで先に2ゲームとったペアが勝ちとなる。

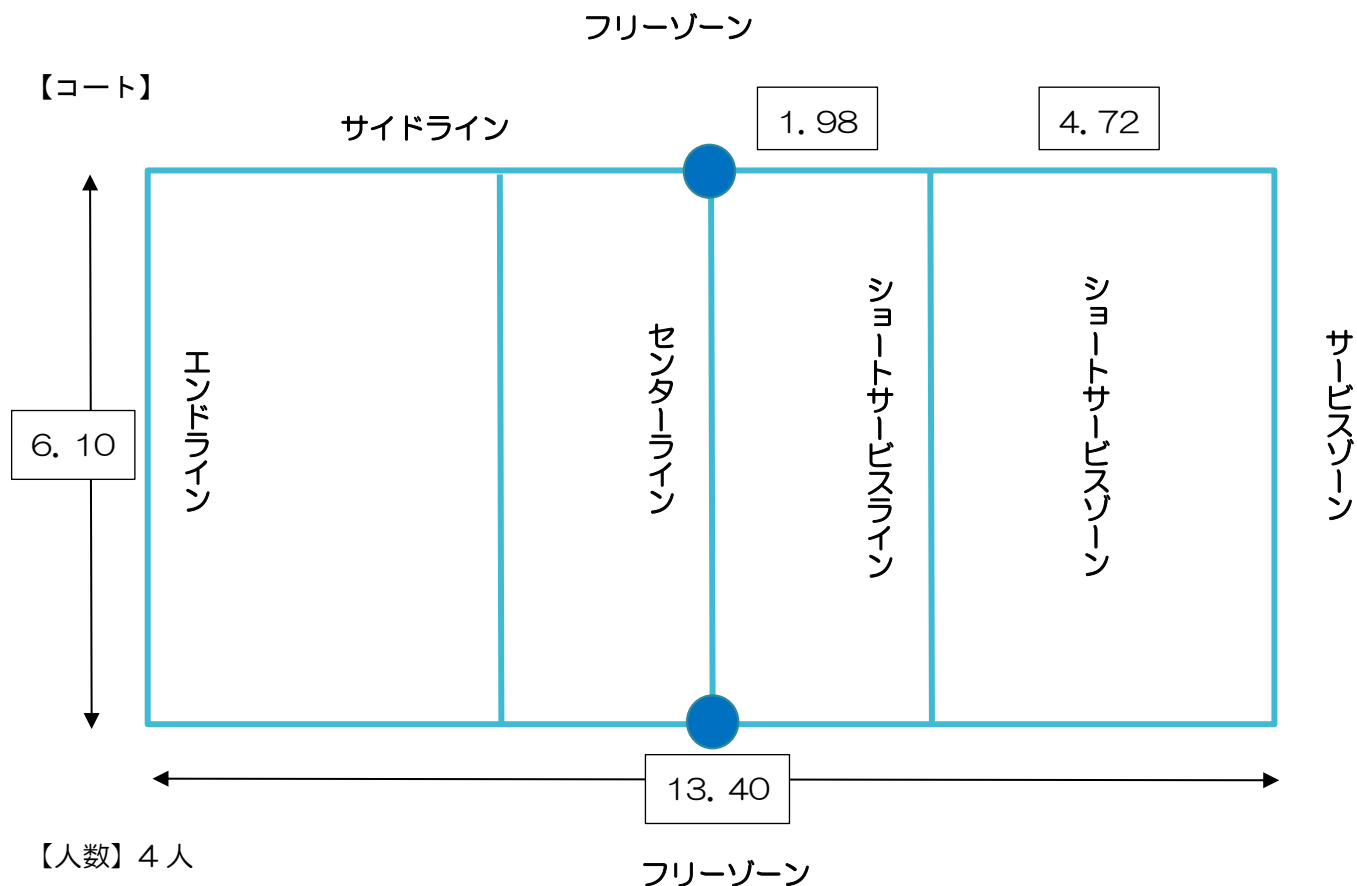
【その他のルール】

- ・サービス権は1ゲームごとに交代するが、3ゲーム目は、1ゲーム目にサービスしたペアの右側のものが行い、次がその左側、その後相手側に交代し、左右の順番でサービスする。
- ・サービスは1度自分の足元でバウンドさせたボールを腰より下で打たなければならない、腰より上で打った場合は相手の得点になる
- ・ボールを持った手のひらが上を向いていない。また故意にボールを回転させたときは相手の得点になる。
- ・サービスボールがネットや支柱に当たって、正しく相手コートに入った場合は繰り返しサービスすることができる。
- ・サーバーとレシーバーの役を試合中に味方と交代するとは出来ない。



ソフトバレーボール

1 チーム 4 人の競技者が親しみやすい柔らかいボールを床に落としたり、反則することなくネットを挟んで攻防を繰り広げ、そのラリーに勝ったチームが得点する方法で勝敗を決定するというバレーボールと同じスポーツである。



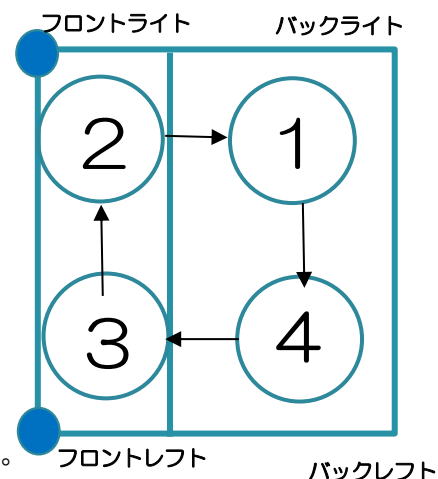
【サービス権とコートの選択】

- 主審が両チームのチームキャプテン立会のもとにトスを行う。トスに勝ったキャプテンは、サービス権またはコートのいずれか一つを選ぶ。

トスがオフィシャルルールではあるが、無い場合はじゃんけんなど状況に応じて両チーム同意のもと決定すればよい。

【競技者の位置とローテーション】

- 競技者 4 人は右図のポジションを基本とし、サーバーを除く両チームの競技者は、サーブが打たれる瞬間にはコート内に位置していなければならない。サービスが打たれた後はどのように移動してもよく、プレー上の制限はない
- サービスをレシーブするチームがサービス権を得たとき、そのチームの競技者は、右図のように時計回りに一つずつ位置を移動する。
- 次サーバーはローテーション後、バックライトに位置する競技者とする。



【試合の勝者】

- ・試合は3セットマッチとし、2セットを先取したチームが勝者となる

【セットの勝者】

- ・1つのセットは最小点2点差をつけて先に15点取ったチームがそのセットの勝者となる
- ・14対14の同点になった場合は2点リードに達するまで試合は続行される。
ただし、17点で試合は打ち切れ、17点を先取したチームが1点差でそのセットの勝者となる。

【プレー上の反則】

サービス順の誤り	チームがサービス順を間違えたとき
フットフォールト	サービスボールを打った瞬間あるいはジャンプサーブをするために踏み切った時に、コートやサービスゾーン外のフリーゾーンに触れていた
アウトオブポジション	サービスが打たれた瞬間に、サーバーを競技者がコート外に出ていたり、コート内で正しいポジションに位置していなかったとき
サービスフォールト	サービスしたボールがネットやアンテナに触れるか、相手方競技者に触れずにボールアウトになったとき
アタックヒットの反則	相手がサービスしたボールを、ネット上端より高い位置からアタックヒットしたとき
ブロックの反則	相手方がサービスしたボールをブロックした時
オーバータイムス	ボールへの接触がブロックへの接触を除いて3回を超えたとき
ホールディング	ボールに接触中、明らかにボールが止まるようなプレーがあった時
ドリブル	ブロックの場合を除き、同一競技者が明らかに2度続けてボールに触れたとき
タッチネット	インプレー中に、ネットやアンテナに触れたとき
オーバーネット	ネットを越えて相手コート内にあるボールに触れたとき
パッシングザ センターライン	センターラインを完全に越えて、相手方コートに触れたとき



モルック

『モルック』とは、フィンランドの伝統的なゲームを元に、1996 年に開発され、子どもも大人も、また老若男女も楽しめるアウトドアスポーツです。

【用具】 モルック・スキttl（1～12）

【ルール】

モルックを投げて倒れたスキttlの内容（本数または表示されている数字）によって

50点ピッタリになるまで得点した方が勝ちというとてもシンプルなルールです。

ただし50点を超えてしまった場合は、25点へ減点され、ゲームが継続されます。また、チーム内で3連続でスキttlを倒せなかったなどのミスが続いた場合は、得点は0点となり、失格となります。

【並べ方】

数字の「1と2」を1列目に2つ並べて、2列目に「3・10・4」、3列目に「5・11・12・6」そして4列目に「7・8・9」を並べます。



【基本的な流れ】

1.	モルックを投げる位置を決め、そこから3～4m離れたところにスキttlを並べます。投げる際、モルッカーリに触れたり、踏み越えたりした場合、ファウルとなり0点で、次のチームに交代となります。また万が一モルックを落とした場合は、1投とカウントされ次のチームに交代となるので注意しましょう。
2.	2チーム以上で対戦するので投げる順番を決め、順番にモルックを投げ、スキttlを倒します。
3.	スキttlは、倒れた場所で再び立て直します。ゲームが進むにつれ、スキttlが広がり、狙うのが難しくなります。いずれかのチームが50点を先取した時点でゲーム終了となります。

【得点数え方】

スキttlが複数本（2本以上）倒れた場合

倒れた本数がそのまま得点になります。スキttlが5本倒れた場合は、5点が得点になります。

スキttlが1本のみ倒れた場合

スキttlが1本のみ倒れた場合は、倒れたスキttlに表示されている数字が得点になります。倒れたスキttlに表示されている数字が12だった場合、12点が得点になります。

スキttlが完全に倒れてない場合

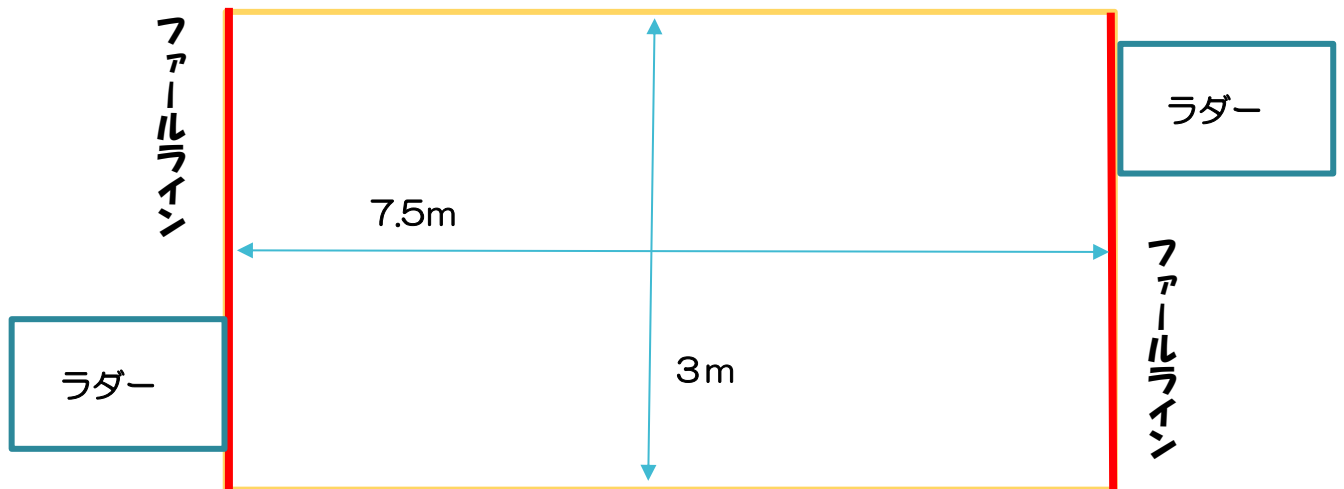
スキttl同士が重なるなどして完全に倒れていないスキttlは点数に反映されません。

ラダーゲッター

ひもがついているボールをラダー（はしご）に向かって投げて、うまくラダーに引っ掛けられるとポイントとなる、子どもから大人まで誰もが気軽に楽しめるゲームです。

【用具】ラダー2セット・ボール青・黄 各6個・得点板

【コート】7. 5mの間隔を取り、3mのラインを引く



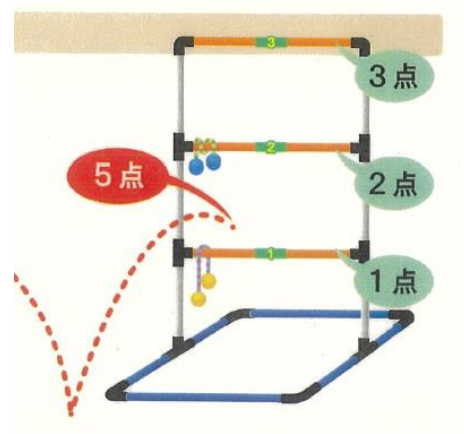
【プレーの基本】

- ・プレーヤーは同じ色のボール（黄色か青色）を3つ用意します
- ・ファールラインの後ろからプレーヤーは、7. 5m離れたところのゴールラダーに向かってボールを投げます
- ・ボールがうまくゴールラダーに引っかかればポイントを得られます。ボールが落ちてしまったり、他のプレーヤーによってはじかれてしまった場合はポイントが入りません

【得点】

- 一番上のバーにボールがハングする：3点
- 真ん中のバーにボールがハングする：2点
- 一番下のバーにボールがハングする：1点
- 地面にバウンドしていずれかのバーにボールがハングする：5点

※バウンドしての得点はどのバーに引っかかっても5点です。



【勝敗】

- ・21点先取した方が勝ちとなります。
- ・ただし、ぴったり21点で終わらないといけません。

※例えば19点取っている状態で次のラウンドで3点取ってしまったら合計22点。

その得点は無効となり、次のラウンドをまた19点もしくは20点（オーバーした前得点）から始めなくてはなりません。その際、もし投げられるボールが残っている場合、残りのボールは投げず、後攻のプレイヤーにプレーが移ります。

・また先攻チームが21点を先に取った場合、後攻チームは残ったボールで相手のボールを弾き飛ばすことに挑戦するか、同じく21点を取り同点とし、サドンデスプレーオフに持ち込んで勝敗を決めます。※弾き飛ばすことに挑戦した場合、もし決勝点（21点ボール）を弾き飛ばせば、再度21点をどちらかが獲得するまでゲームは続きます。失敗すればゲーム終了となります。

・サドンデスプレーオフとは先攻/後攻が同時に21点獲得した場合、各プレイヤーが1ラウンド（各々3段）行い、高い得点を取ったプレイヤーまたはチームの勝利となります。1ラウンド行っても、また同点の場合は勝者が決まるまで続けます。

【ゲームの進め方】

シングル戦…1対1

1.	コイントスやじゃんけんなどで投げる順番（先攻/後攻）を決めます。トスに勝った方が先攻か後攻を選べます。※後攻を選んだ方が優位のケースがあります。
2.	両者は1つの同じゴールに向かって投げます。まずは先攻のプレイヤーが手持ちの3つのボールを1つずつ連続で投げます。
3.	先攻のプレイヤーが投げ終わったら、後攻のプレイヤーが同じく3つのボールを連続で投げます。ポイントを取りに行くのはもちろん、先攻のプレイヤーのボールをはじき落とすのも作戦の一つです。

ペア戦…2人対2人

1.	まずはシングルと同じように先攻、後攻を決めます。
2.	両チームそれぞれ対面するファールラインの外側に分かれます。
3.	先攻チームの2人がそれぞれ反対側のゴールに向かって3つボール（計6つ）を投げます。※投げ方は、対面に分かれた先攻チームのペア同士で、さらに先投げとあと投げを決め、1つずつ交互にそれぞれ3つ（計6つ）のボールを投げます。
4.	先攻チームが投げ終わったら、後攻チームの2人が投げます。全てが投げ終わり、どちらも21点に達していない場合はそれぞれコートを移動し勝負がつくまでラウンドを続けます。※ラウンドごと、コートチェンジをします。
5.	その際、前のラウンドの時点での合計点が高かったペアが、次のラウンドで先攻となり投げます。 ※もしも、前のラウンドで同点だった場合は、その前のラウンドで得点が高かったペアが先攻です。 ※またセット間ごとの先攻は前セットでの勝者となります。

ボッチャ

「地上のカーリング」と呼ばれるパラリンピックの正式種目でジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに赤・青のそれぞれ 6 球ずつのボールをいかに近づけるかを競うスポーツです

【用具】 ボール（白 1・赤 6・青 6）

【人数】 3 対 3 の団体戦 ・ 1 対 1 の個人戦 ・ 2 対 2 のペア戦



1 セットの内容

【ルール】

1.	じゃんけんで先攻（赤）後攻（青）を決め、先攻がジャックボール（白）をコートに投げ入れます。（ジャックボールが無効ゾーンに止まった場合は相手側にジャックボールを投げる権利が移ります。）続けてジャックボールを投じた選手が最初のカラーボール（赤）を赤コートから投げます。（カラーボールの接地面がラインに触れたボールまた外に出たボールは無効）
2.	次に相手側のサイド（青コート）から青ボールを投げます。それ以降はジャックボールより遠い距離にあるカラーボールのチームがボールを投げます。
3.	それ以降はジャックボールより遠い距離にあるカラーボールのチームがボールを投げます。赤・青どちらかが遠い距離にあるかは審判が判断し、選手に指示板で伝えます。（ゲーム途中でジャックボールがアウトボールになったらクロスに移動する）（赤と青が同距離の時は最後に投げたチームが投げる）
4.	両チームがすべてのカラーボールを投げ終わった時点で 1 エンド終了です。審判が得点を発表します。
5.	次のエンドは青チームが先攻、以降奇数エンドは赤チーム、偶数エンドは青チームとなります。個人戦・ペア戦は 4 エンド、チーム戦は 6 エンド行い合計得点で勝敗を決めます。

【勝敗】

競技が終了し、得点の多いチームが勝ちとなります。両チームの合計得点が同点の場合は

- 1 カラーボールの色は変えないで代表者がじゃんけんで投球順序を決める
- 2 各チームの投球者を定める
- 3 クロスにジャックボールを置き、ジャックボールに近いチームが勝利

【得点】

