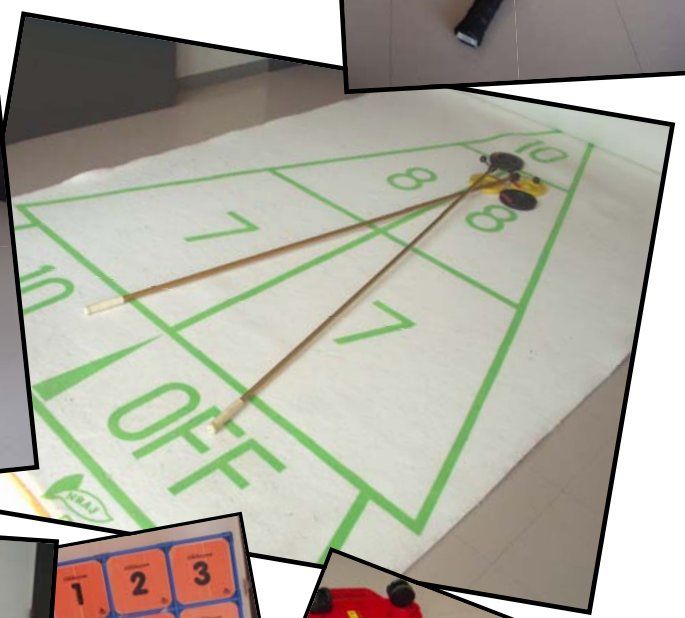




# ニユースポーツ 大辞典



# ～ 目 次 ～

1.	ドッチビー	…	P 1
2.	キンボール	…	P 2
3.	4コートバレー	…	P 3
4.	フライングディスク	…	P 4
5.	ユニホック	…	P 5
6.	ピロポロ		
7.	ユニカール	…	P 6
8.	カローリング		
9.	ミニテニス	…	P 7
10.	ショートテニス		
11.	ファミリーバドミントン	…	P 8
12.	スカットボール		
13.	シャフルボード	…	P 9
14.	スロービー		
15.	ボッチャ	…	P 10
16.	ローンボウルス		
17.	インディアカ	…	P 11
18.	クロリティ		
19.	ターゲット・バードゴルフ	…	P 12
20.	グラウンドゴルフ		
21.	キャッチング・ザ・スティック	…	P 13
22.	ペア・リング・キャッチ		
23.	ビーンボウリング	…	P 14
24.	スマイルボーリング		
25.	ティーボール	…	P 15
26.	ラージボール卓球		
27.	その他	…	P 16

# 名前：ドッチビー！



人気出前講座  
第1位座！

人数が多いほど、燃える！！

《対象》小学生～高齢者

《人数》1チーム10～20人（人数調整可能）

《時間》1ゲーム・10分～20分

## 《遊び方の説明》

- ①基本的な遊び方はドッチボールと一緒。
- ②まず、各チームで外野の人数を決める。※必ず1名以上とする。
- ③代表者じゃんけんで、最初に投げる（スローする）チームを決める。
- ④敵チームがスローしたディスクに、当たった場合・かすった場合はアウト！  
ただし、当たったりかすった後に味方がそのディスクをキャッチしたらセーフ！
- ⑤外野は、敵チームの内野に当てることができれば、内野に復活できる。  
元外野も同じで、敵チームの内野に当てることができないと復活はできない。
- ⑥ダブルヒット（ダブルアウト）もある！
- ⑦反則行為があった場合は、相手チームにディスクがうつる。  
※主な反則行為として、内野同士のパスや、ラインを越えない外野同士のパス、ディスクをキャッチ後5秒以内に投げなかった場合などがある。

# 名前：キンボール！



人気出前講座  
第2位座!

※『オムニキン』とは、『オムニ=すべての』『キン=運動感覚』ということで、すべての人が楽しめるスポーツという意味。

《対象》小学生～高齢者

《人数》基本1チーム4人・3チーム対抗（人数調整可能）

《時間》1ゲーム・10分～20分

## 《遊び方の説明》

- ①試合前にゼッケンを着用します（フラック・ピンク・シルバー）。
- ②じゃんけんで、最初にヒットするチームを決めたら、ゲーム開始！！
- ③最初にヒットするチームは、コートで中央でチーム4人のうち3人がボールを支え、残った1人がサーバー（ボールをヒットする人）となります。
- ④サーバーは、必ずボールをヒットする前に、「オムニキン！」と言い、続いて、**レシーブチームの色を指定してから、ボールをヒットします。**
- ⑤指定された色のチームは、ヒットされたボールが床に落ちる前に、みんなで協力し合い、**落とさないようにキャッチします。**
- ⑥うまくキャッチできたら、その位置から、また同じように繰り返します。
- ⑦キャッチできず、床に落としてしまった場合や反則行為があった場合は、失敗したチーム以外の全チームに1点ずつ点数が加算されていきます。

# 名前：4コートバレー！

## ターゲットはどのチーム！？



《対象》小学生(高学年)～高齢者

《人数》1チーム4～8人(人数調整可能)

《時間》時間制・得点制による

## 《遊び方の説明》

- ①コートが4つに分けられるソフトバレーです。予め、**時間制か得点制**のどちらかを決めましょう。
- ②**3回以内で返球**します。このとき、他のどのチームに返球するかは**自由**です。
- ③**スパイクは禁止**。ブロック時やオーバーパス時でも、打点よりボールが下がってはいけません。基本は「**打点よりボールが上**」です。
- ④ラリーポイント制で、**得点はミスしたチームに入ります**。
- ⑤サービスは、ミスをしたチームから行い、ゲームを再開します。
- ⑥サービスは、**対角線のコートへ打ちます**。ネットに触れてはいけません。
- ⑦最終的に、得点の少ないチームが勝ち！

# 名前：フライングディスク



「ディスク」



「ディスクキャッチャー」

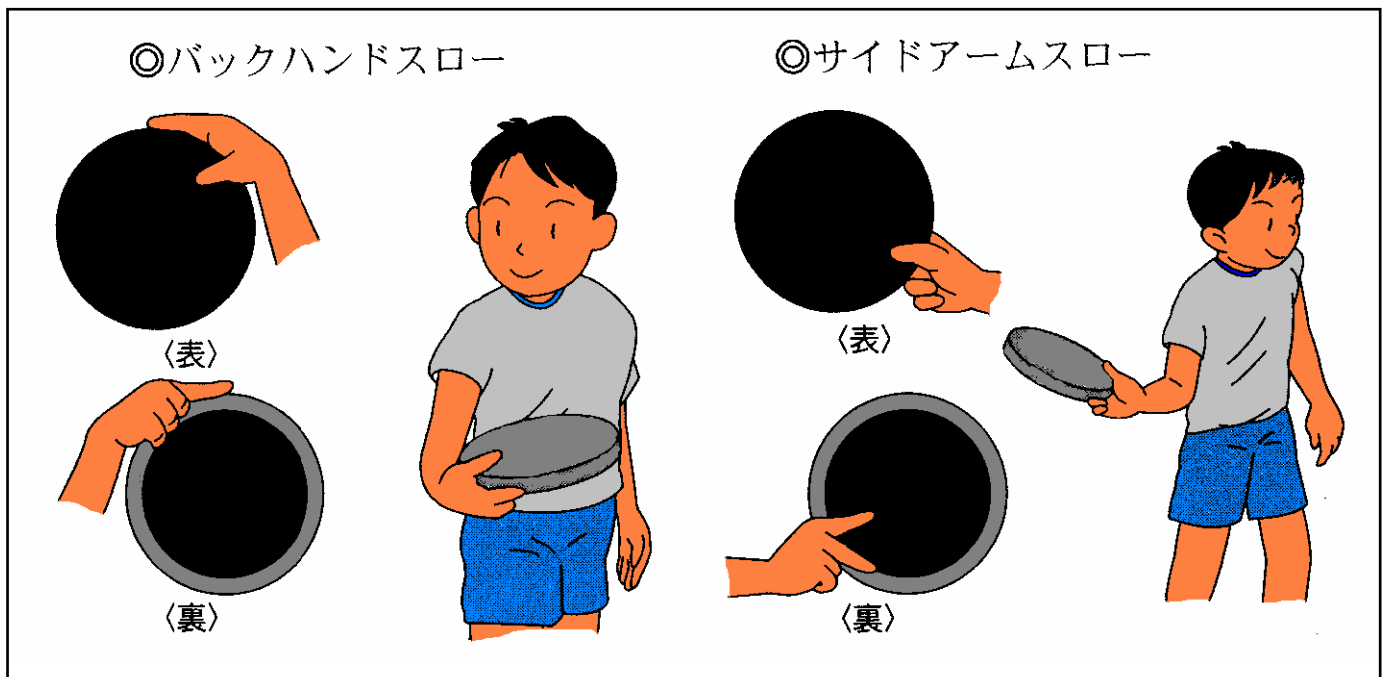


「ディスクゴルフ」

総合運動公園内  
コースあります!



- 《対象》小学生～高齢者
- 《人数》特に指定なし
- 《時間》特に指定なし
- 《投げ方の説明》



# 名前：ユニホック！



《対象》小学生～一般

《人数》基本1チーム6人  
(人数調整可能)

《時間》1ゲーム・10～20分

## 《遊び方の説明》

- ①基本6人対6人でゲームを行いますが、**キーパーは置けません。**
- ②スティックを使い、ボールをパスして相手のゴールにシュートを打ちます。
- ③ボールを止めるときは、**頭と腕以外**ならどの部分を使ってもかまいません。  
フライングボールも**手のひら**に当て、**真下に落とす**ことができます。
- ④反則行為があった場合には、相手ボールになります。  
※主な反則行為として、**スティックを膝より上に持ち上げたり、振り上げるこ**  
**とや、身体でタックルをしたり、スティックを相手にぶつけること**などがある。

# 名前：ピロポロ！

《対象》小学生～一般

《人数》1チーム6人

《時間》1ゲーム・10～20分

## 《遊び方の説明》



- ①基本的な遊び方はユニホックと同じ。
- ②反則行為があった場合、相手チームがその地点からフリーショットをします。  
※**フリーショットでは、直接ゴールにシュートをしてはいけない。**

# 名前：ユニカール！



《対象》小学生～高齢者

《人数》基本1チーム3人  
(人数調整可能)

《時間》時間制限なし

## 《遊び方の説明》

- ①じゃんけんで先攻後攻を決め、先攻チームより交互にストーンを投げます。  
このとき、ストーンは足元から滑らすように投げます。
- ②チーム内の投球順は自由。
- ③投げたストーンがガードラインに達しない場合には、コース上からとり除き、ゲームを続行します。
- ④相手チームのストーンをはじいたり、味方チームのストーンを押しだしたりして、最終的にセンターサークルに近づけ、得点の多いチームが勝ち！

# 名前：カローリング！



《対象》小学生～高齢者

《人数》基本1チーム3人  
(人数調整可能)

《時間》時間制限なし

## 《遊び方の説明》

- ①フレイヤーは、相手チームと交互に投球します。
- ②すべて投球が終わったときに、ポイントゾーンの中心に一番近いほうが勝ち！
- ③公式なルールでは、一番近いほうしか得点が入らず、相手チームは必ず0点となります。
- ④両ひざか、片ひざをつきながら投球しなければいけません。



# 名前：ミニテニス！

《対象》小学生～高齢者

《人数》シングルス・ダブルス

《時間》時間制限なし

## 《遊び方の説明》



- ①ゲームは**2セット先取**の**3セット**で行います。点数は**先に6点**とったほうが勝ち！（このとき、5対5でもテュースはなし。）
- ②サービスやラリー中の返球は、**必ずワンバウンド**させてから打ち返します。
- ③サービスは、得点が**偶数時にネットに向かい右**、**奇数時にネットに向かい左**のサービスエリアから、**ボールをワンバウンド**させて対角の相手コートエリアに打ちます。
- ③ボールを打つときは、**必ず腰より下の位置**で打ちます。

# 名前：ショートテニス！



《対象》小学生～高齢者

《人数》シングルス・ダブルス

《時間》時間制限なし

## 《遊び方の説明》

- ①点数は、**先に11点**取ったほうが勝ち！（このとき、10対10であれば**2点差**がつくまでゲームは続行されます。）
- ②**サービスしたボールは、必ずワンバウンド**させてから打ち返しますが、**それ以外の返球はワンバウンド**させなくても打ち返すことができます。
- ③サービスは、相手コートの対角線エリアに打ちます。**2点ごとに交代して**打ちますが、**ボールを打つ前に、バウンド**させることはできません。
- ④ボールを打つときは、**オーバーハンドとアンダーハンド**の両方つかうことができます。

# 名前：ファミリーバドミントン！



《対象》小学生～高齢者

《人数》1チーム3人

《時間》時間制限なし

## 《遊び方の説明》

- ①ゲームは**2セット先取の3セット**で行います。点数は**先に15点**とったほうが勝ち！（このとき、14対14であれば**2点差がつくまで**ゲームは続行。）
- ②競技者は、前衛1名と後衛2名の3名です。
- ③サービスは、**必ず腰より下の位置で、対角線上相手コート**のサービスエリアに打ちます。このときサービスを打つ人は、**後衛の右側の人**です。
- ④後衛の人は、サービスラインよりも前でプレーすることはできませんが、センターラインを越えてプレーすることはできます。
- ⑤前衛の人は、コート内を自由に移動してプレーすることができます。
- ⑥ボールは、**2回以内**で相手コートに返します。スマッシュは禁止です。

# 名前：スカットボール！



《対象》小学生～高齢者

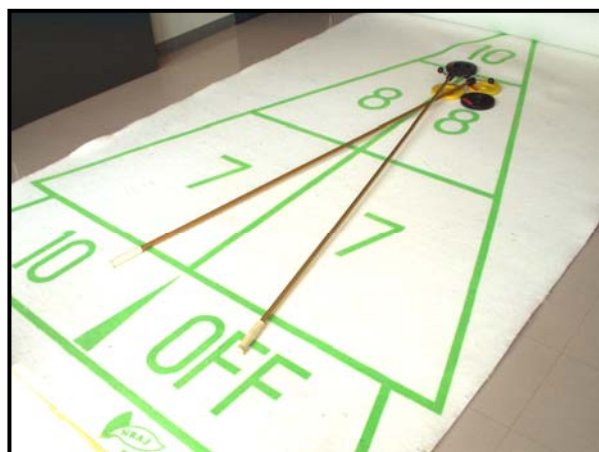
《人数》1チーム1～5人

《時間》時間制限なし

## 《遊び方の説明》

- ①じゃんけんで先攻と後攻を決めます。
- ②競技者は**1人5球**の球を持ち、**スティック**を使い、スカット台をめがけて、球を打ちます。5球全て打ち終わったら、**入った球の点数を合計**します。
- ②後攻と交代し、同じように球を打ち、**入った球の点数を合計**します。
- ③**点数の多いチームが勝ち**！このとき、同点だった場合は、**チームの代表者1名**により、サドンテス方式で決勝戦を行います。

# 名前：シャフルボード！



《対象》小学生～高齢者

《人数》1チーム1～2人

《時間》時間制限なし

## 《遊び方の説明》

- ①先攻・後攻を決めます。※最初に、両チームの代表者がディスクを1枚シュートし、**得点の多いほうが先攻となります。**
- ②10-OFFの内側に、それぞれディスクを**4枚並べます。**
- ③交互にシュートを打ちます。
- ④ヘッドラインに到達しなかったディスクと、ベースラインを越えたディスクはすぐ取り除きます。このとき、**ラインに触れていれば、有効となります。**
- ⑤合計得点の多いほうが、勝ち！  
※10-OFFに完全に入ったディスクの点数は、**-10点です！**

# 名前：スロービー！



《対象》小学生～高齢者

《人数》1チーム1～9人・3チーム対抗

《時間》時間制限なし

## 《遊び方の説明》

- ①お手玉の〔赤〕〔黄〕〔緑〕の**3チーム**に分かれます。
- ②あらかじめ決めておいたラインから、チームごとにお手玉を投げていき、**うまく棚にのった個数が得点になります。(1個1点)** 棚の番号と同じ番号のお手玉をのせることができると、**得点は2点！**
- ③棚にのっている相手チームのお手玉を、**はじいて落とす**ことができれば、相手の得点を減らすことができます。
- ⑤全部お手玉を投げ終わったときに、最終的に棚にのっているお手玉の合計点が多いチームの勝ち！

# 名前：ポッチャ！

《対象》小学生～高齢者

《人数》1対1～6対6

《時間》時間制限なし

## 《遊び方の説明》



- ① **1チーム6個**のボール（赤・青）を、目標のジャックボール（白）に近づけるように投げます。（押したり、転がしたりしてもかまいません。）
- ②じゃんけんで赤・青を決め、赤チームがジャックボールを投げます。**ジャックボールを投げた人と同じ人が、最初の赤ボール**を投げます。
- ③次に、青チームの誰かが青ボールを投げます。
- ④これ以降は、**ジャックボールに遠いほうのチーム**が投げていきます。
- ⑤どちらか一方のチームのボールがなくなったときは、もう一方のチームが連続して投げるができます。
- ⑥どちらも投げ終わり、**ジャックボールに遠かったチームのボールと、ジャックボールを結んだ線を半径とし、円を描きます。その円の中に何個相手チームのボールがあるかを数え、その数が得点となります。等距離時は1対1。**

# 名前：ローンボウルス！

《対象》小学生～高齢者

《人数》1対1～4対4

《時間》ゲームの設定による

## 《遊び方の説明》



- ①エンド制、得点制、時間制の中から、ゲームの種類を設定する。
- ②じゃんけんで先攻・後攻を決め、**先攻チームがジャック（白）を転がす。**
- ③ジャックが静止したら、**センターライン上に平行移動させる。**
- ④先攻チームから**交互にボウルを投球し、全員が投球終了したところで1エンド終了となり、得点を計算する。**
- ⑤ジャックに遠かったチームのボウルとジャックとの間に、近かったチームのボウルが何個あるかを数え、その数が得点となります。**等距離時は0対0。**  
※エンド制…1対1・2対2・4対4は21エンド、3対3は18エンド。

# 名前：インディアカ！

《対象》小学生(高学年)～高齢者

《人数》基本1チーム4人  
(人数調整可能)

《時間》時間制限なし

## 《遊び方の説明》



- ① バレーボールのように、羽のついたボールを**ひじから指先の部分**を使って打ち合うスポーツです。
- ② **必ず、片手で行い** (手のひら・手の甲・握りこぶし)、**両手は禁止**です。
- ③ ラリーポイント制**3セットマッチ**で、先に**21点**取ったほうが勝ち！  
(このとき、20対20であれば**2点差**がつくまでゲームは続行。)
- ④ **サービスはアンダーハンド**で、**後列右の人**がサービスエリアから行います。
- ⑤ **サービスは時計回りで交代**とし、**吹笛から5秒以内**で**1回**。
- ⑥ ボールは**3回以内**で**返球**し、このとき**ネットに触れた場合はもう一度打つ**ことができます。**フロックは、打数には入りません**。
- ⑦ **チェンジコート**は**セット終了**毎に行い、**タイムアウト**は**1セット3回**まで。

# 名前：クオリティ！

《対象》小学生～高齢者

《人数》基本1対1・2対2  
(人数調整可能)

《時間》時間制限なし

## 《遊び方の説明》



- ① **じゃんけん**で、**輪を投げる順番**を決めます。
- ② **シングルス** (1対1) は、**交互に1個ずつ**、**片手でそれぞれ計10個**の輪を投げ、**ダブルス** (2対2) は**先攻・後攻交互にそれぞれ4～5個ずつ**輪を投げ、**合計得点**で競います。
- ③ **シングルス**は**5m・7m・9m各距離10投** (30回) で合計点を出します。
- ④ **ダブルス**も**5m・7m・9m各距離10投×2人** (60回) で合計点を出します。  
※ **子ども・高齢者の場合は、距離を3m・5mとし、各距離10投** (20回)。

# 名前：ターゲット・バードゴルフ！



《対象》小学生～高齢者

《人数》何人でも可・4人一組

《時間》時間制限なし

## 《遊び方の説明》

- ①ゴルフのように羽のついた球を打ち、傘を逆さまにしたようなカゴに球を入れます。公式では**18ホール（1ラウンド）**。また、公園やグラウンド、広場などに気軽に設置することができます。
- ②コースは、なるべく**自然の地形を利用**するようにし、角ばったコース線ではなく、**曲線コース**とします。
- ③コース幅は**3～6m**ほどで設定します。
- ④スタート時のティーショットはじゃんけん等で決め、**プレー中はホールから一番遠いボールを先にプレー**します。2ホール目以降は、**前のホールで打数の一番少ない人から順番にプレー**します。

# 名前：グラウンドゴルフ！



《対象》小学生～高齢者

《人数》何人でも可

《時間》時間制限なし

## 《遊び方の説明》

- ①場所を選ばずグラウンド・河川敷・公園・庭など**障害物や起伏があっても楽しむことができ**、その場に応じスタートからの距離とホール数を決めてください。
- ②**ゴールはホールポストを立てるだけ**なので、コースを簡単に設置することができます。
- ③スタートからホールポストに**できるだけ少ない打数**で入れていき、合計打数の少ないほうが勝ち！
- ④プレーの順番は、ターゲット・バードゴルフと同様です。

# 名前：キャッチング・ザ・スティック！

《対象》小学生～高齢者

《人数》基本1チーム10人  
(人数調整可能)

《時間》時間制限なし

## 《遊び方の説明》



- ① 8人が横一列に並び、1人2本ずつスティックを持ちます。
- ② 「トントン」というリズムに合わせてスティックを床につき、「パッ」のときにスティックを離してすばやく右隣へ移動し、何回できるか競います。
- ③ 右端の人は、すばやく左端へ移動し、10人で協力しながら回ります。
- ④ カウントは、全員が右隣へ移動することに数えます。

# 名前：ペア・リング・キャッチ！



《対象》小学生～高齢者

《人数》1チーム2人

《時間》2分以内

## 《遊び方の説明》

- ① 向かいあった2人が3つ以上のリングをまとめて投げあい、2分以内にトータルでいくつのリングをキャッチできるかを競います。
- ② 2人の距離はお互いに両手を大きく広げた幅となり、プレーする年齢層によってかえることができます。
- ③ リング5個以上でキャッチミスをせずに続行している場合、2分を過ぎてもミスをするまでプレーを続行することができます。
- ④ 落としたリングは2人で協力してすばやく拾い、次のキャッチにそなえます。

# 名前：ビーンボウリング！



《対象》小学生～高齢者

《人数》基本1対1・2対2

《時間》時間制限なし

## 《遊び方の説明》

- ①じゃんけんで先攻・後攻をきめ、1フレームに2球ずつ投球します。ピンまでの長さは、3m・5m・7mとし、それぞれ3フレームずつ（全部で9フレーム）投球します。
- ②投球したボールに当たり、反転したピンだけの点数を合計して競います。このとき、1フレームずつ合計を出します。
- ③9本のピンのうち、赤いSマークのピンはストライクピンで、1投目で反転させると20点、2投目で反転させると10点となります。

# 名前：スマイルボーリング！

《対象》小学生～高齢者

《人数》基本1チーム5人  
(人数調整可能)

《時間》時間制限なし

## 《遊び方の説明》



- ①じゃんけんで先攻・後攻を決め、チームでも投球順を決めて腕章をつけます。
- ②投球者は両足をマットに固定し、助走はしないで片手でボールを投げ、ゲートを必ず通過させるようにします。(ゲートを通過しない場合は無効。)
- ③フレーは先攻チームより行い、後攻チームはボールや倒れたピンの処理を手伝います。先攻チーム終了後、後攻チームがフレーをします。
- ④投球順にピンを全部倒すか、20球投げ終わるまで続けます。
- ⑤ゲートの位置をラウンドごとに動かして、第4ラウンドのゲームを行います。
- ⑥1ラウンドで20回投球してもピンが残った場合は、そこでゲームを終了とし、得点を「20+残ったピンの数」とします。各ラウンドの得点を合計し、得点の少ないほうが勝ち！



# 名前：ティーボール！

《対象》小学生(高学年)～一般

《人数》1チーム10～15人  
(人数調整可能)

《時間》時間制限なし

## 《遊び方の説明》



- ① 予め、**打撃人数**（全員もしくは○人等）と**回数**を決めておきましょう。
- ② **アウト数は関係なく**、定めた打撃人数全員がプレーを終えるまで、攻撃を続けます。
- ③ 回終了時に塁上に残った人は、次の攻撃時に同じ塁上に戻り、再開します。
- ④ ランナーはバッターが打つ前に、**ベースを離れてはいけません**。
- ⑤ **スライディングは禁止**で、どの塁も走り抜けることができます。
- ⑥ 味方のフェアボールの打球にランナーが当たった場合、アウトになります。
- ⑦ 定めた回の終了時に、得点の多いチームが勝ち！

# 名前：ラージボール卓球！



《対象》小学生～高齢者

《人数》シングルス・ダブルス

《時間》時間制限なし

## 《遊び方の説明》

- ① ルールは普通の卓球と大体同じですが、**ボールの大きさが普通サイズよりも大きくなっています**。
- ② ラケットはサンドイッチラバー（表ソフト）を使用します。
- ③ **1ゲーム9点先取**したほうが勝ち！このとき、**8対8**の場合は**2点先取**したほうが勝者となります。ただし**10対10**になったときは、**1点先取**したほうが勝者となります。（**1マッチ3ゲーム**。）
- ④ **3ゲーム目のチェンジエンド**は、どちらかが**4点先取**したとき行います。
- ⑤ **サービスは2本交代**とし、**8対8以後は1本交代**です。

# 他にも、遊べる用具あります！

世界共通スポーツ！



円陣バレーも



用具貸出は **全て無料!!**

