

# ニュースポーツ

# ルールブック



各協会のルールを参考に作成しております



公益財団法人 富山市スポーツ協会

# 目次

---

①グラウンド・ゴルフ .....	1
②パークゴルフ.....	4
③ターゲット・バードゴルフ.....	7
④キャッチング・ザ・スティック.....	9
⑤シャッフルボード.....	10
⑥キンボール.....	12
⑦ペタンク.....	14
⑧フレッシュテニス.....	16
⑨カローリング.....	20
⑩スティックリング.....	26
⑪スポーツチャンバラ.....	29
⑫ディスコン.....	31
⑬ボッチャ.....	38
⑭ふらば〜る.....	44
⑮モルック.....	47

---



# ① グラウンド・ゴルフ

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内外	1組6人～10人	誰でも可	中度

## 特色

グラウンド・ゴルフは、ゴルフをアレンジした新しい試みの軽スポーツです。専用のクラブ、ボール、ホールポストを使用して、ゴルフのようにクラブで打ち、何回打ってホールインするかを競うものです。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、誰でも手軽に楽しむことができます。

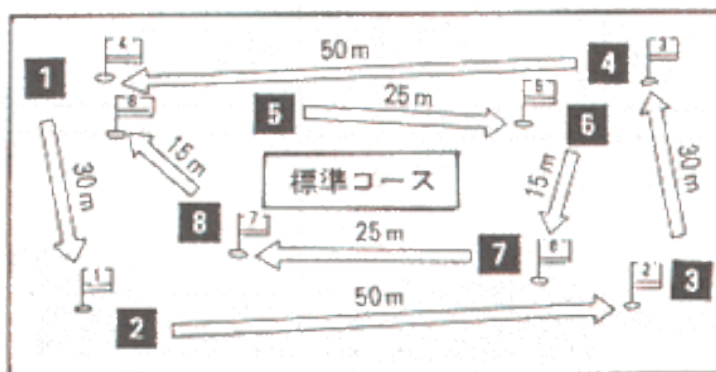
## 用具

<クラブ>	グラウンドゴルフ専用クラブ	
<ボール>	直径6cmの合成樹脂製	
<ホールポスト>	No. 1～No. 8の8本	
<スタートマット>	No. 1～No. 8の8個	
<スコアカード>		

## コート

コートはグラウンド、野球場、河川敷など広い場所が望ましい。

標準コース(8コース)



※ コースは、グラウンド状態に応じて設定できる。



## 競技方法

- (1) 第1ホール最初の打順を決める。(ローテーションが望ましい)
- (2) 2打目以降の打順は1打目の打順通り行う。3打目からは、トマリになるまで続けて打つ。
- (3) ボールがホールポスト(直径36cmの鉄製の輪)の中に静止した状態を「トマリ」(ホールインワン)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イしているときは、完全に競技が終了するまで待つ。第2ホール以降の打順はローテーション順で行う。
- (5) 勝敗の決め方  
プレイ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する。
- (6) 空振り「1打」とみなさない。1打で球を2回打ったときは、「2打」と数える。
- (7) 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、打球可能な箇所に球をおいてプレイを続ける。
- (8) 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「1打」付加し次の打を行う。)
- (9) 1打目で「トマリ」となったときは、その競技者の合計打数から3打差し引いて計算する。

参考:とやまスポーツ情報ネットワーク (H23.5.11)

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/contents/qa/new-sports/15-1.html>

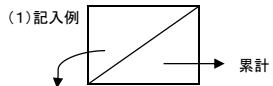
公益社団法人日本グラウンド・ゴルフ協会

# スコアカード

大会名( )	( )コース	スタートホール( )番	年 月 日( )
--------	--------	-------------	----------

No.	ホールNo.									実打数	1打回数	合計	確認 サイン
	氏名												

**留意点**



(2)ホールインワンの場合、打数欄には①または◎と記入、累計欄には1をプラスした数を記入。合計欄にはホールインワン1回につき3を引いた数を記入。

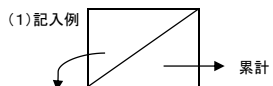
打数:算用数字または正の字

# スコアカード

大会名( )	( )コース	スタートホール( )番	年 月 日( )
--------	--------	-------------	----------

No.	ホールNo.									実打数	1打回数	合計	確認 サイン
	氏名												

**留意点**



(2)ホールインワンの場合、打数欄には①または◎と記入、累計欄には1をプラスした数を記入。合計欄にはホールインワン1回につき3を引いた数を記入。

打数:算用数字または正の字



## ②パークゴルフ

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋外	1組4人以内何組でも	誰でも可	中度

### 特色

パークゴルフはその名のとおり公園で行うゴルフです。いつでも、だれでも、子どもから高齢者まで、男女を問わず、同じ条件の中でプレイを楽しむことができます。

パークゴルフは、クラブ1本、ボール1個、ティ1個があれば、だれでもすぐに楽しめるスポーツです。ボールを打って、カップに入れるだけの単純な遊びなのに、プレイヤーの心をとらえて離しません。

### 用具

<クラブ> パークゴルフ用クラブ

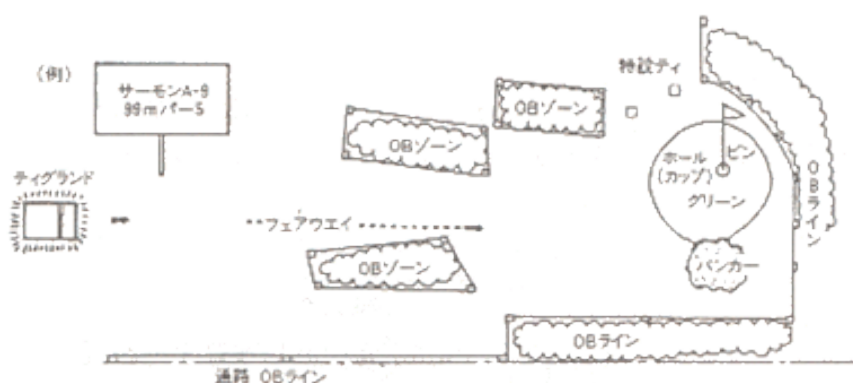
<ボール>

<ティ>



### コート

- (1) 樹木や起伏のある公園などとし、芝生であることを原則とする。
- (2) 18ホールを原則とし、カップの直径は20cmを標準とする。



### 競技方法

- (1) ボールをスタート位置から打ち始め、カップに入れるまでの最小の打数を競う。
- (2) スタートのティーショットは、ジャンケン等で順番を決め、第1打のみティアップできる。2ホール目以降は、前のホールで打数の少ない順に第1打を打つ。
- (3) 第2打目からは、カップより遠いボールから打つ。
- (4) ボールに2度さわったときは、2打として数える、ただし空振りには数えない。空振りによりボールが動いたときは1打と数える。

- (5) 白杭で示してある線から外へでたボール、打つことが不可能になったボールはOB球とする。(2打罰)。OB球は、OBとなった位置から2クラブ以内でカップに近くない場所に置いて打つ。
- (6) 競技の妨げになるボールは、一時的に取り除くことを求めることができる。その際、カップに対してボールの後方にマークしておく。
- (7) 勝敗の決め方
- 1 マッチプレイは、各ホールごとにストローク数によって勝敗を決める。
  - 2 ストロークプレイは、正規のラウンドを正しい順序でプレイし、最小打数でプレイした者が勝者となる。

参考:とやまスポーツ情報ネットワーク (H23.5.11)

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/contents/qa/new-sports/19.html>

# パークゴルフ スコアカード

( ) コース 年 月 日( )

No.	距離	パー	氏名	氏名	氏名	氏名
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
計						

( ) コース 年 月 日( )

No.	距離	パー	氏名	氏名	氏名	氏名
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
計						

( ) コース 年 月 日( )

No.	距離	パー	氏名	氏名	氏名	氏名
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
計						

( ) コース 年 月 日( )

No.	距離	パー	氏名	氏名	氏名	氏名
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
計						



### ③ ターゲット・バードゴルフ

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋外	1組4人	誰でも可	中度

#### 特色

バドミントンのシャトルとゴルフボールを合体させたようなプラスチック樹脂製の制動翼付きゴルフボールを、ゴルフのピッチングウエッジでフルスイングで打つことができ、ゴルフ気分を味わうことができます。ルールが簡単で初心者でもすぐできます。チーム対抗はもとより1人でもプレイを楽しめます。

#### 用具

##### <クラブ>

P. PWまたは10番の表示があるゴルフクラブ

##### <羽根つきボール>

全長105mm、ボールの直径約40mm、羽根の直径約65mm、重量30g以下

##### <スイングマット>

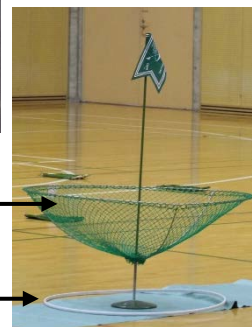
ゴルフ用人工芝で毛足の長さ2cm以下

##### <パラソル型ネットホール>



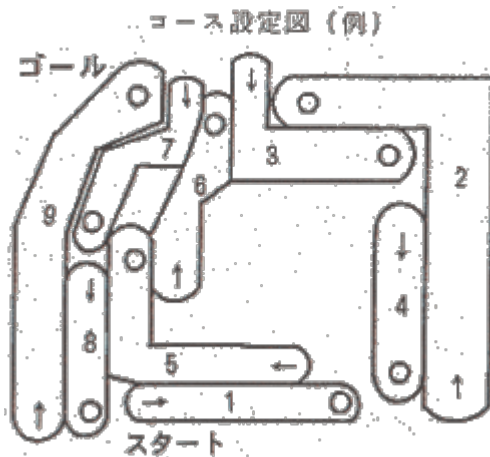
アドバンテージホール

セカンドホール



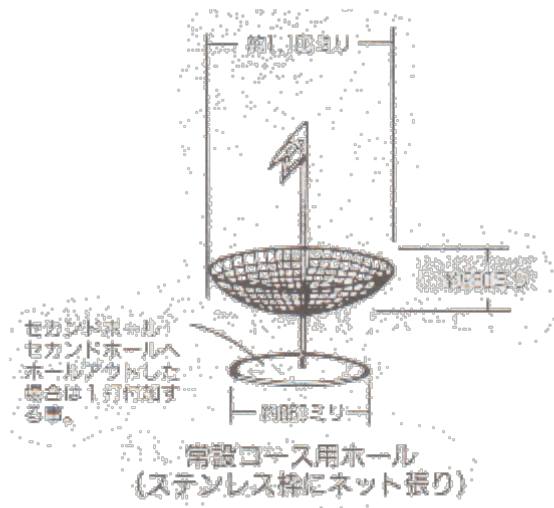
#### コース

コースのホール数は9ホール以上とし、ショート(パー2)・ミドル(パー3)・ロング(パー4)の長短のコースがあり、ハーフのパーは27または36とし、ショート2、ミドル5、ロング2のコースとする。



## 競技方法

- (1) スタートのティーショットは、ジャンケン等で順番を決める。
- (2) インプレイのとき、ホールから最も遠いボールを先にプレイする。
- (3) 2ホール目以降のティーショットの順番は、前のホールで最も少ないスコアのプレイヤーからプレイし、以下順番にプレイする。
- (4) ボールを打つ意思でクラブを振れば、空振りでも1ストロークと数える。1ストローク中に、2回以上ボールに当たったときは、2打として数える。
- (5) ボールの球状部分が、ホールの内側に停止したときホールインという。アドバンテージホールにホールインの場合は打ったショット数、セカンドホールの場合は打ったショット数+1打で計算する。
- (6) アウト・オブ・バウンズ
  - 1 ボールの球状部分が OB の境界線に少しでもかかっていたらセーフ。
  - 2 ボールが OB となった場合は、1打付加して、そのボールを最後にプレイした地点にできるだけ近い境界線内から、次のストロークを行う。
- (7) 勝敗の決め方
  - 1 マッチプレイは、各ホールごとにストローク数によって勝敗を決める。
  - 2 ストロークプレイは、正規のラウンドを正しい順序でプレイし、最小打数でプレイした者が勝者となる。



参考：富山県ターゲットゴルフ協会

## ④ キャッチング・ザ・スティック

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内外	1チーム10人	誰でも可	軽度

### 特色

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移動します。何回続けてキャッチできるかを楽しみます。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み、長く愛好されています。

### 用具

CG推進本部公認スティック・・・16本



### 隊形

- ・1チーム10人
- ・メンバーの内8人が1人2本のスティックを両手で持ち、横一列に並ぶ。スティックを持っていない2人は列の左端につく。

### 競技方法

#### 1. ゲームの進め方

- (1) チームのリーダーが「せーの」の掛け声を掛け、「トントン」とスティックを2回床に打ちつける。
- (2) 打ちつけた後、2本のスティックを8人同時にパッと離し素早く右へ移動し、右隣の人のスティック2本をキャッチする。  
この時点からカウントを開始する。
- (3) 右端の人は素早く左端へ移動する。
- (4) カウントは全員が右へ移動するたびに行う。
- (5) 1人でもスティックのどちらかを床に倒してしまうか、他のメンバーがスティックに触れ、支えた場合はその時点で終了となる。
- (6) チャンスは3回までとし、その中の最高記録をチームの記録とする。
- (7) チャレンジごとのチームの並び替えは認められる。
- (8) チャレンジ間の作戦タイム、休憩タイムは30秒以内とする。

#### 2. アウト

- (1) 「トントン」の時、1人でも床からスティックを浮かしていないものがいた時。
- (2) 次の人がキャッチしやすいようにスティックを押さえたまま手渡した時。
- (3) 「せーの」の掛け声は最初の1回だけ。
- (4) 「トントン、パッ」のテンポが遅すぎた時。最低1分間に96拍(10秒間に4回以上)以上の速さで実施する。

## ⑤ シャフルボード

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	2人対2人以内	誰でも可	軽度

### 特色

シャフルボードは、先端が二股になった細い棒(キュー)で円盤(ディスク)を押し出すようにシュートし得点を競うビリヤードのような知的な陣取りゲームです。運動量も少なく、また、今日では高齢者の方でもゲームができるように用具等が改良され、いつでも・どこでも・だれでもが気軽に楽しめるスポーツです。

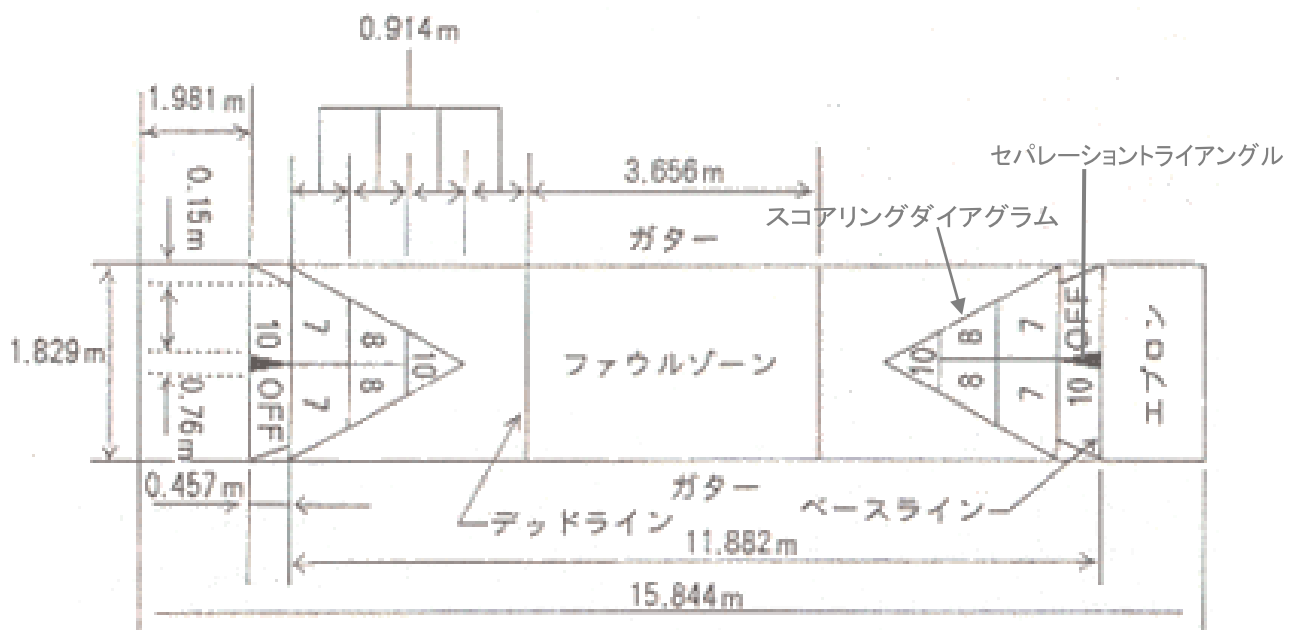
### 用具

<ディスク>	黒4個、黄色または赤色4個、計8個の合成樹脂製の円盤
<キュー>	全長190cmのグラスファイバー製の棒
<カーペットコート>	
<シュートのしかた>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①グリップを人差し指、中指、親指で軽く握る。</li> <li>②キューヘッドを必ずディスクにつける。</li> <li>③ステップは2歩又は1歩、ノーステップでも構わない。</li> <li>④シュートの途中でディスクがキューヘッドから離れ、再接触した場合は無効となる。</li> </ol>



### コート

幅1.8m、長さが9mと12mの2種類の専用カーペットがある。



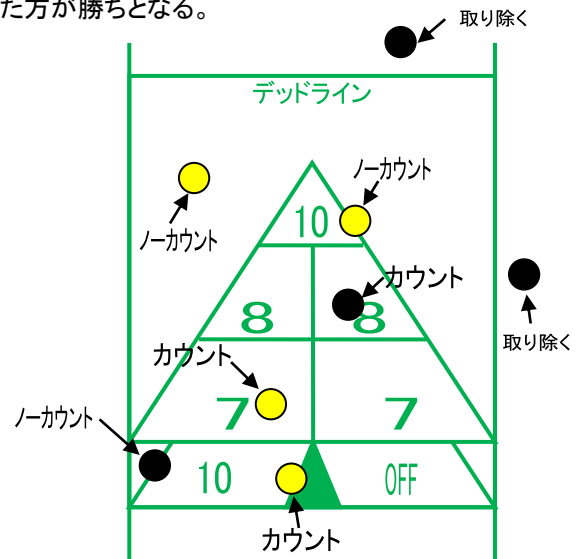
## 競技方法

### 1. ゲームの進め方

- (1) シングルス(1人対1人)・ダブルス(2人対2人)・ラウンドロビン(1人対1人対1人)で行う。
- (2) 先攻・後攻をジャンケンで決め、先攻は黄色ディスク、後攻は黒色ディスクとなる。
- (3) 黄色ディスクはセパレーショントライアングルの右側(OFF側)、黒ディスクは左側(10側)に置く。
- (4) 先攻後攻、ディスクを交互に向こう側へシュートし、それぞれ4枚ずつシュートすると1フレーム終了となる。
- (5) 次フレームは反対コートに移動し、ディスク配置、シュートの順番も入れ替える。
- (6) 勝敗を決めるには、フレーム制とポイント制の2種類がある。  
フレーム制・・・8、12、16のいずれかのフレーム数を定め、それぞれ終了時の得点を競い、同点の場合は延長戦を行う。  
ポイント制・・・50、75、100点のいずれかの点数を定めて先取した方が勝ちとなる。

### 2. 得点の数え方

- (1) スコアリングダイアグラムに入っているディスクのみ得点される。
- (2) 少しでもラインにディスクが触れている場合は無効となる。
- (3) 「10-OFF」に止まった場合は-10点となる。
- (4) セパレーショントライアングルはラインとみなさない。



### 3. デッドディスクについて

以下の位置で止まったディスクは直ちにコートから取り除く。

- (1) デッドラインに到達しなかったディスク  
(少しでもラインに触れていればデッドではない)
- (2) ベースラインを越えたディスク
- (3) コート外に出たディスク

参考:とやまスポーツ情報ネットワーク、日本シャフルボード協会

## ⑥ キンボール

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	1チーム4名×3チーム	誰でも可	中度

### 特色

キンボールとは、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センチメートルのボールを使用して主に室内で行われる球技である。

### 用具

- <キンボール> 直径122cm 重さ1kg
- <フロア> 空気入れ
- <ゼッケン> ピンク・ブラック・グレー 3色×4枚以上
- <スコアボード> 1個

### コート ゲーム設定

- ・コートの大きさは最大20m×20m、最少は12m×15m。必ずしも正方形である必要はない。
- ・1ピリオド7分の1ピリオドマッチで、時間内で最も多くの点数を獲得したチームの勝ち。  
※公式ゲームでは1ピリオド15分3ピリオドマッチ。試合時間・ピリオド数等は、参加人数や参加者の年齢に応じて変更する場合がある。

### 競技方法

- (1) あらかじめ各チームごとに、登録メンバー全員がチームカラーを示すゼッケンを着用しておく。
- (2) 3チームのキャプテンがじゃんけんをし、勝ったチームがヒット権を得る。
- (3) レフリーの指示の後、コートに入る。
- (4) ヒット権を得たチーム・・・コートの中央で(ゲーム開始時・ピリオド開始時)ヒットチームのヒッター以外がボールを支える。  
  
それ以外の2チーム・・・コート内は陣地の区分がないので各チーム4名でコート内すべてを守れるように守備につく。
- (5) 試合の開始はレフリーの合図(笛)により開始とする。
- (6) ヒットはヒットチームの1名が必ず『オムニキン』と言い(必ずヒッターが言う必要はない)、続いてレシーブチームの色をヒット前に大きな声でコールしてからヒットする。
- (7) ヒットは腰より上のみを使用し、手や腕等でボールを打撃すること。  
ヒットの瞬間は4名全員がボールに触れていなければならない。
- (8) ヒットされたボールは、指定された色のチーム(レシーブチーム)が床に落ちる前にレシーブ(全身使用可)する。
- (9) レシーブの成功後、自チーム以外の色チームに(4)(6)と同様にヒットする。  
(ラリー中は笛の合図なし)
- (10) レシーブに成功したら、ボールを持って走っても、仲間にパスしてもOK。
- (11) ヒットまたはレシーブに失敗・反則すると、失敗したチーム以外の2チームに1点ずつ加算される。
- (12) その後のゲームの再開は、失敗や反則をしたチームが失敗や反則を犯したところから(2.4mの範囲内で)ヒットして再開する。

## 反則について

### ◎ヒットの反則について

反則名	内 容
コンタクトミス	ヒットの瞬間、4人全員がボールに触れていなかった場合。
コールミス	①レフリーにも聞こえない小さなコールの場合。 ②2人以上のプレーヤーが同時にコールした場合。 ③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。 ④ hitterの手がボールに触れる前にコールを言い終わっていない場合(コールしながらヒットした場合)。
ショートヒット	ヒットしたボールが1.8m以上飛ばなかった場合。
下向きのヒット	ヒットしたボールがボールの軌道の最初の1mの地点でボールがヒット位置より上、または同じ高さになかった場合。
アウトサイド	ヒットしたボールが直接コート外に落ちた場合。
連続ヒット	1人のプレーヤーが続けて2回ヒットした場合。

### ◎レシーブ時の反則について

反則名	内 容
レシーブミス	ボールが床につく前にレシーブできなかった場合。
アウトサイド	①レシーブしたボールがコート外に落ちた場合。 ②レシーブ時、両足がコート外にある場合。
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1名のみプレーヤーをおくことができる。 レフリーがヒットの瞬間に2人以上のプレーヤーがいたと判断した場合。
タイムオーバー	①10秒ルール違反…1番目のプレーヤーがレシーブしてから10秒以内にヒットしなかった場合。 ②5秒ルール違反…プレー開始時や再開の際にレフリーのホイッスル後5秒以内にヒットしなかった場合。
ウォーキング	3番目のプレーヤーがボールに触れたら、その時にボールに触れているプレーヤーとその後にはボールに触れたプレー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。

参考：一般社団法人日本キンボールスポーツ連盟



## ⑦ ペタンク

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋外・屋内	3人対3人以内	誰でも可	軽度

### 特色

ペタンクは道具を使って行うスポーツの中でも比較的簡単で、しかもゲーム性を失うことなく、どこでも、誰でもできるスポーツです。ルールは簡単ですが、ゲームの読みには経験が必要とします。実力的に開きがあっても、作戦ミスやゲームの流れで思わぬ不覚を取ることもあります。また地面のコンディションやゲームの展開などにより、投球方法を変える必要があり技術的な奥行きもあります。

発祥はフランスで、ヨーロッパでは毎年世界大会が行われており、フランス文化圏では強い人気があります。

### 用具

#### <屋外用>

- ・ビュット(目標球)・・・ 1個
- ・ボール・・・ 赤6個、緑6個



#### <屋内用>

- ・ビュット(目標球)・・・ 1個
- ・ボール・・・ 赤6個、青または緑6個
- ・サークル

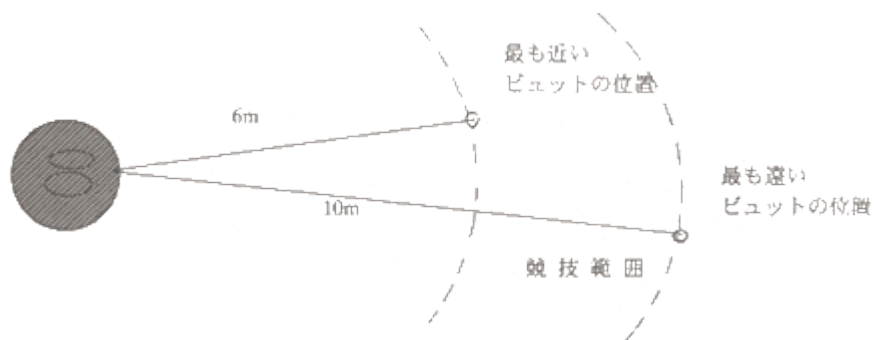


#### <その他>

- ・メジャー・・・ 2m程度のものがよい

### コート

- (1) 幅4m×長さ15m以上あればよい。
- (2) 投球サークルは、直径35cm～50cm
- (3) ボールがバウンドしにくい地面が適する。(砂利地や砂浜でも、又グラウンドでもでき、各々趣があって面白い)



## 競技方法

### (1) 対戦方式に対する投球数

- シングルス……………1人3球
- ダブルス(1チーム2人)……………1人3球
- トリプルス(1チーム3人)……………1人2球

### (2) ゲームの進め方

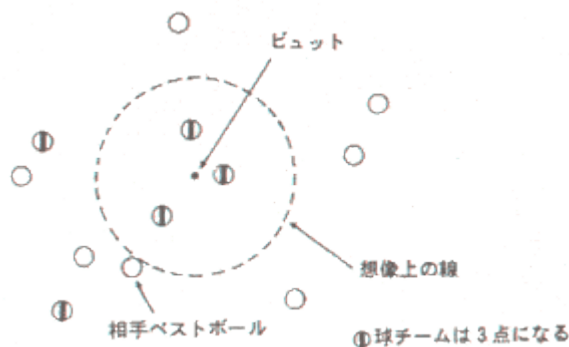
競技はどちらかのチームが、13点を先取するかで勝敗を競います。

- 1 全員コートに集合し、ジャンケン等で先攻チームを決める。
- 2 先攻チームの1人がスタート地点を定めて投球サークルを画き、この中からビュットを投げる。ビュットはサークルから6m～10mの間に止める。
- 3 先攻チームの第一投者がビュットの近くに寄るようボールを投げる。  
※1人の投球数は決まっているが、チーム内での投球順番は決まっていない。
- 4 後攻チームは先攻チームより一層近く寄るように何回でも投球する。
- 5 次にビュット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ビュット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全球投げる。これで第1セット終了。
- 7 投球によりボールを動かしたり、ビュットを動かすことにより得点することもできる。
- 8 このセットで勝ったチームが、次の第2セットで投球サークルを描き、ビュットを転がしゲームを進めていく。セットは、何回も繰り返して13点先取したチームが勝ちとなる。(投球サークルはセットごとに画く)
- 9 ポイントの測定は、最後にボールを投げたプレイヤー、または同チームの他のプレイヤーが行う。

### (3) 得点の数え方

得点は、両チームのビュットから最も近いボール(ベストボール)の確認から始める。相手チームのベストボールより味方チームのボールがいくつ近いか、その数が得点になる。得点はいつも片方にしかなく、一方はゼロになる。

<得点計算>(例)



- (4) ボールを投げるときはサークルの線を踏んだり、ボールが地上に落ちる前に足を上げたりしてはいけない。

参考:とやまスポーツ情報ネットワーク(H23.5.12)

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/contents/qa/new-sports/9.html>

## ⑧ フレッシュテニス

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	2人対2人	誰でも可	中度

### 特色

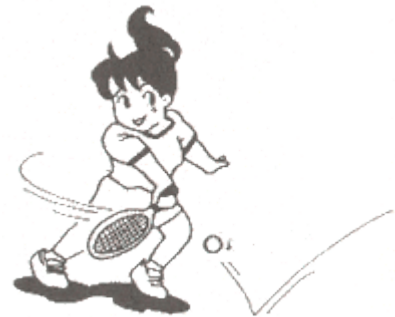
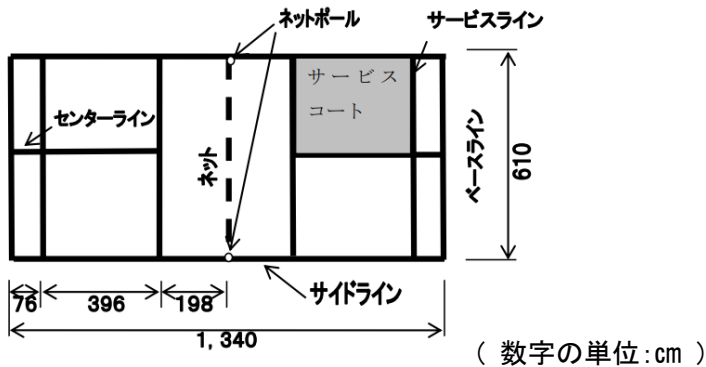
フレッシュテニスは、富山県体育指導委員協議会が考案し、昭和56年4月から普及された、誰でもが簡単に楽しめるレクリエーションスポーツです。バドミントンコートを使い、テニスのスマートさと楽しさを手軽に味わうことができ、誰もが体力に応じた運動量でさわやかに汗をかくことができます。

### 用具

- <ラケット> シャフトの短いラケットを使用する。(長さ54cm)
- <ボール> テニスボールと同じサイズのスポンジボール
- <ネット> バドミントンのネットを床から90cmの高さに張る。

### コート

バドミントンのダブルスコートを使用

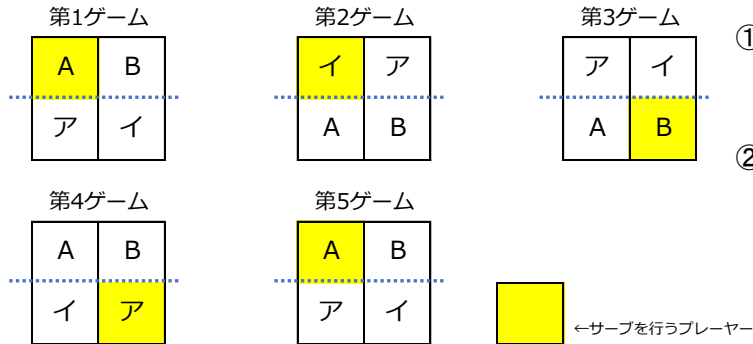


### 競技方法

- (1) 試合はダブルスで行う。
- (2) 試合開始前にサービスカレシープサイドのいずれかを「ジャンケン」によって決める。
- (3) 1ゲームの勝敗は、4点(ポイント)の先取を持って決定する。ただし、双方が3点ずつ得た場合、これをデュースといい2点差をもって勝敗を決定する。
- (4) 試合は5ゲームを基本とし、3ゲーム先取を持って決定する。(場合によっては、3ゲーム、7ゲームとし、2ゲーム、4ゲームを先取したほうが勝ちとなる。)

- (5) サービスとレシーブは1ゲーム終わるごとにローテーションを行い、奇数ゲームが終わるごとにコートチェンジを行う。

【ローテーションの方法】



- ①サーブを行ったプレイヤーは次のゲームでは左のレシーバーとなる。  
②右でレシーブを行ったプレイヤーは次のゲームではサーブを行う。

- (6) ローテーションを間違えて行われたゲームは、間違いが発見された次のゲームから訂正する。それまでのポイントは有効とする。

(7) サービス

- 1 サービスはトスしたボールを直接または、ワンバウンドさせて、ベースライン後方からアンダーハンドストローク(腰から下)で打つ。
- 2 サービスはネットに向かって右側からこれをはじめ、右、左交互に対角線上の相手方サービスコート内にボールを打ち込む。
- 3 サービスは、サイドラインの延長線からセンターマークの延長線までの間におけるベースラインの外で行う。
- 4 サービスをしたボールが、ネット又はネットポールに触れて正しいサービスコートに入った場合は、サービスのやり直しができる。

(8) レシーブ

- 1 レシーブはサービスされたボールがワンバウンドした後、ツーバウンドする前に打つ。
- 2 レシーバーは所定の場所でレシーブを行い、そのゲーム中は変わることはできない。(交互にサービスを受ける)
- 3 レシーバパートナーはレシーバーがサーブレシーブを完了するまで、レシーブをするサービスコート側に入ってはならない。

(9) インプレー

ボールのイン又はアウトは、ボールの落下したところで判定し、ボールの接地面がラインに触れていればインとする。

## 失点行為

### (1) サービスの失点行為

#### 1 フォルト

- ・相手方のサービスコートに入らなかった場合。
- ・ワンバウンドでサーブする時、ボールがサービスエリア外でバウンドした場合。
- ・サービスの際にボールがラケットに2度あたった場合。

#### 2 アバースウェスト

サービスの打点が腰より上の場合。

#### 3 スピンスーブ

ボールに故意の回転を加えてサービスした場合。

#### 4 フットフォルト

サービスが始まってから終わるまでの間に、サーバーの脚がサービスエリアより外に出た場合。

### (2) レシーバーの失点行為

#### 1 レシーブインターフェア

レシーバパートナーがサービスを受けた場合。

#### 2 ダイレクトレシーブ

サービスされたボールが、床面にバウンドしないうちに直接レシーバーあるいはレシーバパートナーのラケットや身体に触れた場合。

### (3) インプレー中の失点行為

#### 1 アウト

- ・正しくコートに入ってきたボールを、ネット又はネットポールに触れて返球できなかった場合。
- ・返球したボールが審判、味方プレイヤー、設置物(ネット及びネットポールを除く)にあたった場合。

#### 2 ツーバウンド

正しく入ってきたボールをツーバウンド以上で返球した場合。

#### 3 ボディタッチ

ボールがプレイヤーの身体に触れた場合。

#### 4 ネットタッチ

プレイヤーのラケットや身体がネットに触れた場合。

#### 5 オーバーネット

インプレー中にプレイヤーのラケットや身体がネットを越えて相手側のエリア内に入った場合。  
(ボールのある位置は無関係)

## 6 ドリブル

2 打以上で返球した場合。

ただし 1 人のプレーヤーが一度のストロークで 2 度ヒットするのはドリブルとはならない。

## 7 ノータッチ

正しくコートに入ってきたボールが自コートにバウンド後、ボールの回転によりラケットに触れる前に直接あるいはネット又はネットポールに触れて相手コートに戻った場合。

## 8 スルー

返球したボールが、ネットの破れ目もしくはネットポールとの隙間、又はネットの下を通過した場合。

参考:とやまスポーツ情報ネットワーク(H23.5.12)

富山県フレッシュテニス協会

## ⑨ カローリング

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	1チーム3名	誰でも可	軽度

### 特色

カローリングは、カナダや北欧の国々で親しまれている氷上のスポーツであるカーリングからヒントを得て誕生した、3世代でできる新しいスポーツです。屋内フロアでジェットローラを、フロアの先端に設けたポイントゾーンに向けて相手チームと交互に投球し、ぶつけ合いをして得点を競います。

### 用具

<ジェットローラ>



重さ 2 kg (橙・青・緑・黄・黒・赤)6 個

<ポイントゾーン>



94 cm正方形、特殊合成紙

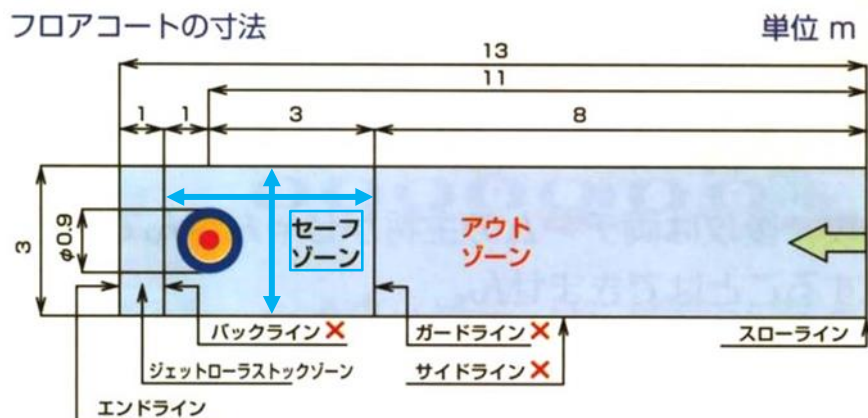
<スコアカード>

カローリングスコアシート

チーム名	1	2	3	4	5	6	合計

LUCKY CHANCE 赤...6点 □ 黄...5点 □ 青...4点

### コート





## 競技方法

### 1.試合の進め方

(1) 1 試合 6 イニング制(所用時間約 40 分)

(2) 両チームの主将によるジャンケンで先攻を決める。

2 イニング以降は前のイニングの勝チームが先攻になるが、引き分けの場合、前のイニングで先攻だったチームが先攻になる。

(3) 床面に片膝または両膝をついた姿勢でハンドルを軽く握り、ジェットローラを前後に 2~3 回滑らせ、目標に向けて押し出すように投球する。



(4) 相手の投球をブロックしたり、味方の投球をサポートして最終的に相手より中心に近い位置にジェットローラがあるチームの勝ち。

(5) 両チームのジェットローラ 12 個全て投球して 1 イニングを終了し、得点を計算する。得点の計算は全て両チームの副主将が確認してスコアカードに記入する。

(6) 両チームの副主将はポイントゾーン上でどちらのジェットローラが中心に近いか真上から見て判断する。判断がつかない場合は審判員がメジャーで計測する。計測した数値が同じ場合は先攻チームの勝ちになりジェットローラが停止したポイントゾーンの得点を与える。

### 2.投げる順番

(1) 1 チーム 3 人。ファーストプレイヤー、副主将、主将の順に投球する。

(2) 各プレイヤーの投球順序は、1 試合の競技が全て終了するまで途中で変更できない。

(3) 投球順序(A チームが先攻、B チームが後攻の場合)

ファーストプレイヤー… 橙、青

副主将…………… 緑、黄

主将…………… 黒、赤

1 投目	A チームのファーストプレイヤー	橙	7 投目	A チームの副主将	黄
2 投目	B チームのファーストプレイヤー	橙	8 投目	B チームの副主将	黄
3 投目	A チームのファーストプレイヤー	青	9 投目	A チームの主将	黒
4 投目	B チームのファーストプレイヤー	青	10 投目	B チームの主将	黒
5 投目	A チームの副主将	緑	11 投目	A チームの主将	赤
6 投目	B チームの副主将	緑	12 投目	B チームの主将	赤

### 3.コートライン上における判定

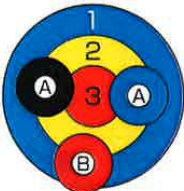
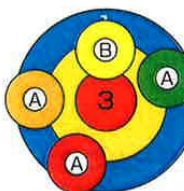
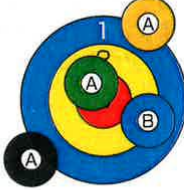
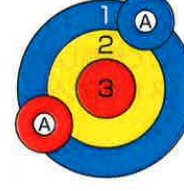

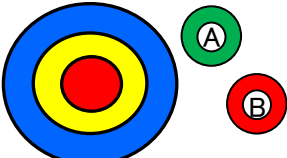
(1) 投球したジェットローラが、セーフゾーン以外で停止した場合とすべてのライン上に停止、又は接触している場合は、すべてアウトになり、味方チームが除去し、ジェットローラストックゾーンに置く。

(2) セーフゾーン内に停止したジェットローラは、そのイニングが終了するまで触れることはできない。

## 得点の数え方

- ・イニング終了時により中心に近い位置にジェットローラがあるチームが勝ちとなり、負けチームは0点となる。
- ・勝ちチームは負けチームの一番中心に近いジェットローラより、中心に近い位置に停止しているすべてのジェットローラの外周で得点を計算する。  
(ジェットローラが赤色と黄色のゾーンの間にある場合は赤色の得点になる。)
- ・ただしジェットローラの外周が2つのゾーンの間の白線部分にある場合は得点の低いゾーンで計算する。  
(青色ゾーンと黄色ゾーン間の白線部分にある場合は青色の1点として計算する。)

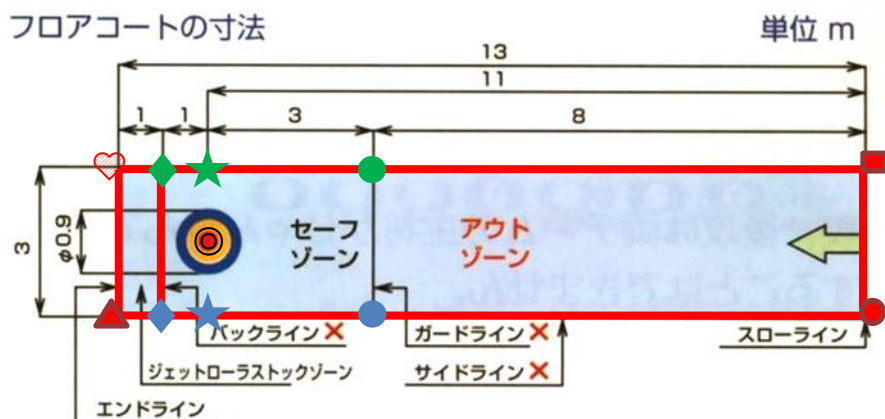
### 《各イニングの得点例》

<p>1 イニング (A チーム先攻)</p>  <p>Aチームの得点          ● = 3点          ● = 3点          Bチームの得点          ● = 0点</p> <p>Aチームの●●がそれぞれ3点となり合計6点になる。          Bチームの●が2点ゾーンに接触しているが、負けチームは0点になる。</p>	<p>2 イニング (A チーム先攻)</p>  <p>Aチームの得点          ● = 0点          ● = 0点          ● = 0点          Bチームの得点          ● = 3点</p> <p>Aチームの●●●の3個が2点ゾーンに接触しているが、Bチームの●●●が中心に近いので、Bチームが3点で勝ち。</p>
<p>3 イニング (B チーム先攻)</p>  <p>Aチームの得点          ● = 3点          ● = 0点          ● = 0点          Bチームの得点          ● = 0点</p> <p>Aチームの●が一番近いので3点になる。次に近いBチームの●が、Aチームの●●を遮断しているためAチームの得点は●の3点のみとなる。</p>	<p>4 イニング (A チーム先攻)</p>  <p>Aチームの得点          ● = 2点          ● = 2点</p> <p>Aチームの●●がそれぞれ2点になり合計4点になる。</p>
<p>5 イニング <b>ラッキーイニング</b> (A チーム先攻)</p>  <p>Aチームの得点          ● = 0点          Bチームの得点          ● = 6点          ● = 3点          ● = 2点          ● = 4点</p> <p>ラッキーイニングは勝ちチームの赤・黄・青のジェットローラがポイントゾーンの赤・黄・青の各ゾーンにおいて同色で一致した場合に限り、赤は6点、黄は5点、青は4点のボーナス得点で計算される。          左図はBチームの●が赤のポイントゾーンに接触しているので通常の3点になる。Bチームの●は赤のポイントゾーンに接触しているため6点、●は青のポイントゾーンに接触しているため4点になり合計15点になる。</p>	
<p>6 イニング (B チーム先攻)</p>  <p>Aチームもチームもポイントゾーン内にジェットローラがないので両チームとも0点になる。</p>	

## 投球時の反則

- 1.足先がスローラインを越えるとアウト。オンラインはセーフ。床面に片膝又は両膝がついていない場合や中腰姿勢や立ったり、走りながら投球されたジェットローラはアウトになる。
- 2.投球時にポイントゾーン及びセーフゾーン上に存在するジェットローラの状態を確認するためにスローラインを越えた場合、反則になり投球するジェットローラのみがアウトになる。
- 3.投球時にスローラインを越えて床面に手をつけて投球した場合と走行方向の練習中にスローラインを越えてジェットローラから手が離れた場合、そのジェットローラはアウトになる。投球後にスローラインを越えて床面に手をついた場合はセーフ。
- 4.ジェットローラのハンドルを逆にして投球したジェットローラはアウト。
- 5.投球時に身体、手や足又はジェットローラがサイドラインを越えて投球したジェットローラはアウト。
- 6.投球順序を間違えて、味方、又は相手チームのプレイヤーより先に投球した場合、そのプレイヤーの投球したジェットローラはアウトになる。
- 7.味方チーム以外のジェットローラを投球した場合、ただちに競技を中断し、違反したチームのジェットローラはすべてアウトになり除去され、このイニングは違反をしていないチームが投球順序通りに単独で6個連続でジェットローラを投球してこのイニングを終了する。
- 8.両チームが、味方チーム以外のジェットローラを間違えて投球した場合は、このイニングは両チームとも0点になる。
- 9.投球時の反則によるジェットローラの起因により、セーフゾーン及びポイントゾーン上にあるジェットローラが移動した場合は、両チームの副主将が協議の上、元の位置に戻す。
- 10.自分の投球する2個のジェットローラの投球順序を間違えて投球した場合、そのプレイヤーの使用する2個のジェットローラはアウトになる。
- 11.味方チームのプレイヤーが使用するジェットローラを間違えて投球した場合、投球されたジェットローラはアウトになり、違反したプレイヤーの使用する2個のジェットローラもアウトになる。
- 12.ジェットローラがセーフゾーン上で裏面になって停止した場合、そのジェットローラはアウトになり、相手チームの副主将が立会いのもと、味方チームによりただちに除去する。
- 13.ジェットローラが衝突により他のジェットローラに乗り重なった場合は、そのイニングが終了するまでそのままの状態が続ける。上部に乗り重なったジェットローラも通常の得点計算として処理する。
- 14.前のプレイヤーが投球したジェットローラが停止する前に次のプレイヤーがジェットローラを投球した場合、投球されたジェットローラはアウトになる。

【参考】コート設営手順



《コート作成前に確認すること》

- ・スローライン側に十分なスペースを確保する。(スローライン側が狭いと投球動作がしにくい)
- ・体育館の板目に沿ってコートを作成する。(板目に沿うことでジェットが滑りやすくなる)

- ① ●を始点とし、▲に向かって、8m・11m・12m・13mにマーキング(印テープ)した後、13mのサイドラインを貼る
- ② ●を始点とし、■に向かって 3mの位置にマーキングした後 3mのスローラインを貼る
- ③ ■を始点とし、♡に向かって、8m・11m・12m・13mにマーキングした後 13mのサイドラインを貼る
- ④ ♡と▲のマーキングを結び、3mのエンドラインを貼る
- ⑤ ◆と◇のマーキングを結び、3mのバックラインを貼る
- ⑥ ●と●のマーキングを結び、3mのガードラインを貼る
- ⑦ ★を始点とし、★に向かって、1.5mの位置にマーキングした後、◎の位置にポイントゾーンの中心を合わせて貼る

参考: 日本カローリング協会

# カラーリング スコアシート

LUCKY  
CHANCE

チーム名	1	2	3	4	5	6	合計

LUCKY  
CHANCE

赤…6点

黄…5点

青…4点

# カラーリング スコアシート

LUCKY  
CHANCE

チーム名	1	2	3	4	5	6	合計

LUCKY  
CHANCE

赤…6点

黄…5点

青…4点

## ⑩ スティックリング

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	1人～6人	誰でも可	軽度

### 特色

スティックリングは、カーリングのような円状のポイントゾーンに目掛けて、クラブでパックを打ち出す競技です。一つのパックにつき、2回打つチャンスがあるので、色々な戦略が楽しめます。

### 用具

<スティック>



<コート>

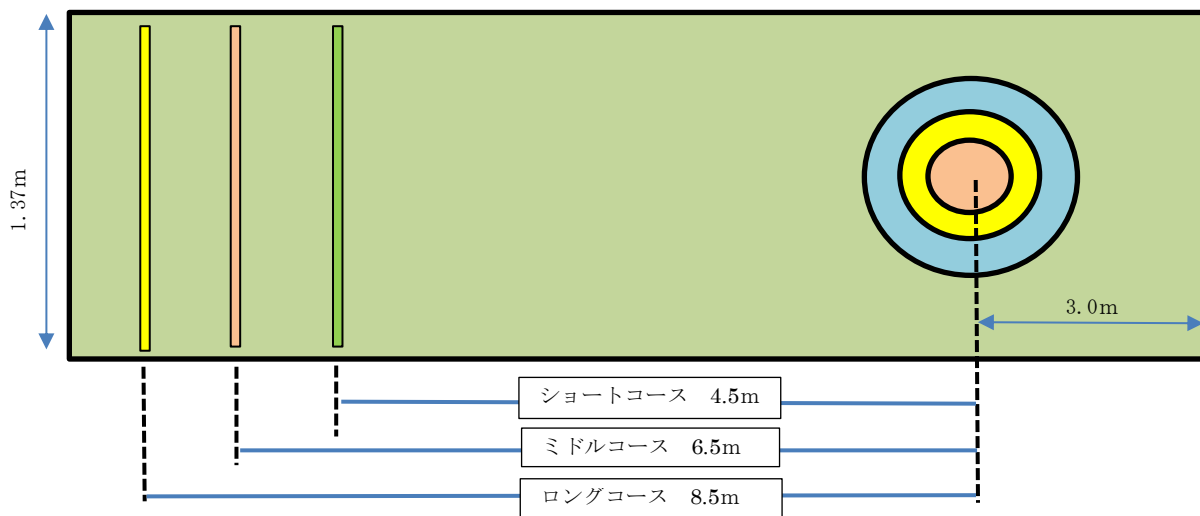


<パック>

白3・赤3 計6個



### コート



専用コート 長さ12m×幅1.37m×厚み07mm

## 競技方法

### 1. ミニゲーム(本ゲームの先攻・後攻を決めるゲーム・省略してジャンケンで始めても構わない)

- (1) ジャンケンで勝った方が先攻か後攻を選び、パックを交互に打つ。  
(1打のみ。打ち出すパックの順は①→②→③)

- (2) 得点の多いチームが本ゲームの先攻か後攻

### 2. 本ゲーム

- (1) ゲーム開始。第1打目を先攻・後攻交互にパックを打ち出す。
- (2) 全員が1打目を終了したら、第2打目を第1打目と同じ順でパックの場所から交互に打つ。第1打目がOBの場合は、打ち出しラインから第2打目を打つことができる。(パスすることもできる)
- (3) 全員が第2打目を打ち終えたらポイント(赤3点、黄2点、青1点)を集計し、次のイニングに進む。
- (4) 先攻・後攻を交互に繰り返し、6イニング行う。
- (5) 勝敗は、6イニングの合計得点で決める。

## ルール詳細

### 1. 打ち出しラインとパックの設置

- (1) 6イニングの打ち出しライン設定は大会主催者が決める。
- (2) パックは打ち出しラインにかからないように、ラインの後方に設定する。ただし、打つ際の足は、ラインを踏んでもまたいでもよい。
- (3) 各打ち出しラインはコートの手前から端までとする。

### 2. アウト・オブ・バウンス(OB)

- (1) パックがコート外に出た場合OBとなる。また、パックが転がりコートの外にでたのちコート内に戻ってきた場合もOBとなる。
- (2) パックが打撃によって、浮き上がって転がって立った場合、他のパックに重なった場合、他のパックの打撃によって立たされた場合、コート内であってもOB扱いとなる。
- (3) 少しでもパックがコート内にあればOBにはならない。(審判員が真上から見て判断)

### 3. OBとその処理

- (1) 1打目に  
OBとなった場合 2打目は打ち出しラインから打つ。  
同じチームのパックをOBにした場合 OBされたパックの2打目は打ち出しラインから打つ  
相手チームのパックをOBにした場合 OBにされたパックの2打目はショートラインから打つ
- (2) 2打目に  
OBとなった場合 無効  
同じチームのパックをOBにした場合 OBされたパックの2打目は打ち出しラインから打つ  
相手チームのパックをOBにした場合 OBにされたパックはラッキーショットとなる  
コート内にあるパックが相手チームによって立たされた場合 OBにされたパックはラッキーショット



#### 4. ラッキーショット

- (1) 出されたパックはポイントゾーンの周りの好きな場所から打つことができる。ただし、コート内のすでにあるパックを動かすことはできない。
- (2) 打つ順番は、全員が2打目を打ち終えた後に、出された順番で打つ。2打目を打っていない時点のラッキーショットも最後に2打目としてラッキーショットを打つ。

#### 5. パックの一時移動

- (1) 打とうとするパックの後方に他のパックがあり打てない場合は一時的にパックを動かして打つことができる。ただし、その旨審判員に申し出て、審判員の指示に従う。
- (2) ポイントゾーンに入っているパックは移動できない。

#### 6. 打撃と禁止打法

- (1) 次のような行為は打撃ともなし1打カウントとする。
  - ①空振り ②素振りやアドレス中にパックに触れた ③スティックでパックを移動
- (2) 打撃の際、相手・味方に関係なく他のパックに当て移動させてよい。当たって移動したパックは、その場からの打ち出しとなる。
- (3) 次のような打ち方は禁止
  - ①クワ打ち(パックをまたぎ、クワを下すような打ち方)
  - ②角打ち(斜め上から振り下ろしコートに打面の角をぶつける打ち方)
  - ③コート打ち(コートに打面の底をぶつける打ち方)
  - ④押し打ち(パックを押していく打ち方)
  - ⑤払い打ち(接近する2個以上のパックをすべて払ってしまう打ち方)

## ⑪ スポーツチャンバラ

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	2人以上	誰でも可	強

### 特色

スポーツチャンバラは遊びであるチャンバラをより安全に、健康的に小太刀護身道を基にエアソフト剣という武器とアクリル製の面という防具によって安全性を確保した競技です。剣にも短刀や小太刀、長剣、槍など様々な種類があり、人数も個人戦や乱戦、合戦など様々な人数で対戦でき、多種多様な楽しみ方がある種目です。

### 用具

<エアソフト剣> 短剣…エアポンプで空気を入れます



エアソフト剣 小太刀



柄の後ろのキャップを外して空気を入れます



エアソフト剣の柄の後ろのキャップを外すと、空気入れバルブになっています。自転車のタイヤのように簡単に空気が入ります。

<フェイスマスク> 必ず着用してください。着用しない人を叩いてはいけません



### コート・準備

7m×7mの正方形。(6~9mの範囲でコートの大きさを変える事もできます。)

## 競技方法

1. 1分間1本勝負、決勝戦のみ3分3本勝負。相打ちは両者負け。
2. 場外反則2回で負け。転倒しても、剣を落としても試合は続けます。
3. 剣が相当な強さで先に当たった方が勝ち。全身が有効打突部位。剣を持っていない手に当たった場合、1回は「かばい手」として、1本にはなりません。「かばい手」となった手は背中に回します。再度、剣を持っていない手に当たった場合、1本になります。
4. 試合開始前に必ず挨拶をします。
5. 対戦方法
  - (1)「1対1」…個人戦になります
  - (2)「2対2」…ペアとなり、どちらを攻撃しても構いません。
  - (3)「合戦」…参加者数に合わせて2組に分かれ、制限時間内に何人残ったかで勝敗を決めます
  - (4)「サバイバル戦」…複数人がコートに入り、自分以外がすべて対戦相手となります。最後まで残った選手が勝ちになります。

## 打ち方

エアソフト剣を握手するように握ります。剣を持っている手を前にして構えます。基本的に打ち込みや足さばきに制約はありませんが、基本形は以下の通りとなります。

- (1)基本打ち 相手を打つ技術です
  - ①扇打(おうぎうち)…手首を返して5本の指が上になるように相手を上から叩きます
  - ②押打(おさえうち)…相手を上から叩きます
  - ③回打(まわしうち)…相手を横から叩きます
  - ④突き(つき)…相手を剣先で突きます
- (2)囲い技 相手の打ちから守る技術です
  - ①上囲い…頭上からの面打ちを、剣を横にして受けます
  - ②左右囲い…剣を立てて、相手の横からの打ちを受けます
  - ③下囲い…膝のあたりで剣を横にして、下からの打ちを受けます
- (3)足さばき
  - ①引き足…前足を引いて剣からよけます
  - ②反りよけ…面打ちに対し、上体を後ろに反らせてよけます
  - ③胴引きよけ…横からの打ちに対して、胴を後ろに引いてよけます
  - ④伏せよけ…頭部付近の横からの打ちに対して、しゃがんでよけます
  - ⑤足上げ…前足付近への横からの打ちに対して、足を上げてよけます

## ⑫ ディスカン

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	1チーム最大6名	誰でも可	軽度

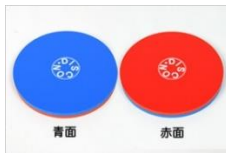
### 特色

岡山市立少年自然の家の職員が考案し、1997年(平成9年)に発表したスポーツです。ディスク(円盤)とコントロールを合成して、ディスカンを名付けられました。美麗・コンパクトで楽しいので、プリンス・オブ・ニュースポーツと呼ばれています。1人対1人の個人戦から、6人対6人の団体戦まで競技できます。

### 用具

#### <ディスク>

12枚(1チーム6枚)



#### <番号札>

1チーム No.1~6



#### <ポイント>



#### <メジャー>

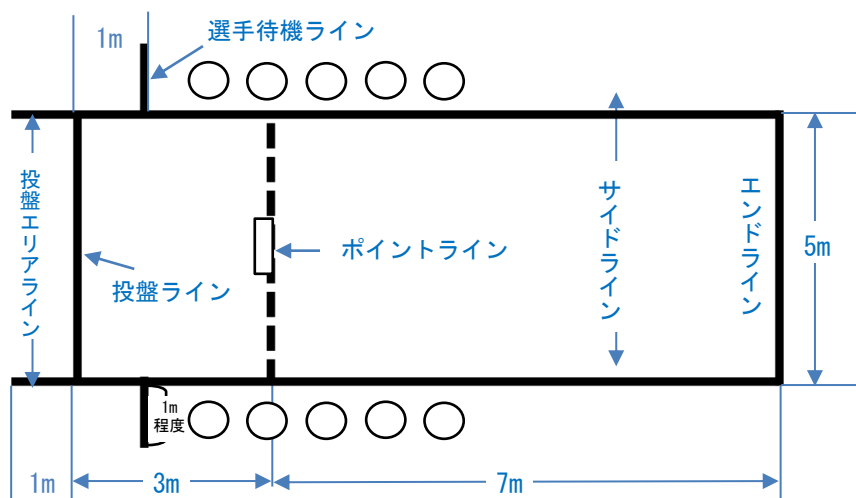
ポイントからディスクまでの距離を計測する



#### <スロー掲示板>



### コート



## 競技方法

### 1.チーム編成

個人戦.....1人6枚

団体戦 1チーム2人の場合.....1人3枚

3人の場合.....1人2枚

4~5人の場合.....1人1枚または2枚

(4人の場合、イニングの始めは1番手と2番手が2枚持ち、イニング毎に2番手と3番手が2枚持つよう順次ローテーションを行う。)

6人の場合.....1人1枚

### 2.競技の進め方

(1)両チームのキャプテンがジャンケンをし、勝ったチームが赤チームで先攻となる。

(2)両チームは投盤順を決め(キャプテンは1番)、番号札を着用する。

(3)赤チームの1番がポイントを3m~10mの範囲内に投げ、続けてディスク1枚を赤面を上にして投げる。

※この時ディスクがひっくり返って青になった場合、続けて赤チームが、ポイントに青ディスクより近づくまで投げる。(絶えずポイントに1番近いディスクより遠い色のチームが投げる。)

(4)次に青チームがディスクを1枚、青の面を上にして投げる。(3)と同様に、コート内に青のディスクが存在するまで投げる。

(5)続いて、ポイントに一番近いディスクよりも遠い色のチームが、相手チームよりポイントに近くなるまで投げる。目視判定で等距離の場合は、今投げたチームがさらに投盤する。(イニング中は目視判定で行い、メジャー判定はしない。)

(6)どちらかのチームがディスクを6枚投げ終わったら、もう一方のチームは残りのディスクを投げても投げなくてもかまわない。

※残りのディスクを投げたために、追加得点できる場合もあるが、逆に自滅する場合もある。

(7)全部投げ終わった場合、もしくは他のチームが投げないと言った場合、これで1イニングが終了。

(8)得点は、ポイントに1番近い相手のディスクよりも、何枚近づいているかを数える。この時、両チームのキャプテンは主審の判定を確認する。目視判定が難しい場合は、メジャーで測定。キャプテンはイニング終了時にメジャー測定の要請可能。(但し、3mm以下であれば等距離の判定となる。)

(9)得点係は、(8)で数えた数だけ、得点表に○をつけ、○の中にイニング数を記入。

(引き分けのイニングは、得点表に記入しない。)

(10)第2イニングは、第1イニングで負けたチームの2番の選手がポイントを投げ、続いてディスクを投げる。第3イニング以降も同様に進める。

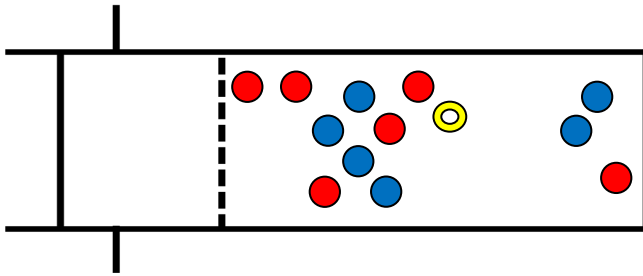
(11)いずれかのチームが7点先取し、相手チームが残りのディスクを投げ終われば試合終了となる。

## 得点の数え方

- ・インニング終了時に、よりポイントに近い位置にディスクがあるチームが勝ちとなる。
- ・ポイントからの距離の判定は、ポイント側に立って、ポイントの側面からディスクの側面までの距離を目視する。目視判定では困難な場合や、どちらからのキャプテンから測定依頼があった場合は、メジャーを用いて、ポイントとディスクが向き合っている間の最短距離を、直線的に測る。

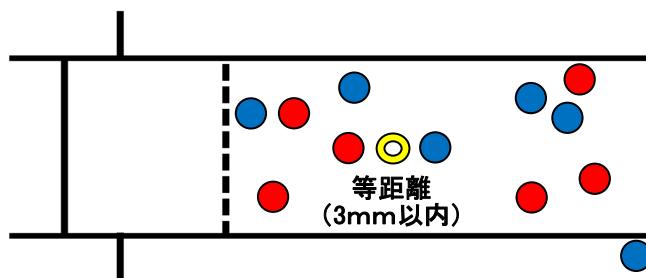
### 《パターン1》

○ : ポイント      ● : 赤ディスク      ● : 青ディスク



この場合は赤(●)が青(●)より2個ポイントに近いので、赤チームの2点勝ちとなる。

### 《パターン2》



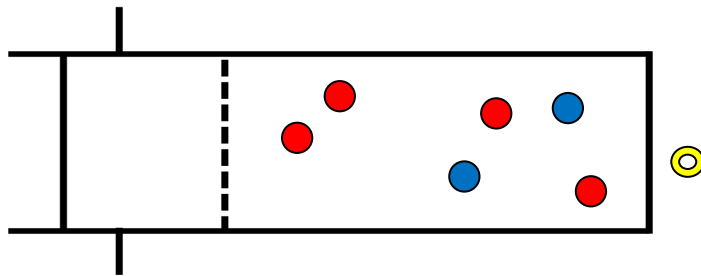
この場合はポイントに接している赤(●)・青(●)のディスクは等距離(3mm)なので、等距離ディスクにかかわらずそのインニングはドロー(引き分け)になる。

### 《パターン3》

手持ち赤ディスク



手持ち青ディスク

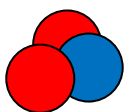


ゲームの途中で、投げたディスクがポイントに当たり、ポイントがコート外へ飛び出た場合、この時点でこのインニングは終了し、手持ちのディスクの差で採点する。

青ディスク(4) - 赤ディスク(2) = 青(2)

よって青チームの勝ちとなります。同数の場合は、ノーゲームとする。

### 《パターン4》



ディスクがポイントの上に重なり、ポイントが完全に隠れてしまった場合は、ポイントとディスクの中心点が目視判定できないため、ディスクはいずれも等距離と判定し、このインニングはドロー(引き分け)になる。

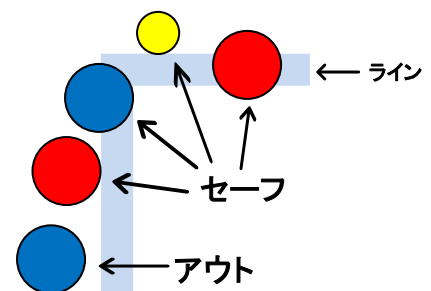
※競技中にポイントがコートの外に出て手持ちディスクが同数となった場合、ドロー(引き分け)になった場合でも、1インニングとしてカウント。(3インニング目がドローになったら、次のゲームは4インニング目として扱う。)

## 反則

- (1) 投げるときに、投盤ラインや両サイドの投盤エリアラインを、踏んだり、オーバーした場合  
→相手チームに1点加点する。(得点表に△を記入)  
但し、投盤の時、ラインオーバーしそうな場合は同一チームのメンバーが注意を促すことはできる。
- (2) 固定滑走法(床面にディスクを置いて滑らせる投法)を指摘された場合  
→相手チームに1点加点する。(得点表に△を記入)
- (3) チーム内の投盤順を間違った場合  
→相手チームに1点加点する。(得点表に△を記入) ※コート内の状況はそのまま続行
- (4) 主審の指示不履行または主審の判断によるペナルティ  
A 主審の指示とは異なるチームが投盤した場合  
→相手チームに1点加点する。(得点表に△を記入) ※コート内の状況はそのまま続行  
B 主審の指示に従わない場合(主審への批判・苦情が激しい時/時間稼ぎの緩慢な動作/試合の妨害)  
→相手チームに1点加点(得点表に△を記入)、または不戦敗扱いとする。
- (5) ポイント投げを2回続けて失敗した場合  
→ポイント投盤の権利を相手チームへ委譲。 ※ディスクの投盤順は変えない。

## 注意事項

- (1) ポイントに続いて投げたディスクがコートの外に出てしまった場合  
→同じチームの次の人が投盤。
- (2) ポイント周りに1番接している赤ディスクに青ディスクが投げて等距離となった場合  
→赤ディスクに近づいたとは言えないので、引き続き青チームが投盤。(赤より近づくまで)
- (3) ディスクやポイントがコートを囲うラインに少しでも触れていればセーフと判定
- (4) ディスクやポイントがコートの外に出た場合、その時点でアウト
- (5) 反則点が発生したら直ちに相手チームの得点表に△を記入し、  
△の中にイニング数を書き込む
- (6) 投盤の留意事項
  - イ. ディスクはコート外から着地しないように普段から練習しておく。
  - ロ. ずらし投法(投げる時、ディスクが手から離れる前に床面に着地、または指で着地させてずらす方法)にならない投げ方をする。
  - ハ. 投盤ラインに立ってディスクを投げるまでの時間は20秒以上にならないようにする。





### 得点法(記入例)

- (1) イニング終了ごとに得点係は、得点数だけ○を記入し、○の中にイニング数を書き込む。
- (2) イニング途中で反則があった場合、得点係は直ちに得点表に記入。  
(例: 赤がラインオーバーした場合、青に1点加点。青に△を記入し、△の中にそのイニング回数を記入)
- (3) コート上の得点○と反則点△は全く同じ1点と判定
- (4) 7点先取試合の場合、7点目に反則点△がついても、その時点で試合を終了せず、最後まで競技する。
  - イ. イニング終了時、相手チームに得点○が入っても7点にならない場合は、7点目反則点のチームが勝ちとなる。(ケース①)
  - ロ. 同点となった場合は引き分けとなる。全体の反則点の数は勝敗に影響しない。(ケース②)
  - ハ. 7点目に反則点が2個あり、8点となった場合は、そのチームの勝ちとなる。(ケース③)

ケース① 赤の勝ち

得点表		
赤	得点	青
①	1	②
△ <sub>3</sub>	2	②
③	3	④
③	4	④
⑥	5	④
⑥	6	⑦
△ <sub>7</sub>	7	
⑦	計	6

ケース② 引き分け

得点表		
赤	得点	青
①	1	②
△ <sub>3</sub>	2	②
③	3	④
③	4	④
⑥	5	④
⑥	6	⑦
△ <sub>7</sub>	7	⑦
7	計	7

ケース③ 青の勝ち

得点表		
赤	得点	青
①	1	②
△ <sub>3</sub>	2	②
③	3	④
③	4	④
⑤	5	④
⑦	6	⑥
⑦	7	△ <sub>7</sub> △ <sub>7</sub>
7	計	⑧

### 《ドロー(引き分け)イニングの扱い》

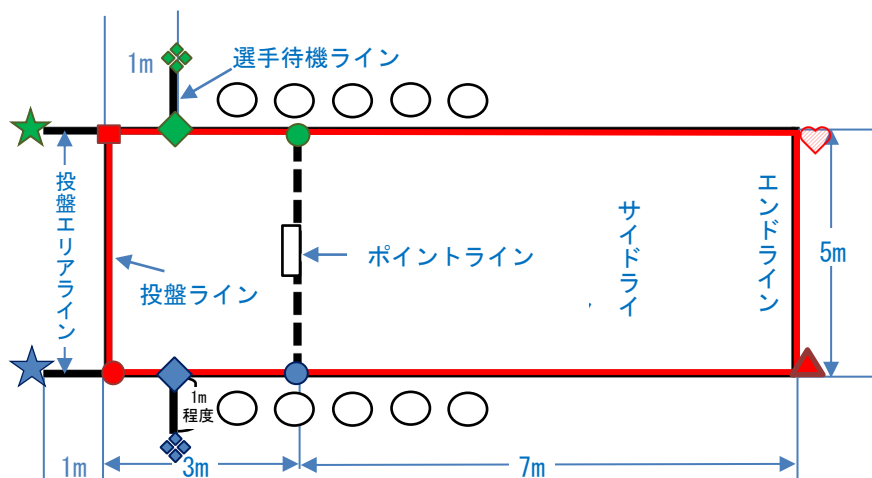
競技中にポイントがコートの外に出て、手持ちディスクが同数となったり、ドロー(引き分け)となったイニングも、1イニングとしてカウントする。

例えば、5イニング目がドロー(引き分け)となった場合、次のイニングは6イニング目として扱う。

この例の場合、5イニングで先攻してポイントを投げたチームが6イニング目でも先攻することになる。

ただし、結果的にドロー(引き分け)となったイニングでも、反則の△点が発生したときは、失点した側のチームから先攻する。これは○1つも△1つも同等に1点として扱うことを意味する。

【参考】コート設営手順



- ① ●を始点とし、▲に向かって、1m・3m・10mにマーキング(印テープ)した後、10mのサイドラインを貼る
- ② ●を始点とし、■に向かって 5mの位置にマーキングした後 5mのスローラインを貼る
- ③ ■を始点とし、♡に向かって、1m・3m・10mにマーキングした後 10mのサイドラインを貼る
- ④ ♡と▲のマーキングを結び、5mのエンドラインを貼る
- ⑤ ●を始点とし、●に向かって、2.5mにマーキング(印テープ)した後、ポイントラインを貼る(長さは適当)
- ⑥ ●を始点とし、★に向かって 1mの投盤エリアラインを貼る
- ⑦ ■を始点とし、★に向かって 1mの投盤エリアラインを貼る
- ⑧ ◆を始点とし、◆に向かって 1mの選手待機ラインを貼る
- ⑨ ◆を始点とし、◆に向かって 1mの選手待機ラインを貼る

参考:一般社団法人 日本ディスコン協会  
全日本ディスコン交流協議会

得点表

赤	得点	青
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	計	

## ⑬ ボッチャ

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	1チーム最大3人	誰でも可	軽度

### 特色

ヨーロッパで生まれたボッチャは、重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。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球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。老若男女、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に、そして競い合えるスポーツです。

### 用具

#### 《ボッチャボール》

皮革製または合皮製で周長 270±8mm、重さは 275±12g  
ジャックボール 1 個(目標球)  
カラーボール赤 6 個、青ボール 6 個



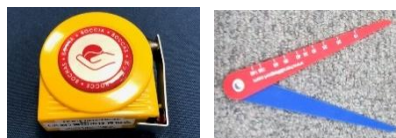
#### 《掲示板》

赤又は青の投球順序を指示するもの。  
卓球のシェイクハンドのラケットを使用してもよい。



#### 《計測器具》

メジャー: ボールとボールの間の距離を測定する。  
コンパス: 微妙な距離(メジャーで測定できない距離)を測定する。



#### 《クロスシート》

コート内のクロスとして使用



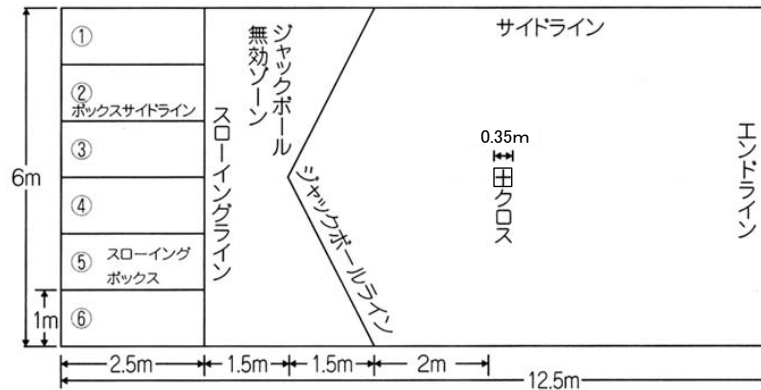
#### 《ジャックボールライン用スケール》

コート設営時にジャックボールラインを作成する際に使用



## コート

- (1) 12.5m × 6mのコートで行う。
- (2) 選手は 2.5m × 1mのスローイングボックス内でプレーする。
- (3) 個人戦はボックス③④(③が赤、④が青)、ペア戦ではボックス②～⑤(②④が赤、③⑤が青)、チーム戦ではボックス①～⑥(①③⑤が赤、②④⑥が青)を使用する。



スローイングボックス	選手が投げる際に入るボックスのこと
スローイングライン	投げる際に車椅子車輪または足が越えてはならない線のこと※踏んで投げるのもダメです
Vライン(ジャックボールライン)	最初のジャックボール投球で越えるべきラインのこと※カラーボールは越えなくてもOK
クロス	十字マークのこと。コート外へジャックが出た場合はクロス中心に移動します。 タイブレイク時、ジャックはクロス中心に置かれます。
ターゲットボックス	ペナルティスローで使用される田の字型のボックスのこと。 反則があった場合、エンド終了後にペナルティスローが行われます。ボックス内に入れば1点です
アウトボール	ボールが各ライン上の線に触れた場合はアウトボールとなる。 ジャックボールも同様。(エンド・サイドラインに触れたり超えた場合は、クロスに置く)

## 競技方法

- (1) 競技人数
  - 個人戦.....ボールは 1 人 6 個
  - ペア戦(2 対 2).....ボールは 1 人 3 個
  - チーム戦(3 対 3)....ボールは 1 人 2 個
- (2) ボールの投げ方
 

ボールは上から投げても下から投げても、足を使って蹴ってもよい。
- (3) ゲームの進め方
 

ポッチャはどれだけボールを的(ジャックボール)に近づけることができるかを競う。  
ポッチャボールを、ジャックボールに当てて、わざと的の位置を変えることも可能。

①キャプテンはじゃんけんを行い、赤又は青のどちらのボールで競技するかを決定する。  
ペア、チーム戦の場合は選手がどのボックスで投球するかを決める。

②試合開始となる第1エンドは常に赤ボールが先攻。

以降、偶数エンドは青ボール、奇数エンドは赤ボールが先攻。

③先攻側がジャックボールを投げ、続けて1投目を投げる

ペア戦は2番から5番のスローイングボックスの順でジャックボールを投球する。

チーム戦は1番から6番のスローイングボックスの順でジャックボールを投球する。

④後攻側が最初の投球を行う。

以降、ジャックボールからより遠い位置にボールを投げた側の選手がその次の投球を行う。

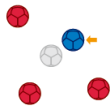
ペア戦やチーム戦においては、2球目以降は各チームのどの選手が投球してもよい。

(例1) 青の方がジャックボールに近いため (例2) 赤の方がジャックボールに近いため

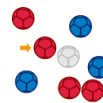
次は赤側の投球になる。

次は青側の投球となる。

例1



例2



⑤どちらかのチームがボールを全て投球したら、もう一方のチームは残りのボールを投球しても、投球しなくてもよい。

⑥ここまでを1エンドとし、得点を計算する。

#### (4) 得点の数え方

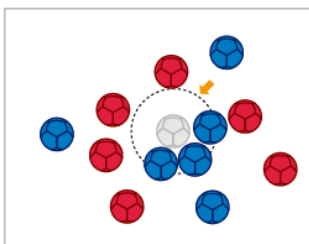
エンド終了時、ジャックボールに最も近いボールを投げたチームに得点が入る。

個人戦とペア戦は 4 エンド、チーム戦は 6 エンド 行う。

最終エンドが終わったら、各エンドの合計点数を出し、得点が高い方の勝ち。

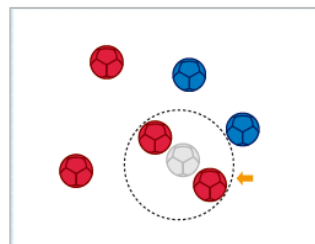
#### 《得点の計算例》

##### 第1エンド (赤の先攻)



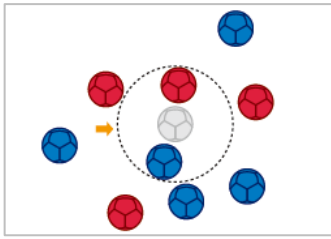
青の方が赤よりも3つジャックボールに近いため、青に3点入る。

##### 第2エンド (青の先攻)



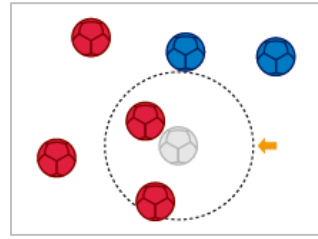
赤の方が青よりも2つジャックボールに近いため、赤に2点入る。

第3エンド (赤の先攻)



赤、青ともにジャックボールから同距離なので  
両チームに1点入る。

第4エンド (青の先攻)



赤の方が青よりも2つジャックボールに近いので  
赤に2点入る。

(5) 反則・注意事項

①ジャックボールの投球

最初に投球するジャックボールをジャックボール無効エリアで静止させてしまう、またはコート外に出てしまった場合は反則となり、相手に投球の権利が移る。

その相手もジャックボールの投球で反則となった場合、投球に権利が再び戻ってきて、以降、投球が成立するまで繰り返す。

②コートから出たボール

- ・競技中に押し出されたジャックボールがサイドラインやエンドラインに触れるか外に出てしまった場合、コート上のクロスにジャックボールが戻される。
- ・投球したボールがサイドラインやエンドラインに触れるか外に出てしまった場合は無効となる。
- ・サイドラインやエンドラインに触れた、もしくはサイドラインやエンドラインを通過してからプレイングエリア内に戻ったボールは、コートの外に出たとみなされる。

③等距離のボールの扱い

次にどちらのチームが投球するかを決める際に、プレイングエリア内に異なる色のボールがジャックボールから等距離にあった場合、最後に投球したチームが次に投球する。

④タイブレイク

すべてのエンドが終了した時点で同点の場合、タイブレイクを行う。タイブレイクはまず、キャプテン同士でじゃんけん(またはコイントス)を行い、先攻・後攻を決める。赤チームは3、青チームは4のスローイングボックスに入り、ジャックボールはコート中央のクロスに置く。その後、持ち球1球を先攻、後攻の順に投球し、ジャックボールに近い方を勝者とする。(最終得点には加えない。)

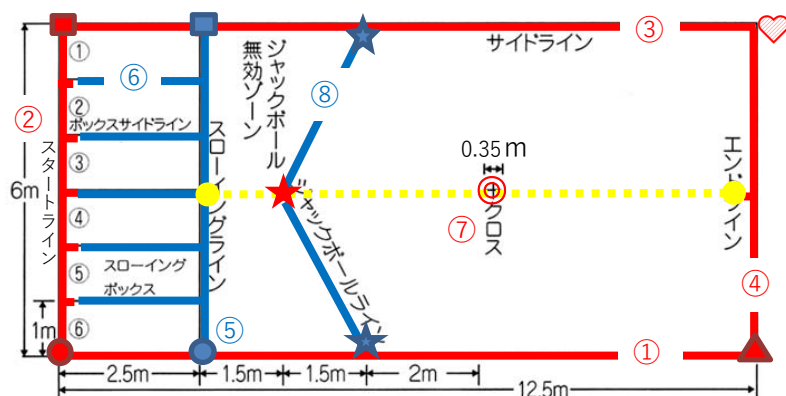
⑤ペナルティ

投球時に以下のような行為があった場合は相手サイドに1球のペナルティボールが与えられる。

- ・相手サイドのプレー中にスローイングボックスから出たり、ボールを拾い上げるなどの投球準備をした場合。
  - ・投球時に選手やアシスタント、用具や衣服などがラインに触れていたり、ラインからはみ出していた場合。
- ペナルティボールは各エンドの終了時に投球が行われ、コート中央のクロス(縦横 35cm)の範囲に入ったボールの数だけ追加点が入る。



【参考】コート設営手順



- ① ●を始点とし、▲に向かって、**2.5m・5.5m・12.5m**にマーキング(印テープ)した後、12.5mのサイドラインを貼る  
● ★
- ② ●を始点とし、■に向かって **1m・2m・3m・4m・5m・6m**にマーキングした後 6mのスタートラインを貼る
- ③ ■を始点とし、♡に向かって①と同様にマーキングした後 12.5mのサイドラインを貼る
- ④ ♡を始点とし、▲に向かって **3m**の位置にマーキングした後 6mのエンドラインを貼る
- ⑤ ●を始点とし、■に向かって②と同様にマーキングした後スローイングラインを貼る
- ⑥ スタートラインのマーキングとスローイングボックスのマーキングを結び、1mごとのボックスサイドラインを5本貼る
- ⑦ スローイングライン中央 3mの位置●を始点とし、エンドライン中央 3mの位置●に向かって **1.5m・5m**の位置にマーキングした後、◎の位置にクロスシートを貼る  
★ ◎
- ⑧ ★を始点とし、サイドライン★に向かってジャックボールラインを貼る

参考:公益財団法人 日本障がい者スポーツ協会  
一般社団法人 日本ボッチャ協会

## ボッチャスコアシート

チーム名	1	2	3	4	5	6	合計
(赤)							
(青)							

## ボッチャスコアシート

チーム名	1	2	3	4	5	6	合計
(赤)							
(青)							

## ⑭ ふらば～る


場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	1チーム5人～	誰でも可	中度

### 特色

いびつに変形した柔らかいボール（ふらば～る）を打ち合う、バレーボール型のスポーツです。軽い変形ボールを使用するため、スピードが遅く突き指の心配がないので、ボールに恐怖心を持つことはありません。

また、ボールの飛ぶ方向に意外性があり、予測を付けにくいことがゲームを面白くしています。参加者全員をローテーションの対象とするため、参加者全員が平等に楽しめます。

### 用具

ボール 1個	 <p>直径は 30cmもしくは 60cm</p>
空気入れ	
支柱、ネット	バドミントン用を使用

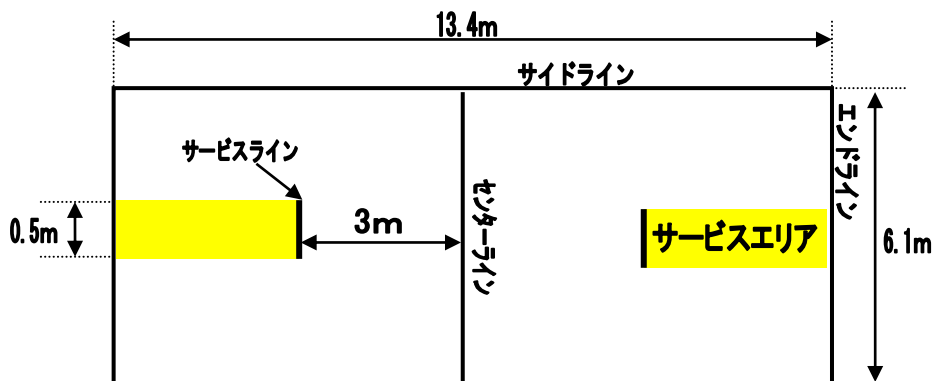
### 人数

1チーム5名以上で構成し、参加者全員をローテーションの対象とする。

ただし、コート内の競技者は5名とする。

## コート

- ・コートは 13.4m×6.1m(バドミントンダブルス用コート)とする。
- ・支柱、ネットはバドミントン用とし、ネットの高さは 1.55mとする。



## 競技方法

- ・1試合における競技セット数は 3 セットとし、2セット先取したチームを勝者とする。
- ・得点の方法はラリーポイント制とする。15 点を先取したチームがそのセットの勝者とする。
- ・キャプテンはじゃんけんし、勝ったほうのキャプテンから「サーブ権」か「コート」を選択する。
- ・第 2 セットはコートを交替し、前セットにサービス権を行使しなかったチームがサーブ権を得る。
- ・第 3 セットは再度キャプテンがじゃんけんし、「サーブ権」か「コート」を選択する。

### 【サーブ】

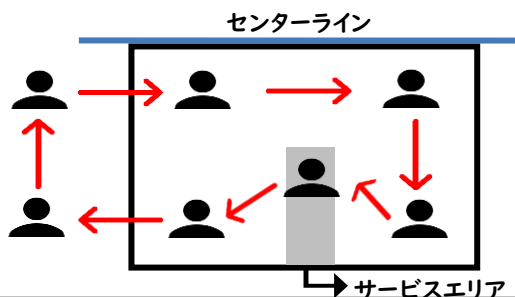
サーブはコート中央からアンダーハンドで打ち、回数は 1 回とする。  
ただしコート中央のサービスライン(0.5m)を踏みこしてはならない。

### 【プレー】

- ①サーブレシーブは、ボールがワンバウンドした後にレシーブし、2 回目以降はノーバウンドでパスをつなぎ、3 回以内に相手コートに返す。
- ②相手コートから返ったボールは、必ずワンバウンド後にレシーブする。ただしワンバウンドしたボールがネットに触れた時は、ネットを離れて床につく前にレシーブする。
- ③3 回で返す場合は、必ず異なる 3 人の手を経て、相手コートに返すこと。ただし、3 回目にボールがネットに触れて、自分のコートに返ってきたときに限り、あと 1 回のプレーが許される。  
※状況に応じて、返球を必ず 3 回と固定してもよい。

### 【守備位置】

- ①コート内には 5 名入り、右図のように配置する。
- ②サーブ権がきた時に、ローテーションで時計回りに移動する。



## 反則

- ① サービスされたボールがネットに触れるか、相手の競技者がボールに触れずにアウトになったとき。
- ② ボールがコート区画線の完全な外側の床に落下するか、コート外の物体に触れたとき。
- ③ サービスされたボールや、相手コートから返ってきたボールをレシーブをする前に、ボールが2回以上バウンドしたとき。
- ④ レシーブをしてから2回目以降のパスをつなぐ際にバウンドしたとき。
- ⑤ ボールがネット下を通過して、相手のコートに入ったとき。
- ⑥ 相手コートに打ち返すために、ボールの接触が3回を超えたとき。(オーバータイムス)
- ⑦ プレー中に身体や衣服がネットに触れたとき。(タッチネット)
- ⑧ 同じ競技者が、明らかに2回続けてボールに触れたとき。(ドリブル)
- ⑨ ネットの上で相手コート内にあるボールに触れたとき。(オーバーネット)

上記の反則があった場合、相手チームに1点入り、反則したチームにサーブ権がある場合は、サーブ権も相手チームに移る。

参考:塩尻市役所ホームページ

宇部市スポーツ推進委員協議会

## ⑮ モルック

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋外	2人以上	誰でも可	軽度

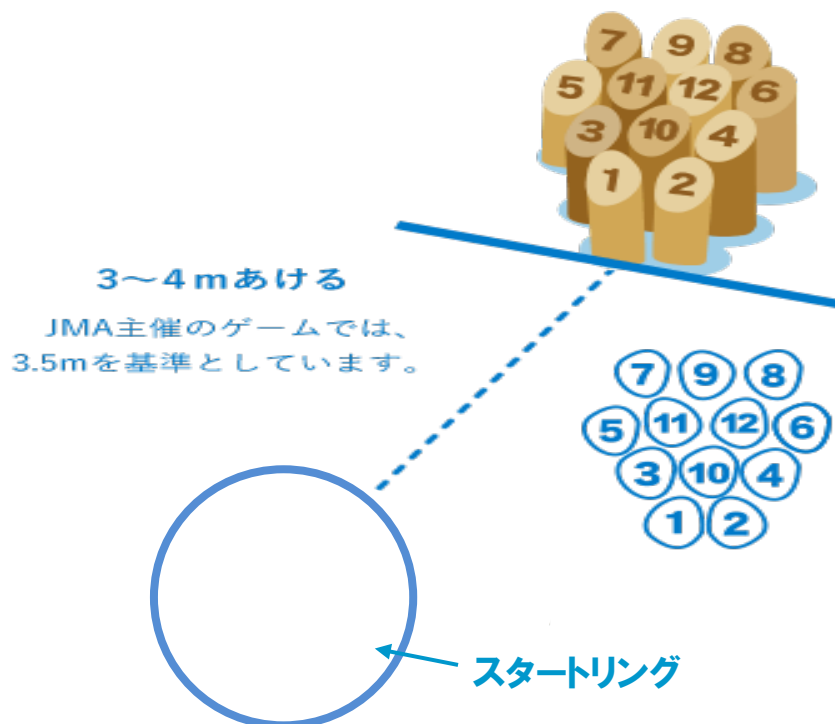
### 特色

『モルック』とは、フィンランドの伝統的なゲーム kyykkä（キイッカ）を元に、Tuoterengas 社によって 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。母国フィンランドでは、サウナとビールを楽しみながらプレーする気軽で魅力的なスポーツです。

### 用具

<p>〈スキットル〉 12本 1～12番号入り</p> 	<p>〈モルック棒〉 1本</p> 	<p>〈スタート位置リング〉 1個</p> 
<p>〈距離ひも〉 1本 3.5mの長さひも 付き リング</p> 	<p>〈得点表〉</p> 	<p>〈マグネット〉 4個</p> 

### コート



- (1) モルックを投げるラインとスキットルの先頭の距離が 3.5m が基準
- (2) スキットルは図のように並べ、セッティングします

## 競技方法

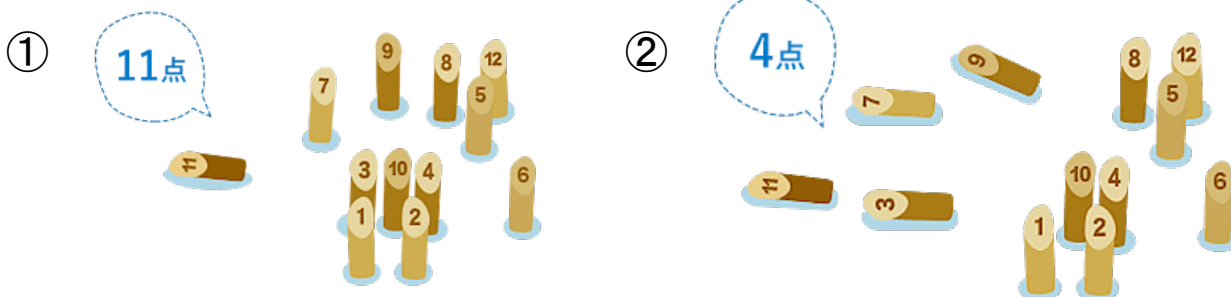
### (1) ゲームの進め方

- 1 モルックを投げてスキットルを倒す
- 2 得点ルールに従って得点を数える
- 3 倒れたスキットルは倒れた地点で立て直す
- 4 次のチームのターンに移る
- 5 先に 50 点になったチームの勝ち

### (2) 得点の数え方

① 1本しか倒れなかった場合は、「倒れたスキットルに書かれている数字=点数」となります。

② 複数本のスキットルが倒れた場合は、「倒れた本数=点数」となります



### (3) ルール

① スキットルが完全に倒れていない場合(スキットルが重なり地面についでいない)はカウントしない

(図①)

図①

② 得点が 50 点を超えた場合、25 点へ減点されゲームは継続される

③ 3 回連続でスキットルを倒せず失投した場合は失格となりゲーム終了



### (4) 投げ方

下手投げ。モルックの重心が安定するように握り、狙いを定め数回の素振りの後に投擲、フォロースルーへの意識も大切。足は揃える流派と縦に開く流派、また屈伸を利用する流派と腕の力だけで投げる流派が併存。多くの人にとって基本フォームとなるので狙いを定めやすい。

軌道は緩やかな放物線状。

目標スキットル周辺に障害がなく確実に得点を狙う場合には最適。

