

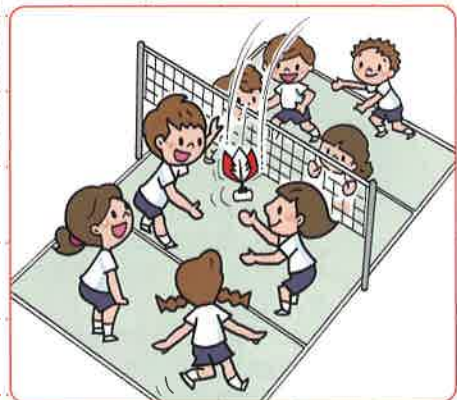


インディアカ

羽根の先にスポンジの付いたボール(インディアカ)を用いて、手で打ち合うバレーボールタイプのスポーツです。

ルール

- ①ジャンケンなどでボール(インディアカ)かコートを決めます。
- ②1セット21点先取の3セットマッチで、2セット先取したチームが勝ちとなります。
- ③コートは各セット終了ごとに交代します。ただし3セット目はどちらかのチームが11点先取したときに、サービス権はそのまま交代します。
- ④尚チームが20対20になった場合はデュースとなり2点連取したチームがそのセット取得となります。



アジャタ

運動会の定番「玉入れ」をスピード感あふれるニュースポーツに進化させ、合計100個のボールをバスケットに全部入れるまでの時間を競うスポーツです。

ルール

- ①出場選手は4~6人で、スタートはフライング防止のため、後ろ向きでサークル外からとなります。
- ②アジャタボール(99個)を先に入れ、アンカーボール(1個)は一番最後に入れます。
- ③アンカーボールがバスケットに入るまでの時間を競います。



グラウンド・ゴルフ

専用のクラブ・ボール・ホールポストを使うパターゴルフ的なスポーツです。

ルール

- ①所定のボールを打順に従ってスタート位置から打ち始め、ホールポストに入れるまでの打数を競います。
- ②ボールを紛失したり、コース外に出た場合は、1打付加し、ホールポストに近づかないで、打撃可能な位置からプレーします。
- ③1打目で「トマリ」(ホールインワン)になった場合、合計打数より1回につき3打差し引いて計算します。
- ④すべてのホールを終えたあと、1番少ない打数の人から順位が決まります。(通常、8ホールを回ります。)



カローリング

氷上のスポーツのカローリングからヒントを得て誕生。体育館などの屋内フロアで楽しめます。

ルール

- ①先攻・後攻は両チームの主将がジャンケンで決めます。各イニングの勝ちチームは、次のイニングで先攻になります。
- ②投球順序は、ファーストプレーヤーが橙・青、副主将が緑・黄、主将が黒・赤の順序で相手チームと1投ずつ交互に11m先のポイントゾーンに投球します。
(赤色3点、黄色2点、青色1点)
- ③両チームのジェットローラを全部(12球)投球して1イニングを終了します。ポイントゾーンの中心に最も近い位置にジェットローラを停止させたチームが勝ちとなり、勝ちチームのジェットローラの得点を数えます。負けチームのジェットローラがあると、それより遠い勝ちチームのジェットローラは得点にはなりません。負けチームはジェットローラがポイントゾーン上にあっても得点は0点になります。
- ④両チームのジェットローラが、いずれもポイントゾーン上にない場合は引き分けで、両チームの得点は0点となり、次のイニングに進みます。先攻の順序は同じです。
- ⑤6イニング終了時点で合計点数の高いチームが勝ちとなります。ただし、5イニングはラッキーイニングで、ボーナス得点として、赤色6点・黄色5点・青色4点が適用されます。



ペタンク

直径7cmの鉄球を3cmの目標球(ビュット)めがけて投げ、どれだけ近づくかを競うスポーツです。

ルール

- ①ジャンケンなどで先攻を決め、スタートサークルより6~10mの距離にビュットを投げ、引き続き1球目のボール(鉄球)をビュット近くに投げます。
- ②次に相手チームが1球目を投げ、両チームのボールのどちらがビュットに近いかが測定します。
- ③ビュットから遠い方のチームが2球目を投げ、ビュットにより近づいたら、今度は相手チームが投げます。近づかなかつたら3球目も投げます。
- ④このように常にボールは遠い方のチームが投球することになり、両チームともボールを6球全部投げ終わった時に1メーヌ(1セット)が終了し、得点を数えます。
- ⑤ビュットに一番近いボールのチームが勝利し、負けたチームの一番ビュットに近いボールを基準にして、そのボールよりもビュットに近いボールの数が得点になります。
- ⑥勝ったチームは、メーヌ終了後のビュットを中心にサークルを描き、そこからビュットを投げ、第2メーヌを開始します。何回かメーヌを繰り返して、11点もしくは13点先取したチームが勝ちとなります。

※屋内用の用具もあります。



ターゲット・バードゴルフ

羽根つきボールをヒットさせ、専用ホールに何打でインするかを競うミニゴルフのゲームです。

ルール

- ①通常4人1組でコースを回り、第1打はじゃんけんなどで順番を決めます。その後はホールから最も遠いボールからプレーします。
- ②2ホール目以降の順番は、前ホールのスコアの最も少ないプレイヤーからプレーします。
- ③空振りした場合は1ストローク、2度打ちは1ストローク2打として計算します。
- ④打数はアドバンテージホール(ボールの傘の部分)にインした数です。セカンドホール(ボールの傘の下の部分)にインすると打数プラス1と計算します。
- ⑤ボールがコース外に出たとき(OB)は1打付加し、ホールに近づかないでOBラインよりクラブ1本分の位置に移動させ次のストロークをします。
- ⑥すべてのホールを終えたあと、1番少ない打数の人から順位が決まります。(通常、9ホールまたは、18ホールを回ります。)



バウンドテニス

小型のラケットを使ってテニスコートの6分の1の広さで行います。

ルール

- ①じゃんけんなどでサービスかコートを決めます。
- ②サービスは腰の高さより下で打ちます。初回は対角に行います。サービスレシーブはワンバウンド後に行います。サーバーのラケットからボールが離れる前にコートに入っちゃいけない。
- ③サービスはゲーム終了後(4ポイント先取)ごとに交代しチェンジコートは奇数ゲーム毎に行います。
- ④4点先取でそのゲームの勝ちとなります。ただし3対3の場合はデュースとなり、2点勝ち越した方が勝ちとなります。
- ⑤5ゲーム先取で試合終了です。

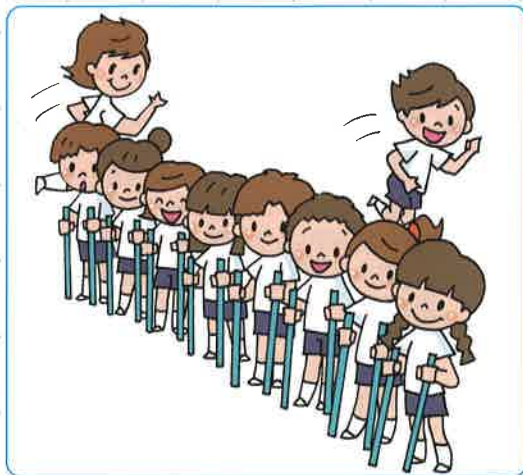


キャッチング・ザ・スティック

テンポに合わせてスティックをまわし、グループで記録に挑戦するゲームです。

ルール

- ①メンバーは1チーム10人で構成し、用具は、スティック16本を使用します。
- ②メンバーの内8人が2本のスティックを持ち、横1列に並び、スティックを持っていない2人は列の左端につきます。
- ③「せーの」の掛け声で、「ドン、トン」とスティックを8人同時に地面に2回つきパッと離し、素早く右に移動し、右隣の人のスティック2本をキャッチします。右端の人は素早く左端に移動します。
- ④1人でもキャッチミスがあればその時点でカウントを終了します。
- ⑤チャレンジは3回までで、その中の最高記録がチームの記録となります。



大なわとび

複数の人数でいっしょに縄跳びをし、何回跳んだかを競う競技で、2種類のゲーム方法があります。

ロープ・ジャンピング“10”

ルール

- ①競技時間はスタートの合図から3分間とします。
- ②スタートの合図でロープを回し始めます。
- ③跳び役となる10人はロープの中に左右どちらか一方から1人ずつ入っていき跳び続けます。この時、一人一人の間隔を空けて入ってもかまいません。
- ④10人目が加わって、全員で跳んだ時点から、カウントを開始します。
- ⑤競技時間内で失敗した場合は、何回でもチャレンジすることができます。
- ⑥競技時間内での最高記録がそのチームの記録となります。
- ⑦競技時間(3分間)が過ぎても、全員揃って跳び続けている場合は、失敗するまで競技を続行できます。この場合、失敗した時点で競技終了となります。
- ⑧競技時間内でのロープの回し役と跳び役の交替、作戦タイム、休憩は認められます。



ロープ・ジャンプ・X

ルール

- ①競技は3回チャレンジすることができます。
- ②開始の合図でロープを回し始めます。
- ③跳ぶ前に人数を決め審判員に報告します。(一人ずつ入らなくても良いです。全員一緒でもOK)
- ④カウントは跳び役全員が入った時点から数え始めることができます。
- ⑤記録の仕方は、跳ぶ人数×回数の合計とします。(単位はポイントとします)
例: 10人で50回跳ぶと... $10 \times 50 \text{回} = 500 \text{ポイント}$ 25人で50回跳ぶと... $25 \times 50 \text{回} = 1250 \text{ポイント}$
- ⑥1回ごとに跳ぶ人数は変えることができます。
- ⑦3回の記録のうち、最高記録がそのチームの記録となります。
- ⑧1回ごとに、ロープの回し役と跳び役の交替、及び各回の間の作戦タイム、休憩は認められます。

ソフトバレーボール

軽く、軟らかくしたゴム製のボールを使い、4人1チームでプレイします。

ルール

- ①4人対4人で行います。
- ②サービスは1回とし、自陣のコートのエンドラインの後方から、足がライン上に触れず、またコート内に踏み込まないように打ち込みます。
- ③サービスは相手チームにサーブ権が移るまで、同じプレイヤーが続けて打ちます。
- ④サービスはサーブ権を得たとき、ローテーションをしてバックライトに位置した選手が打ちます。サービスが打たれた後は、どのように移動してもよく、ポジションによるプレイの制限はありません。
- ⑤試合方法は、サービス権の有無にかかわらずラリーに勝つか、相手チームに反則があれば得点できる15点のラリーポイント制ですが、両チームの得点が14対14となったときは2点差がつくまで行い、16対16のときには17点目を先取したチームがそのセットの勝者となります。
- ⑥3セットマッチ制で、2セット先取したチームの勝ちとします。



バンブーダンス

特別な技術を必要とせず、テンポに合わせて竹棒を跨ぎ、グループで記録に挑戦するスポーツです。

ルール

- ①1チーム8人で構成し、用具は、竹棒2本／枕竹2本の公認用具を使用します。
- ②チームのうち2人が竹を打つ係(以下リズムキーパーと呼ぶ)、他の6人は竹棒に対して並行に縦1列に並び、開始の合図でリズムキーパーは「1, 2, 3」「1, 2, 3」と3拍子のリズムで竹棒を、「棒、床、床」の順に打ち続けます。先頭の人から次の要領でステップします。

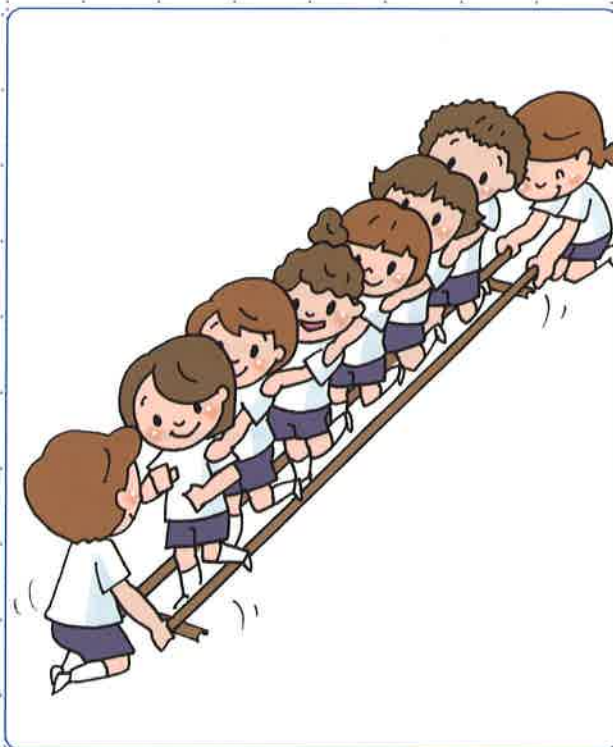
【竹棒に対して左側から入る場合】

右足を上げて準備

- ① 右足を竹棒の間に入れ、左足を浮かす
- ② 左足を竹棒の間に入れ、右足を浮かす
- ③ 右足を竹棒の右外側に着け、左足を浮かす
- ④ 左足を竹棒の中に入れ、右足を浮かす
- ⑤ 右足を竹棒の中に入れ、左足を浮かす
- ⑥ 左足を竹棒の左外側に着け、右足を浮かす

①～⑥を繰り返す

- ③カウントは、6人全員が入ったところから数え始めます。(一斉又は1人ずつ入っても構いません)
- ④カウントは右または左へ移動するごとに行い、1人でも足並みが乱れた時点で終了となります。
- ⑤チャレンジは3回までとし、その中の最高記録をそのチームの記録とします。
- ⑥3回のチャレンジごとに、リズムキーパーとステップ役の人の交替は認められます。
- ⑦チャレンジ間の休憩は30秒までとします。竹の中に入ったら必ず前の人の肩に手を置きます。



ディスクゴルフ

フライングディスクを何投でゴールに投げ入れるかを競うスポーツです。

ルール

- ①ジャンケンなどでティスロー(第1投)の順番を決めます。
- ②進行中のスローイングは、投数に関係なくゴールから最も遠い人から投げます。
- ③2ホール目以降の順番は、前のホールで最も成績の良かったプレイヤーが投げます。
- ④すべてのホールを終えたあと、1番少ない打数の人から順位が決まります。(通常、18ホールのコースを回ります。)

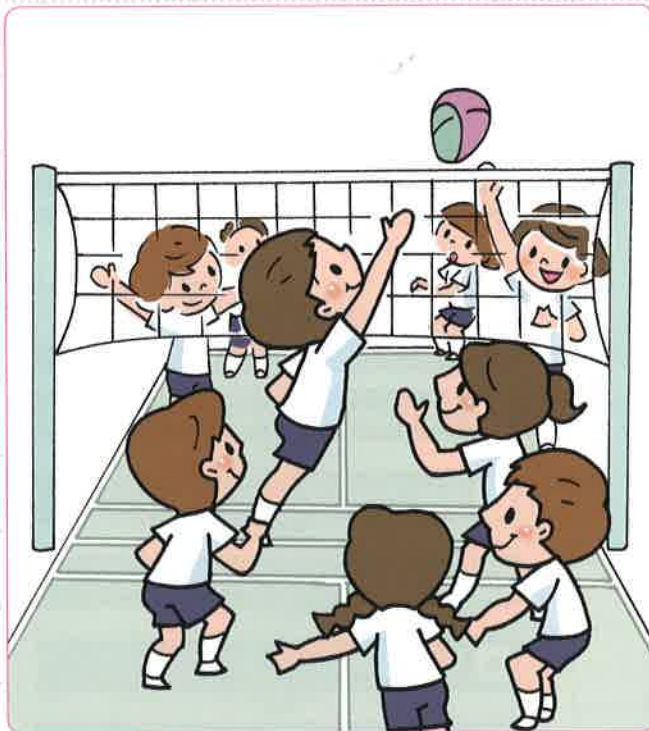


ふらば〜る

球状でも楕円形でもない変形したボールで、投げたり、蹴ったりすると、直進せずに自然にカーブやシュートがかかるのが特徴で、バドミントンコートを使用してバレーボールに準じたルールでプレーします。

ルール

- ① 通常5人対5人で行い、ボールはふらば〜るを使用します。ネットの高さは1.55m～2mで行います。
- ② ジャンケンなどでボールかコートを選び、ボールを選んだチームにサーブ権を与えます。
- ③ サービスレシーブを除いて、相手コートから返ったボールはワンバウンド後レシーブし3回以内に相手コートに返します。
- ④ 1セット15点もしくは21点先取のラリーポイント制(デュース無し)とし、3セットマッチで行います。
- ⑤ コートの交替は最終セットのみ行い、どちらかのチームが8点を先取した時点で交替します。
(ボールは体のどの部分を使って打ってもかまいません)



キンボール

直径122cm、重さ約1Kgのビッグなボールを使い、1チーム4人の3チームでプレーするユニークなスポーツです。

ルール

- ① プレーヤーはチームカラーを示すゼッケン(ピンク、ブラック、グレー)を着用します。
- ② 最初にボールをヒットするチームをジャンケンなどで決め、ヒットするチームは3人でボールを支え、「オムニキン ピンク」など、相手チームのゼッケンカラーをコールした後、1人がボールをヒットします。
- 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し、攻撃へ移ります。
- ④ レシーブに失敗すると、他の2チームに得点が入ります。
- ⑤ 制限時間終了時点で得点の高いチームが勝ちとなります。



ドッチビー

ディスクが布素材でできているので、ケガや事故が起こりにくく、安全に楽しめるスポーツです。

ディスクドッチ

ドッチボールのボールの代わりにディスクを使用します。

ルール

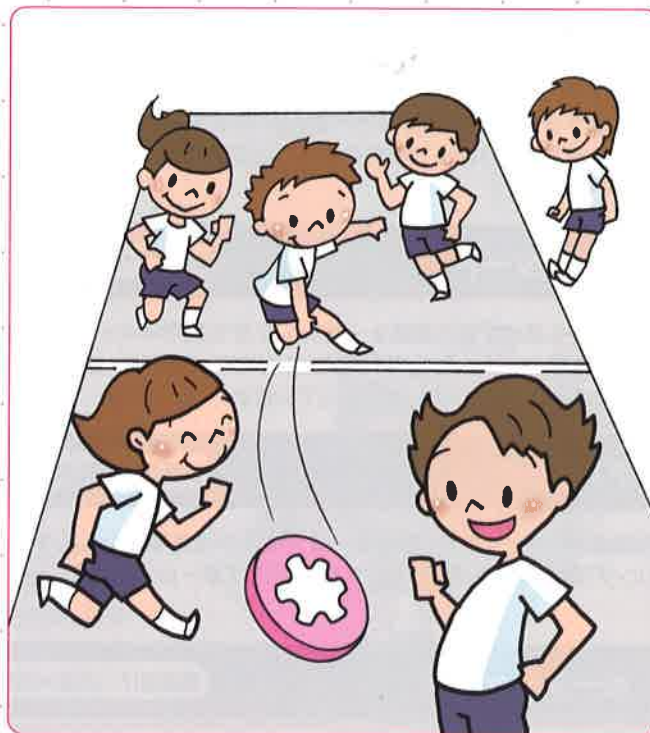
- ①ディスクをぶつけ、相手内野プレーヤーを減らします。
- ②ぶつけられたプレーヤーは外野に出て、またぶつけ返すことで内野に復帰します。
- ③最終的に内野プレーヤーの数が多いチームが勝利することになります。

ゴールドッチ

フットサルコートやハンドボールコートなどでゴールにディスクを入れて得点を競います。

ルール

- ①1枚のディスクを使い、フィールド内でディスク所持者は歩くことなく味方同士パスを投げつなぎ、相手ゴールへシュートすることで得点します。
- ②規定時間を戦い、多くの得点を得たチームが勝ちとなります。



ドッチディスタンス

ディスクをより遠くへ投げられるかを競います。

ルール

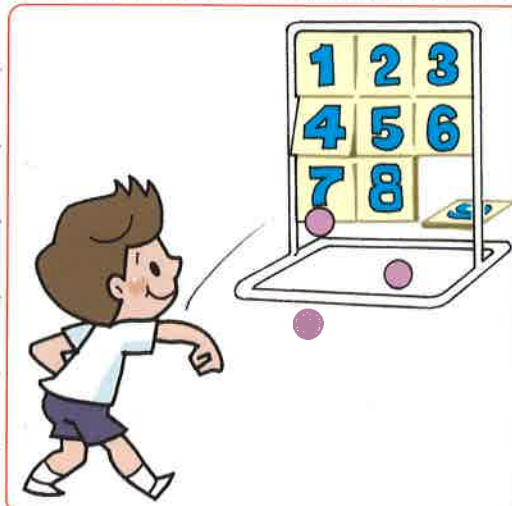
- ①60秒以内に1人3投のスローを行い、一番遠くに投げたプレーヤーが勝ちとなります。
- ②スローラインを越えて投げたり、サイドラインの外にディスクが落下すると無効になります。

ストラックアウト

9枚の的を狙って、ボールやディスクを投げるスポーツで、何人で行っても楽しめます。

ルール

- ①ジャンケンなどで順番を決めます。
- ②的から5～10mほど離れた場所からの的に向かって、ボールやディスクを投げます。
- ③的の数字で得点を競ったり、タテ・ヨコ・ナナメで抜き方を競うなど、工夫することで多様に楽しめます。



組み合わせてやってみよう!!

各選手が5種目全てを競技し、合計得点により順位を競います。……
各種目の満点は50点で、総合(250点)及び各種目別の順位を競います。

ヒューストン【ブローガン】

吹き矢／25点×2回

発射線から標的までの距離を一般7m、小学生高学年5m、小学生低学年3mとし、各距離から5本ずつの矢を2回発射して標的にささった位置が得点となります。標的は中心より5・4・3・2・1点となっています。



ゴルフダート

球投げ／50点×2回÷2

投球線から標的までの距離を一般5m、小学生高学年4m、小学生低学年3mとし、5個ずつの球を2回投球して標的についた位置が得点となります。(総得点÷2)の50点満点とします。(小数点切り上げ) 標的は中心より10・7・5・3点となっています。



アトラック

大輪投げ／25点×2回

投球線からポールまでの距離を一般5m、小学生高学年4m、小学生低学年3mとし、5個ずつのリング(直径35cm・重さ1kg)を2回投球してポールに入れば(ストライク)5点となります。



ホースシューズ

馬蹄投げ／25点×2回

投球線からポールまでの距離を一般5m、小学生高学年4m、小学生低学年3mとし、5個ずつのシューズ(蹄鉄)を2回投球してポールに入れば5点、台に乗れば1点となります。



シャフルボード

デッキゴルフ／50点×1回 2回勝負

スタートラインから得点エリアまでの距離を一般12m、小学生高学年7m、小学生低学年5mとし、2人がキュー(棒)で1枚ずつ交互に各4枚の円盤を押し出し、得点エリア内に止まった位置の得点合計により勝敗を決めます。(ただしライン上は無効)2勝50点、1勝1引分は45点、同点の場合は各40点、1敗1引分は35点、2敗は30点となります。先攻後攻の2回勝負です。



このパンフレットに記載のニュースポーツ用具は堺市内の団体を対象に、団体(グループ)利用で営利を目的としない場合に限り、下記の各体育館で貸出(無料)をしています。詳しくは各体育館へお問い合わせください。

金岡公園体育館

TEL 254-6601

FAX 251-0509

家原大池体育館

TEL 271-1718

FAX 271-1793

大浜体育館

TEL 221-2080

FAX 221-9980

美原体育館

TEL 361-4511

FAX 361-4513

鴨谷体育館

TEL 296-1717

FAX 294-1766

原池公園体育館

TEL 278-1004

FAX 278-1044

初芝体育館

TEL 285-0006

FAX 285-7318

※金岡公園体育館以外の体育館ではカローリング、グラウンド・ゴルフ、シャフルボード、ターゲット・バードゴルフ、バウンドテニスのみ貸出を行っています。

ニュースポーツの
お問い合わせ先

堺市 スポーツ推進課

http://www.city.sakai.lg.jp/kurashi/sports/play_sports/newsports/index.html

市外局番(072)

TEL 228-7437

FAX 228-7454

堺市行政資料番号:1-K4-14-0155