

## (スポーツ・屋内研修)

### <ニュースポーツ1> ポールヒットゲーム

#### 概要

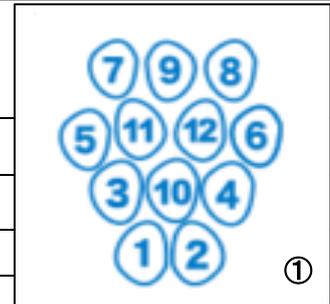
ポール（棒）を投げて倒れたピンの内容によって得点を加算していき、先に50点ちょうどになった方が勝者となる。老若男女問わず楽しめます。

**対象** 小学生～ ※大人同伴であれば、幼児も可。

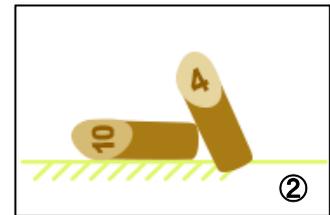
**準備物** 自然の家・・・ポール、ピン、スコア表

**経費** 無料 ※体育館等の使用料が掛かる。

**競技方法** ※セット数または試合時間を決めて行う。  
※スタート位置から3～4mあけて、右図①のように並べる。



①人数 2チーム以上で、1チーム1～6人。  
※用具は6セットあるので、最大12チームプレイ可能。  
※対戦チームと投げる順番を決めるとともに、チーム内でも投げる順番を決める。

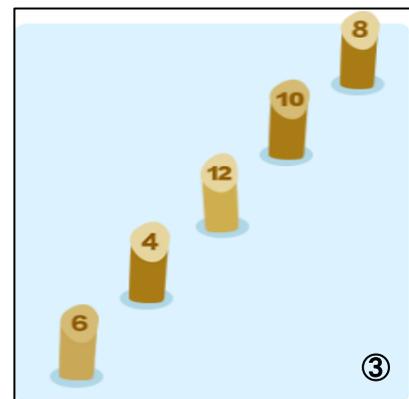


#### ②流れ

- 先攻がスタートラインからポールを下手投げしてピンを倒す。  
点数を記入・・・1本倒した場合は、**ピンに書かれている数が点数**。  
2本以上倒した場合は、**倒れた数が点数**。  
※右図②のように完全に倒れないものは含めない。  
準備（立てる）・ポールは回収し、倒れたピンは、その場でスタート位置側に数字を向けて立てる。
- 後攻がポールを下手投げしてピンを倒す。点数の記入と準備。  
<以上を繰り返す>

#### ③勝敗

- 試合は50点ちょうどになったチームが、そのセットの勝者となる。  
**※50点を超えた場合は、25点から再スタートとなり、継続する。**  
※1人対1人の場合には、3投をして倒せない場合に失格とし、相手に50点が入り、そのセットを終了としてもよい。  
※勝利数や合計得点と同じ場合は、勝敗をじゃんけん等で決めてもよいが、右図③のように並べ、代表者同士（チーム全員でも可）で投げ合い、合計スコアの高い方を勝者としてもよい。



#### ④その他

- スコア表は、ホームページからダウンロード可。

団体名：

チーム名・名前	A：チームうみ				B：チームやま				C：チームかわ			
	1	2	3	計	1	2	3	計	1	2	3	計
	コクガン	タコ	カキ		ヤマセミ	リス	カブトムシ		カワセミ	サギ	カワウ	
1	3			3	12							3
2		4		7		3						3
3			5	12			10	25			5	8
4	5			17	6			31				13
5		10		27		5		36		10		23
6			3	30			11	47			3	26
7	1			31	5			25	1			27
8		11		42		8		33				38
9			8	50								
10												
11	5			5	4			4	4			4
12		0		5		7		11		5		9
13			3	8			11	22			1	20
14	5			13	5			27	12			32
15		0		13		7		34		10		42
16			6	19			4	38			10	25
17					12			50				
18	2ゲーム目終了。3ゲーム目Cチームから。											
19	4			4	2			2	4			4
20		0		4		3		5		12		16
21			3	7			2				12	28
22	11			18	12			19	12			40
23										10		50
24	3ゲーム合計 50 + 19 + 18				3ゲーム合計 33 + 50 + 19				3ゲーム合計 38 + 25 + 50			
25				87				102				113

団体名：

チ ム 名 ・ 名 前	A：							B：							C：							
	1	2	3	4	5	6	計	1	2	3	4	5	6	計	1	2	3	4	5	6	計	
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						
21																						
22																						
23																						
24																						
25																						

# (スポーツ・屋内研修)

## <ニュースポーツ2> ユニボッチャ

### 概要

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うゲームです。年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合える競技です。

**対象** 小学生～ ※大人同伴であれば、幼児も可。

**準備物** 自然の家・・・ボッチャボール・・・赤6個、青6個、  
白（ジャックボール）1個の計13個  
スコア表  
コート（ブルーシート）  
スケール（距離を測定する用具）  
パドル（次にボールを投げるチームを示す用具）



**経費** 無料 ※体育館等の使用料が掛かる。

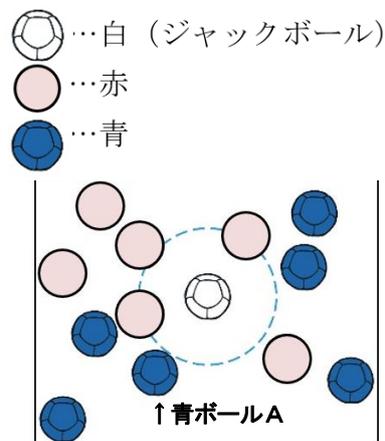
**競技方法** (ルールは変更してもよい)

● 体裁直し

#### ①人数

2～12人まで可能で、1チーム6個のボール。

対戦形式	持ち球数	備考
1対1	1人6個	チームで投げる順番を決める。また、余計に投げる人も決める。
2対2	1人3個	
3対3	1人2個	
4対4	1人1個で、2人が2個	
5対5	1人1個で、1人が2個	
6対6	1人1個	



上記図の場合、白ボールに赤ボールが近いことで赤チームの勝ち。さらに、白ボールに一番近い青ボールAより内側に赤ボールが3個あるので、3点となる。

#### ②流れ（先攻が赤ボール、後攻が青ボールの場合）

- 先攻チームの第1投球者が白ボールを投げ、続けて赤ボールを投げる。
- ボールを投げる際は、下手投げとなる。
- 次に、後攻チームの第1投球者が青ボールを投げる。
- 白ボールに遠いチームから、第2投球者がボールを投げる。
- この後も、白ボールに遠いチームが投げる。これを繰り返す。
- ボールがなくなるまで投げ続け、両チーム合わせて12個投げ終えた時点で終了となる。

#### ③勝敗

- 白ボールに一番近いチームが勝者。勝ちチームの得点は、白ボールから一番近くにある負けチームのボールの内側にあるボールの個数分となる。（右図参照）

#### ④その他

- コートの大きさに制限を設ける場合、赤や青のボールがコートから出たらデットボールとなり、得点には加えられない。
- コートの大きさに制限を設ける場合、白ボールがコートから出たら白ボールはコートのクロス（白い箱型の目印）中央に戻され、ゲームはそのまま継続となる。  
※白いボールが移動することで、近いボールが入れ替わる可能性が大きい。
- 勝敗を決める回数（スコア表）を10回（10ゲーム）とするが、回数を変更したり、時間制限を用いたり柔軟にルールを変更することができる。
- 審判役はボール間の距離を測るのにスケールを使用してもよい。
- 審判役はパドルを用いて、次に投げるチームを示してもよい。
- スコア表は、ホームページからダウンロード可。

ユニボッチャ スコア表

団体名 年 月 日 ( ) NO.

1 セ ッ ト	チーム・ <input checked="" type="checkbox"/> 前	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	計

2 セ ッ ト	チーム・ <input checked="" type="checkbox"/> 前	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	計

3 セ ッ ト	チーム・ <input checked="" type="checkbox"/> 前	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	計

4 セ ッ ト	チーム・ <input checked="" type="checkbox"/> 前	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	計

※スコア表は、10回を1セットとしています。回数を変更したり、時間制限を用いたりしても構いません。

## (スポーツ・屋内研修)

### <ニュースポーツ3> ラダーボール

#### 概要

ボール（ひもでつながっている2個のボール）をラダー（はしご状の器具）に引っ掛けて得点を競う。老若男女問わず楽しめます。

**対象** 小学生～ ※大人同伴であれば、幼児も可。

#### 準備物

- 自然の家・・・ボール（ひもでつながっている2個のボール）3つ
- ラダー（はしご状の器具で横棒が3本）1つ
- ストップウォッチ
- スコア表（必要があれば）

**経費** 無料 ※体育館等の使用料が掛かる。

#### 競技方法1「スピードゲーム」

（ルールは変更しても可能）

##### ①人数

- ・2チーム以上で、1チーム3～6人
- ※用具6セットで最大12チーム可能。
- ※チーム順とチームで投げる順番を決める。

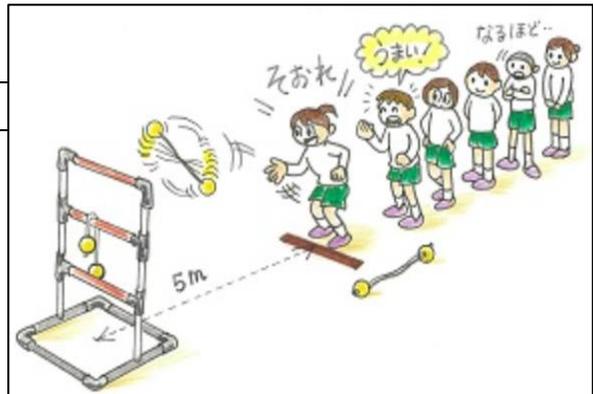
##### ②流れ

- ・各チーム1列となり、先頭だけがボールを持つ。
- ・スタートの合図で、3分以内に、ラダー3カ所  
全てにボールがかかった後、全員でラダーを周回して戻るまでのタイムで競う。

- <ルール>
- ・スタートラインからラダーまでの距離は3～5m。
  - ・スタートの合図で一人ずつボールを、下手で投げる。
  - ・横棒3本全てに、ボールが1個ずつかかったら、全員でラダーを周回し、全員がスタートラインを超えた時点のタイムが記録となる。
  - ・投げたボールが、ラダーに掛からなかったり、既にボールがかかっている横棒に掛けてしまったりした場合は、ボールを投げた人が取りに行く。
  - ・取りに行ったボールは次の人に手渡しする。
  - ・投げる人の順番を変えてはいけない。
  - ・ボールを3つ用意し、ラダーにかかるまでは、全員が同じボールを使う。
  - ・使用しないボールは横に置くものとする。（各自に持たない）
- <アウト>
- ・スタートラインを踏み越えてボールを投げたとき → 投げ直し
  - ・ボールを手渡しせずに投げ渡したとき → 渡し直し
  - ・ラダーを回るときにラダーに触れたとき → 走り直し
  - ・競技時間の3分を超えたとき → 競技終了

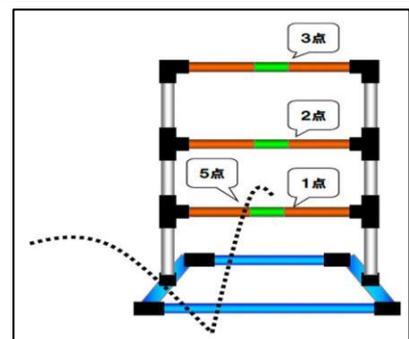
##### ③勝敗

- ・先に3本を掛けてラダーを周回した（タイムが早い）チームが勝者。



#### 競技方法2「得点ゲーム」

- ・タイムだけでなく、チーム毎に決められた回数を投げて、右図のような得点で競うこともできる。（スコア表は次ページ）
- ・スコア表は、ホームページからダウンロード可。



ラダーボール「得点ゲーム」用 スコア表

年 月 日 ( ) NO.

団体名

1 セ ッ ト	チーム・ <input checked="" type="checkbox"/> 前	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	計

2 セ ッ ト	チーム・ <input checked="" type="checkbox"/> 前	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	計

3 セ ッ ト	チーム・ <input checked="" type="checkbox"/> 前	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	計

4 セ ッ ト	チーム・ <input checked="" type="checkbox"/> 前	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	計

※スコア表は、10回を1セットとしています。一つの回に何投するか決めて行ってください。

(スポーツ・屋内研修)

<ニュースポーツ4> ドッジビー

概要

とても軟らかい素材のフライングディスク（frisbee）を使った、ドッジボール形式のニュースポーツです。

対象

小学3年生～ ※該当学年以下のお子さんの研修についてはご相談ください。

準備物

自然の家・・・ドッジビー（ソフトフライングディスク）  
ビブス（チームの色分け）、得点板



経費

無料 ※体育館等の使用料が掛かる。

競技方法（ルールは変更してもよい）

①人数

ドッジビーは13人対13人で対戦する。（1ゲームの途中では、怪我やアクシデントなどにより審判が必要と認めた場合以外は、交代ができない。）

②ゲーム時間と勝敗

1ゲーム5分～10分以内で、大会ごとに主催者が決定する。時間内に相手チームのプレーヤーを全員アウトにするか、ゲーム時間経過後、より多くのプレーヤーが内野に残っていたチームが勝ちとなる。

③内・外野の人数配置

ゲーム開始時には、内・外野共に1人以上を配置しなければならない。何人配置するかは自由。ただし、最初から外野のプレーヤー（元外野）も、相手の内野プレーヤーをアウトにしなければ内野に入ることにはできないので、よく考えて配置する必要がある。

④ゲームの開始

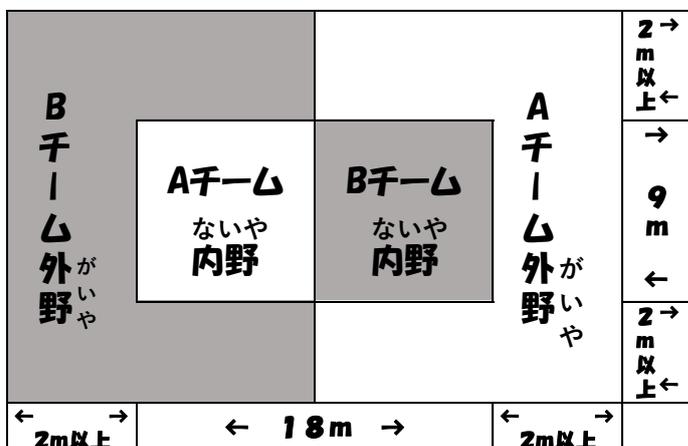
ジャンケン（正式規則では「フリップ」という、ディスク競技独特の方法）をして、最初のディスクの所有権とコートを決め、ゲームを開始する。

⑤ゲームの進め方

ゲームの方法はドッジボールとほぼ同じだが、以下の部分に注意すること。

- (1) 顔や爪先など、からだのどの部分にディスクが当たっても、アウトとなる。
- (2) 必ず、ディスクをキャッチしたプレーヤーが、ディスクを投げなければならない。
- (3) ディスクをキャッチしたプレーヤーは、5秒以内にディスクを投げなければならない。
- (4) 外野プレーヤーが、相手の内野プレーヤーをアウトにした場合には、すぐに内野に入らなければならない。（後から入ることはできない。）
- (5) 地面を転がったり滑ったりしているディスクは、完全に自陣コートに入り込んだ時、とることができる。（まだ相手コート内にあるディスクを、手や足を伸ばしてとることはできない。ただし空中にあるディスクはラインを踏まない限り、とることができる。）

<コート（例）>



# (スポーツ・屋内研修)

## <ニュースポーツ5> ソフトバレーボール

### 概要

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、反則したりすることなくネットをはさんで攻防を繰り返して、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す。

### 対象 小学3年生～

### 準備物

各団体・・・ソフトバレーボール  
自然の家・・・バドミントンの支柱、ソフトバレー補助の支柱、ネット、得点板

### 経費

無料 ※体育館等の使用料が掛かる。

### 競技方法

- ① トスで勝ったチームがサービスコート(コート)のいずれかを選択する。
- ② ゲームはサービスから開始され、両チームはボールを自陣コート側に落とさないようにし、ネットを越して互いに打ち合う。
- ③ 得点はラリーポイント制で、サービス権に関係なく、どちらかのチームの得点となる。
- ④ 各セットは15点先取制とする。14対14になったらジュースに入り、その後2点勝ち越したチームがそのセットの勝者となる。ただし、得点は17点で打ち切れ、1点差であっても17点を先取したチームは勝者となる。
- ⑤ コートはセットごとに交替する。第3セットはトスによりコートを決め、いずれかのチームが8点先取したときに交替する。そのときのサービス権は移行せず、交代時のまま続行する。

**軽くて軟らかいボールでこわくない! しかも安全  
ラリーが簡単に続けられる**

**ローテーションのしかた** ●は、サーブを打つ人

**4人チーム** (例)

**5人チーム** (例)

**6人チーム** (例)

今日の実行ルール

- サービス権
- 得点
- フォール
- ネットタッチ
- アンサー
- 反則
- 得点

のぼり立て(サーブスター)がある場合、ボールを通過しやすくします。

バドミントンコート以外のラインを使用

**ソフトバレーボール専用の器具(例)**

ソフトバレーボール支柱  
※固定式の設置  
(見本写真)

室内補助支柱  
※バドミントン支柱を利用  
(見本写真)

マルチ支柱(外へも使えます)  
※バドミントン、インフラ、ソフトバレー専用  
(見本写真)

ソフトバレーボール用セット  
※ポールスタンド、ネットのセット  
(見本写真)

**ソフトバレーボール専用ネット(アジャック)**

※バドミントン用のネットでもプレーできます。ただし、バドミントン用のネットは、ネットの高さを調整できません。

**ソフトバレーボールのボールの種類(例)**

100g	100g	100g
50g	50g	50g
20g	20g	20g
		20g

※ボールの重さは、ボールの裏面に記載されています。

(スポーツ・屋内研修)  
 <ニュースポーツ6> キンボール

**概要**

4名1組の3チーム（ピンク、グレー、ブラック）がコートに入り、直径122cm・重さ約1kgのボールをヒット・レシーブして行うゲームです。コート内でゲームを行うのは、1チーム4名と決まっています。各チームの登録は最大12名で反則やミスがあってゲームが中断した時にメンバーを交代することができます。

**対象** 小学5年生～ ※該当学年以下のお子さんの研修についてはご相談ください。

**準備物** 自然の家・・・ビブス（ピンク、グレー、ブラック）

得点板

ボール（二重構造で、空気入れを使って膨らませる。）

空気入れ

**経費** 無料 ※体育館等の使用料が掛かる。

**競技方法**

- ①各チームのキャプテンがコートの中央に集まってじゃんけんをし、ヒット・インチーム（試合開始時の先攻）を決定する。
  - ②ヒット・インチームの3人が、コート中央でボールを支え、チームの1人が「オムニキン」と叫び、続いてレシーブチームの色を叫んでから、ヒッターがボールをヒットする。
  - ③色を指定されたチームはヒットされたボールが床に落ちる前にレシーブする。
  - ④レシーブは、手や足など体のどの部分を使ってもOK。レシーブ後、ボールを持って移動してもパスしてもかまわない。ただし、3番目のプレーヤーがボールに触れたらその場所から足は動かさない。
  - ⑤今度はレシーブチームがヒットチームになる。②と同様に3人でボールを支えてヒットする。
  - ⑥ヒットが下向きだったり、1.8m以上飛ばなかったり、レシーブに失敗すると、他の2チームに1点ずつ得点が与えられる。
- ※公式ゲームは3ピリオド（1ピリオド15分）行われ、総得点で順位を決定する。



(スポーツ・屋内研修)

<ニュースポーツ7> グラウンド・ゴルフ (屋内・屋外)

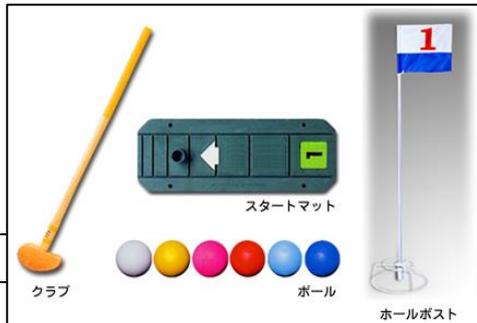
概要

木製の専用クラブで、直径6cmのボールを打ち、直径36cmのホールポスト（金属の輪）に、何打で入れるかを競います。

対象 小学5年生～ ※大人同伴であれば、下の学年でも可。

準備物

- 自然の家・・・クラブ（長さ83cm）、ボール（6色）
- ホールポスト（1～8Hまで旗を付ける）
- スタートマット（ボールを置くマット）
- スコア表（次ページ参照）



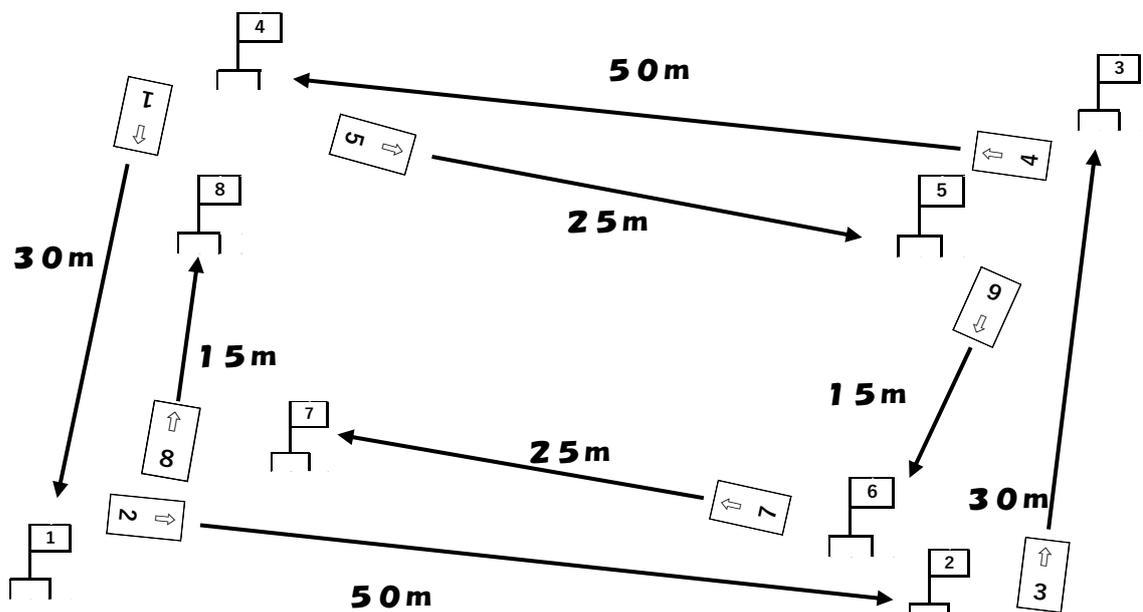
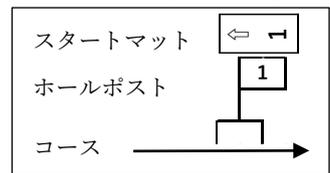
経費 無料 ※屋内の場合、体育館等の使用料が掛かります。

<マナー>

- ①自分のプレーが終わったら、次のプレーヤーの妨げにならない場所に行く。
- ②けがの防止のため、プレーヤーの近くやうしろに立たない。
- ③次のコースでは、自分たちの前に行く組が終了するまで打たないで待つ。
- ④自分が作った穴や足跡を直す。（屋外の場合）

<ルール>

- ①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までの打数を数える。（空振りは打数に数えない）
- ②ゲーム中は打球練習を行ってはいけない。
- ③全プレーヤーが1打目を打ち終わったら、2打目を打つように進める。ただし、ホールポスト付近などで、他のプレーヤーのボールが妨げとなる場合は、順番を入れ替えてもよい。
- ④プレーの妨げになるボールは一時取り除くことを要求できる。そのボールの持ち主が取り除き、もとの場所に戻す。
- ⑤石や草など、あるがままの状態プレーをする。草を抜いたり、石をよけたりはしない。
- ⑥「グラウンドの側溝に落ちた」、「体育館のステージから落ちた」などのコースアウトや「壁に近い」などのプレーが難しい場合には、クラブの長さ分だけプレーが可能な場所にボールを移動する。（その場合、1回につき+1打となる）
- ⑦他のプレーヤーのボールに当たった場合は、ボールの止まった位置から続ける。当てられたボールの持ち主は、ボールをもとの位置に戻す。
- ⑧ホールインワンの場合は、合計打数から1回につき3打引いて計算する。
- ⑨標準コースは、50m、30m、25m、15mの各2ホールの計8ホールで構成する。



# 志津川自然の家 グラウンド・ゴルフ スコア表

班

No.	名前	H	H	H	H	H	H	H	H	合計
1		★							★	
2			★							★
3				★						
4					★					
5						★				
6							★			

※みんなで交代しながら記録してください。

## 【記入方法】

名前	3 H	4 H	5 H	6 H	7 H	8 H	1 H	2 H	合計
志津川太郎	5 ★ 正	2 T	① —	6 正 —	① ★ —	2 T	7 正 T	① —	25-9
	5	7	8	14	15	17	24	25	16
		★					★		

- ①班ごとに、プレイヤーの打つ順番を決め、名前を記入する。「★」マークの人が、それぞれのホールで最初に打つプレイヤー。
- ②ホールを、開始ホールから順番に記入する。(1班は1H→8H、2班は3H→2Hなど。)
- ③各ホール、プレイヤーごとに打数分を「正」の字で記録する。
- ④左上の枠内にそのホールの打数を数字で記入する。
- ⑤そして枠下に累計を記入する。
- ⑥ホールインワンの場合は、「①」と記入する。
- ⑦合計打数から1回につき3打引いてスコアを計算する。

## (スポーツ・屋内研修)

### <ニュースポーツ8> インディアカ

#### 概要

羽根のついたボールを、6人制のバレーボールのルールに準じて、素手で打ち合うゲームです。専用ボールは「インディアカ」とよばれ、はねつきの羽根を大きくしたような形状をしています。打撃部分は平たくて、軟らかなスポンジが入っています。

1セット(15点先取)行うのに、10~20分の時間を要します。参加者の年齢、体力、身体能力に応じ、柔軟にルールを変更するのも可能です。

**対象** 小学5年生~ ※該当学年以下のお子さんの研修についてはご相談ください。

**準備物** 自然の家・・・インディアカ(平らなボールに赤い羽根がついている)  
支柱(バドミントンポールを代用)  
ネット(バドミントン用)



**経費** 無料 ※体育館等の使用料が掛かる。

#### 競技方法

- ① 4人对4人で行う。
- ② 各チームは、インディアカを自陣コート内の床面に落とさないよう、ネットごしに打ち合う。
- ③ 各セットは、15点先取制。14対14になったらジュースとなり、そのあと2点を勝ち越したチームが、そのセットの勝者。3セットマッチで、2セット先取したチームが勝者となる。
- ④ サービスは、後列右の競技者が、自陣コートのエンドラインの右半分後方からアンダーハンドで行う。サービスは1回。
- ⑤ サービス権を得たチームは、ただちに時計の針と同じ方向へ位置を移動する(ローテーション)。
- ⑥ インディアカは、3回以内のプレーにより、相手コートに返さなければならない。
- ⑦ サービス権を持ったチームがポイントすると得点となる。

