

1 アジャタ

生涯学習課 2セット所有

基本ルール

4～6名の選手(ジュニア10名)が、99個のアジャタボールと1個のアンカーボール合計100個をバスケットに入れるタイムを競うスポーツ(制限時間3分)

(本大会では幼児の部のみアジャタボールが49個とする)

※制限時間内に全てのボールが入っていない場合は、入った個数を記録とする。

コート設営

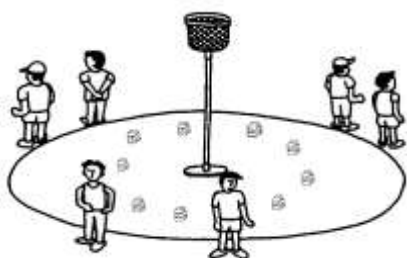
①アジャタコート アジャタバスケットを中心とし、直径6mの円

②アジャタバスケット 一般4m12cm/女子3m50cm/小学生2m80cm/幼児1m95cm

※コート間は競技者の安全性とアジャタボールの混在を考慮して2m以上空ける

楽しみ方

1.スタート準備



○アジャタボールをサークル内に配置し、選手は全員サークル外で後ろ向きでスタンバイする。(ボールは競技前に自由な形に積める)

○アンカーボールは最後に入れるのできちんと管理する必要がある。

2.競技開始



○スターターの合図で一斉に玉入れを開始する。

○アジャタボールの入れ方は道具を使わなければ自由。

※重要※アンカーボールは一番最後に入れないと失格になる。

3.フィニッシュ



○アンカーボールがバスケット内に着底した時点を競技終了とする。
(制限時間3分)

【失格事項】

- ・アンカーボールを最後に入らなかったとき
- ・選手以外の人があジャタボールに触れたとき
- ・棒などの道具や肩車等の不正な投球をした場合

2 ボッチャ

生涯学習課 2セット所有

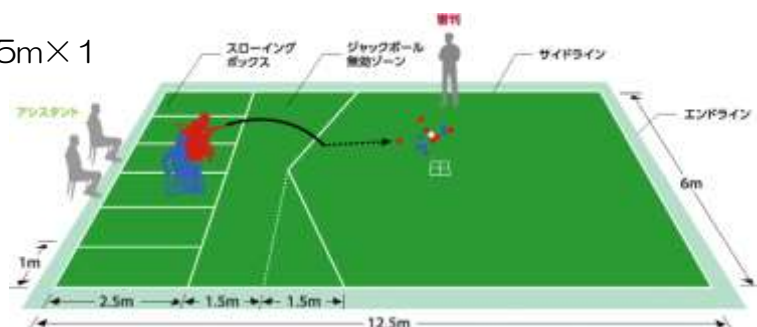
ボッチャとは

パラリンピックの公式種目でもあり、ランプスと呼ばれるスロープを使えば、車イスなど身体障がいのある方でも気軽に楽しめるスポーツ。

ジャックボールと呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのカラーボールを投げたり当てたりして、得点を競う。

コート設営

コートサイズは 12.5m×6m で、選手は 2.5m×1m のスローイングボックスからスタート。



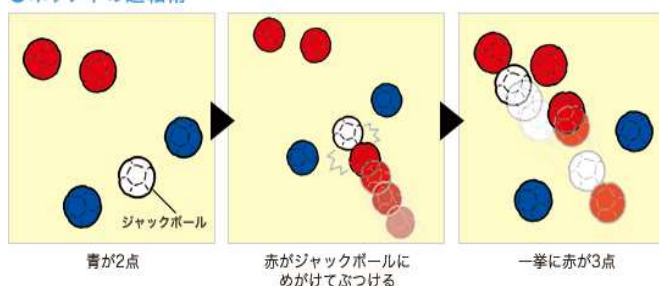
楽しみ方

1. ルール

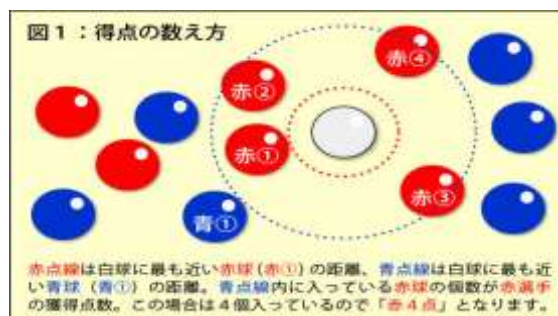
- 先攻後攻を決め、先攻(赤)がジャックボールをコートに入れる。
(無効ゾーンに止まった場合は、相手側にジャックボールを投げる権利が移る)
- 続いて、ジャックボールを投げた選手が最初のカラーボールを投げる。
そのあと相手側がカラーボールを投げる。
- 2球目以降は、ジャックボールより遠い距離にあるカラーボールの側がボールを投げる。
- 両チームが全てのカラーボールを投げ終わった時点で1エンド終了とし、得点をつける。
(個人戦4エンド、チーム6エンドを行う)
- コートから出た場合、ライン上のボールはアウトとする。
ジャックボールがコート外から出た場合、コート中央のクロス(+)に置く。
ジャックボールにより近い方をボール数に応じて得点が入る。(等間隔の場合は各1点が入る)

2. 攻略法

●ボッチャの逆転術



3. 得点の数え方



3 ノルディックウォーク

生涯学習課 20 セット所有

ノルディックウォーキングとは

- ・クロスカントリーの選手が夏の間の体力維持・強化トレーニングとして行っていた「スキーウォーク」を、ポールを使って簡単な歩行運動として紹介したのが始まり。
- ・専用のポールを使ったウォーキングで下半身だけでなく、上半身の筋肉を使う「**全身有酸素運動用**」である。
- ・季節を問わず、誰でも簡単に始められ5～10分で効果を実感できる。

運動の効能

- ・バランス感覚が落ちている方にとっては、ポールがバランス感覚をサポートし、転びにくくする。
- ・足首、ひざ、腰、アキレス腱など下半身にかかる負担が軽減されるので、長距離を歩けるようになる。
- ・全身運動であるためカロリー消費量が通常のウォーキングに比べ、約 20%効果的である。
- ・通常のウォーキングに比べ、約 40～50%増しのエクササイズ効果がある。
- ・ポールを持つことにより歩行姿勢が正され、呼吸を整えられる。
- ・肩、首の筋肉の緊張を和らげ、腰痛防止になる上、血液循環機能を活発にし、血液の流れを健康的な状態に保つ。

歩き方とポールの使い方

- ・初心者のポールの長さの目安は身長×0.64。
ストラップの付け根がおへその位置になるのが理想。
慣れてきたら徐々に長くして、身長×0.68～0.70 で使用すると運動強度もあがる。
- ・基本の歩き方
 1. 踏み出した側のポールを軽く地面につき、ひじはなるべく曲げずに伸ばした角度を保つ。
 2. 身体を前に移動させると同時に、ポールをしっかりと突き立て、グッとポールを押し出すように前進する。
 3. 踏み出した側のポールが脇を過ぎたら、後ろ側の手をグリップから離す。



運動プログラム

- ・1回 30～45 分間、週に 3 回で十分効果が現れる（初心者は 20～30 分を週に 2 回くらいが目安）
※特に筋力の弱い方は、ゆっくりスタートし 5 分を目安に心拍数に近づける。
- ・①ストレッチ（心拍数のチェック）→②ウォーミングアップ→③リラックスして一定のペースを保つ→④クーリングダウン→⑤心拍数のチェック

4 キンボール

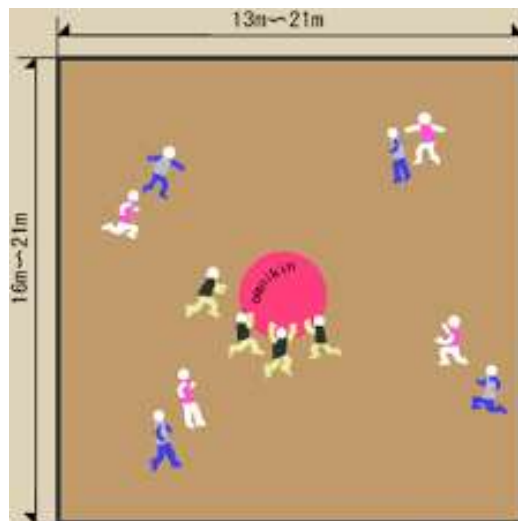
生涯学習課 2セット所有

基本ルール

人数 1チーム4名の3チーム

準備物 キンボール1個
(直径122cm、重さ約1kg ナイロン製)
ゼッケン12枚
(ピンク・グレー・ブラック等各4枚)

コート 屋内のみ(16m～21m×13m～21m)



競技の進め方

- ①各チームそれぞれ違う色のゼッケンを着用する。
- ②じゃんけんでサーブ権を決め、サーブ権を得たチームは、3人がボールを支え、残りの1人がサーブをする。
- ③サーブは、サーブするチームの1人が「オムニキン」と言い、次にレシーブチームの色を言ってサーブをする。
- ④指定された色のチームはサーブされたボールが床に落ちる前にレシーブをし、レシーブ後はボールを持って走ったりメンバーにパスすることが出来る。
- ⑤レシーブチームは1人目のレシーブから10秒以内に3人目が触れなくてはならない。
- ⑥3人目はボールに触れたらその場から軸足を動かしてはならない。また5秒以内にサーブを行う。
- ⑦ゲーム時間は3セットマッチで、各セット15分で行う。
- ⑧以降は①～⑦の繰り返し。

得点等について

・得点について

- ①レシーブに失敗した場合は他の2チームに1点ずつ入る。
 - ②反則(野次、審判の判断に逆らう)をすると他チームに点数が入る。
- ※最初の警告は1点、その後に警告があった場合は1回につき5点与える。

・サーブについて

- ①手や腕でボールを打つこと。
- ②味方メンバー全員がサーブの瞬間ボールに触れていなければならない。
- ③1人の選手が連続でサーブすることは禁止。
- ④サーブの際、コールする相手チームの色はサブチームの誰が言ってもよい。
- ⑤ボールは床に着く前に2.5m以上飛ばす必要がある。

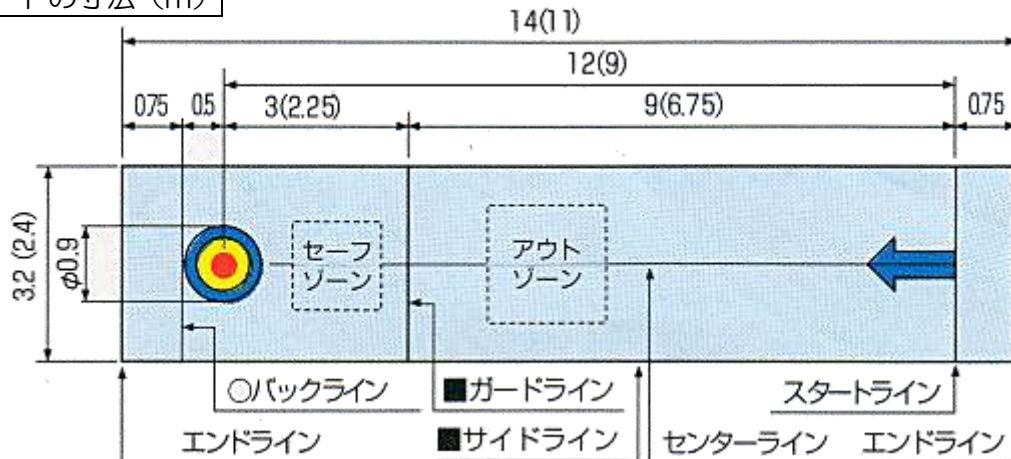
5 カローリング

生涯学習課 2セット所有

準備物

- 人数…3人对3人
- 道具…ジェットローラー 1チーム6個（燈、青、緑、黄、黒、赤）
ポイントゾーン 94cm 正方形、標的円形は中心から赤色3点、黄色2点、青色1点

フロアコートの寸法 (m)



競技の進め方

- ① 1試合6イニング制で、所要時間は約40分。
- ②じゃんけんで先攻を決め、各プレイヤーの投球順序は1試合が終了するまで変更できない。
- ③2イニング目からは、前のイニングで得点したチームが先攻となる。
- ④両チーム無得点の場合、前のイニングで先行したチームが再度先攻となる。
- ⑤ファーストプレイヤーは燈、青の2個を投球し、次に副主将が緑と黄の2個を、最後に主将が黒、赤の2個の投球順に相手プレイヤーと1個ずつ交互に投球を行う。
- ⑥立ったり走りながらの投球はアウト。またスローイン時に足がラインを超えるとアウト。
- ⑦相手のジェットローラーを投球したり、投球の順番を間違えた場合はアウト。
- ⑧中心に最も近い位置に投球したチームの勝ち。負けチームはポイントゾーンにジェットローラーがあっても0点。5イニング目のみラッキーイニングで、ジェットローラーが同じ色のポイントゾーンにあれば1個あたり赤色6個、黄色5点、青色4点として計算する。

アレンジ・ご当地ルール

- ・1対1でも対戦可能。
- ・競技者に合わせてポイントゾーンまでの距離を短くすると幼児でも楽しむことが出来る。

6 ユニカール

生涯学習課 5セット所有

準備物

- ・人数…6人（1チーム3人）
- ・用具…ストーン6個（直径27cm、重さ3kg）
専用カーペット（幅2m×長さ10m）

競技の進め方

- ・じゃんけんで先攻後攻を決め、互いにストーンを交互に投げる。
- ・全てのストーンを投げ終えた時点で、センターサークルにどれだけ近づけたかで点数を競う。
- ・6ゲーム繰り返し、総得点の多いほうが勝ちとなる。



ルール

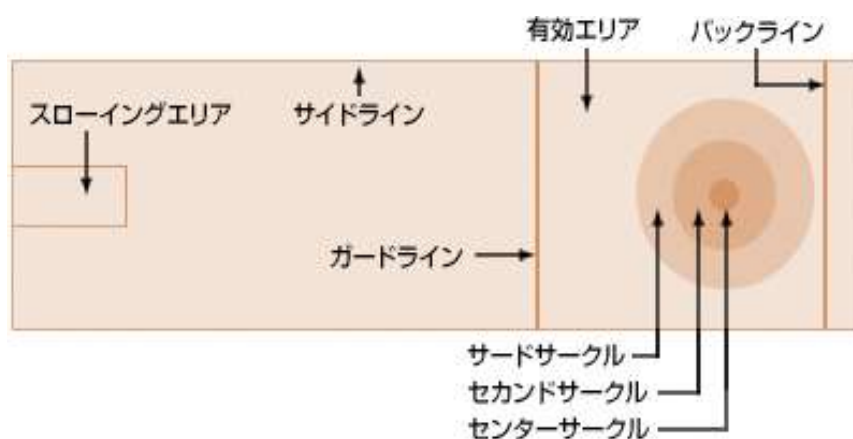
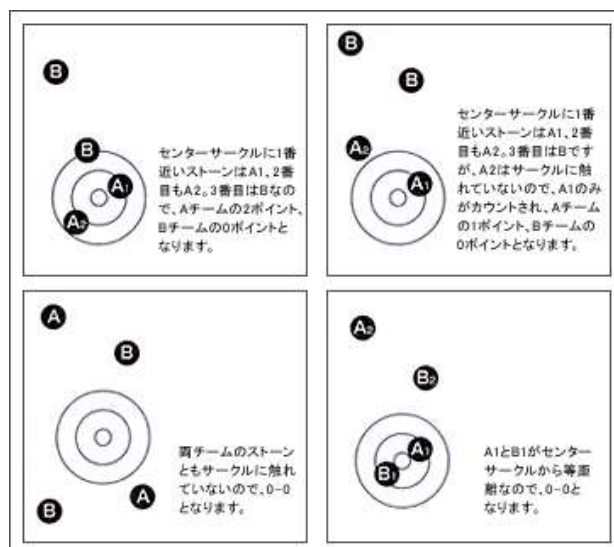
①ストーンを投げる際、スタートラインを超えたり踏んだりしてはいけない。

②ストーンを滑らせず、転がした場合は失格となり、すぐに取り除く必要がある。

③ガードラインを完全に超えていないストーンは失格で、すぐに取り除く。ただし、他のストーンに当たってガードライン上で止まったストーンは有効である。

④先攻の第一投目のストーンが、後攻の第一投目のストーンに当たって有効エリア外に出たとき、後攻のストーンが失格となり、後攻のストーンが取り除かれ、先攻のストーンは元の位置に戻す。

⑤点数はセンターサークルに近いストーンのチームが1点とし、2番目も同じチームが近い場合は2点、3番目も同じチームが近い場合は3点となる。



7 ディスゲッター

生涯学習課 4セット所有

準備物

- ・ ディスゲッター（高さ 140cm×124cm、重さ約9kg）
- ・ 投げるもの（ボール、ドッチビー、フリスビー等必要数）

ルール

3×3の的を使い、様々な遊びをすることができる。



「ディスク・スコアゲーム」

遊び方：先攻後攻に分かれ、後攻は1～9の的を好きな位置に配置する。先攻は5回続けてディスクを投げ、射抜いたポイント数を計算したら攻守交代を行い、同じことを繰り返す。合計何ポイントの的を射抜くことが出来るか得点を競う。

※距離を変えることでハンディをつけたり、難易度を変えることが出来る。

「ディスク・ストラックアウト」

遊び方：何枚の的を射抜けるかを競うゲーム。12投のうち、打ち抜いた枚数を競う。通常の数字が書かれた的以外にも、イラストを描いた的などを用意すると一層盛り上がる。

「ターゲットビンゴ」

遊び方：的に向かってディスクを投げ、縦・横・斜めでビンゴが出来た数を競う。3投連続で失敗（射抜けなかった）場合、終了。また、7投など、規定の数を設けていくつビンゴが出来るなどを競ってもよい。1対1の個人戦や、1チーム3人の団体戦など、対象人数に合わせてチームを組んで行うとよい。また、年齢・対象によって投げる位置を変えることで難易度を変えることができる。

「ディスクPK合戦」

遊び方：2チームに分かれて（1チーム5人など）ディスゲッターの的を3mほどの適当な距離に設置する（対象者のレベルに合わせた距離に設置）。サッカーのPK戦のようにより多くの的を射抜いたほうが勝ちとなる。サドンデスの場合は裏表で差がつくまで続ける。



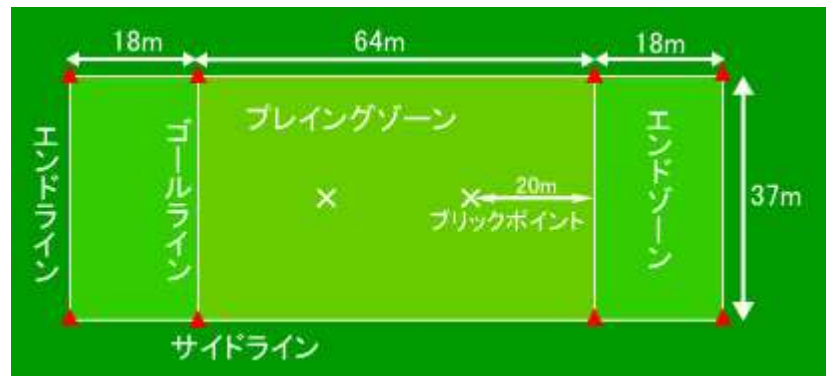
8 フライングディスク

生涯学習課 20 枚所有

誰もが知っているプラスチック製の円盤を使った競技。
的通しや距離・滞空時間を競うなど様々な遊びができる。

準備物

- ・人数…1チーム7人
- ・用具…フライングディスク
- ・コート…コートは右図の通り。



※体育館などでは適宜コートサイズを決めるとよい。

ルール

- ・ディスクはパスによって運び、相手陣地のエンドゾーン内でディスクをキャッチすると1点。
- ・試合は得点制で競われ、17点先取（時間制を採用してもよい）
- ・試合や得点後の攻守交代時、ディフェンスチームのスローオフ（ディフェンスプレーヤーが相手に向かって投げる。オフェンスがこのディスクを拾うこと）から競技開始となる。
- ・オフェンスはディスクを持った選手が歩くことなく、パスをつなぎ相手のエンドゾーンを目指す。
- ・ディスクが出た場合、攻守交代となり、攻撃権が相手チームに移る。
- ・得点が入るたびに攻守を入れ替え、その際にメンバー交代も可能である。

●オフェンス

- ・エンドゾーンでディスクキャッチ（1点）
- ・ディスクを持って歩くと反則（トラベル）
- ・ディフェンスの走路妨害となる動きは禁止（ピック）
- ・ディスクを持ったら10秒以内にパスをする（ストールアウト）
- ・スローオフがフィールド外に落ちた場合、ブリックマークから再開

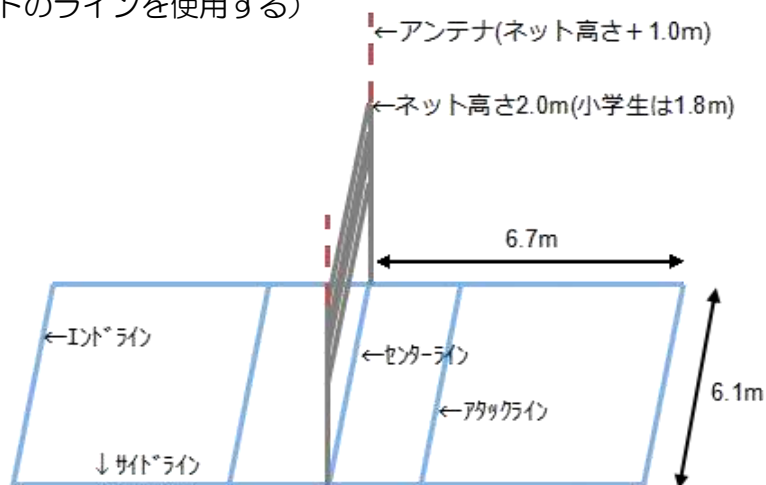
●ディフェンス

- ・各ターンの開始時にスローオフを行う。
- ・ディスクを持っている選手についてのディフェンスプレーヤーが10秒数える（ストールカウント）
- ・ディスクを持っている選手に対して2人以上でディフェンスをしてはいけない（ダブルチーム）

9 ソフトバレーボール

準備物

- ・人数…1チーム4人
- ・用具…ボール（ゴム製、重さ210g、円周78cm）
ポール（バトミントン用ポールに「補助ポール」をつけ、高さは200cm）
ネット（バトミントン用ネット）
アンテナ（ポールの外側に、ネットから100cm上方に出るように取り付ける）
- ・コート…コートは右図の通り
（一般的にはバトミントンのダブルスコートのラインを使用する）



ゲームの進め方

○勝敗の決め方…1セット15点ラリーポイント制で、3セットマッチ。2セット先取したチームの勝利で、14対14のときはデュースとし、2点差がつくまで行う。ただし、17点先取した方の勝ちとする。

○ゲームの進め方

- ①じゃんけん等でサービス権を決める。
- ②サービスは自陣コートのエンドライン後方のサービスゾーンから、後衛のプレーヤーが足をラインに触れず、また自陣コートに踏み込まずに打つ。サービスは1回である。
- ③サービスは相手チームに権利が移行するまで、同じ選手が打つ。
- ④サービスが打たれる瞬間は、各チームの競技者はサーバーを除いて定められたポジションについておく。
- ⑤サービス権を得たとき、プレーヤーは時計回りにローテーションする。
- ⑥ボールを自陣に落とさないように相手陣地に打ち返します。床面に落ちたら相手の得点になる。

10 ラダーゲッター

生涯学習課 2セット所有

ボールを投げて、全てのラダーにどれだけ早くかけられるかを楽しむゲーム。

準備物

- 用具…ラダーゴール 2組
専用ボール 12個（赤6個、青6個）
得点盤 1組
- 人数…1 チーム3人～6人

カウント方法

- スタートの合図からすべてのラダーに1個ずつ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を競う。



準備物

競技ルール

- スタートラインからラダーまでの距離は5mとする。
- 開始の合図で、1人ずつボールを投げる。
- 投げ方は、アンダースローとする。
- 3本のラダー全てに、ボールが1個ずつかかったら、全員でラダーを周回して全員がスタートラインを越えた時点のタイムが記録となる。
- ボールは直接ラダーにかからなければならない。
- 投げたボールが、ラダーにかからなかったり、既にボールがかかっているラダーに再度かけてしまった場合は、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。
- 投げる人の順番は変えてはいけない。
- ボールは、3個用意しラダーにかかるまでは全員が同じボールをつかう。
- 使用しないボールは床に置くものとする。（各自で持たない）
- 全てのボールがかかったら、全員でラダーをまわってスタートラインを越える。

アウト判定

- スタートラインを踏み越えてボールを投げてしまったとき。
- ボールを手渡しせず投げて渡したとき。
- ラダーをまわるとき、ラダーに触れたとき。
- 競技時間が3分を越えてしまったとき。



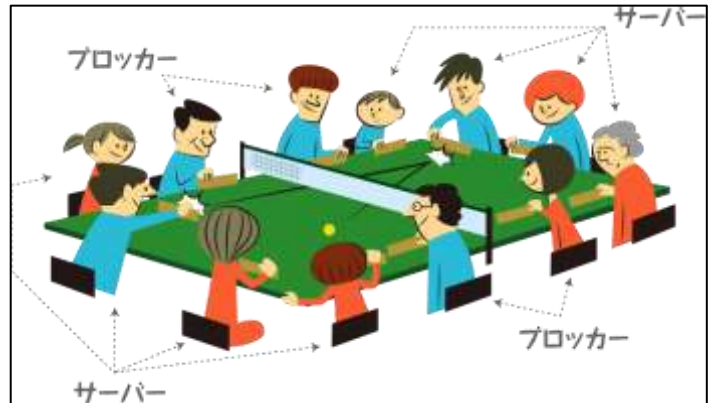
競技の様子

11 卓球バレー

卓球台(机)から5.7cm上げたネットの下を金属玉が入った音の鳴るボールを転がして打ち合うゲーム。

準備物

- ・卓球台（机でも代用可）
- ・ラケット（木の板：横 300mm 以内）
- ・音の鳴るピンポン玉
- ・いす（車いすも可）
- ・ネット



ゲームの進め方

- ・1チーム6人制の12人で行います。いす・車いすに座った状態で、卓球台（机）を囲み、ボールを木の板のラケットで相手コートに打ち返します。
- ・サービスは、ネット側の2人（ブロッカー）を除く4人（サーバー）が順番に打ちます。各チーム1本ずつ交代で行います。
- ・1セット15点で、3セットマッチ。2セット先取したチームが勝ち。
- ・基本的には、バレーボールのルールに準じ、卓球台（机）からボールが落ちるか、3打以内に返球できなかった場合に、相手の得点となります。ただし、ボールがネットに触れた場合は、同じ競技者は、もう1回だけ打つことができます。

反則

- ブロッカーがサービスされたボールを、1打目で直接相手に返したとき
- ボールを引きずったり、引き込んで押し出したとき
(打球音がしない、不自然に打球の角度が変わったときは反則です。弾き返すように打ち返すこと。)
- ボールをラケットで2度打ちする。ボールを弾き返さず、ラケット面を転がった場合も、2回以上当たったとみなし、ドリブルとなり、反則です。
- 「打球後」「打球前」に関わらず、プレー中にネットに触れたら反則とする。
- ラケット以外の腕や体で打球したとき
- ネットの支柱にボールが当たったとき（当てた側の反則です。)
- 立ったり、いすから腰を浮かせたりすると反則です。
- ラケットがネットを超えて相手コートに入ると反則です。
- 打球がネットを超えて相手コートに入ったとき、また、ネットの下を通っていたボールが相手コート上に落ちることなくコートの外へ出たときは、その打球を打った側の反則です。
- 自コート内でボールが静止したとき

12 モルック

プレーヤーがモルックと呼ばれる木製の棒を、3～4m先にあるスキttlと呼ばれる木製の12本のピンにボウリングゲームのように投げて倒し、ちょうど50点の得点を目標に競うゲームです。

準備物

- ・モルック
- ・スキttl

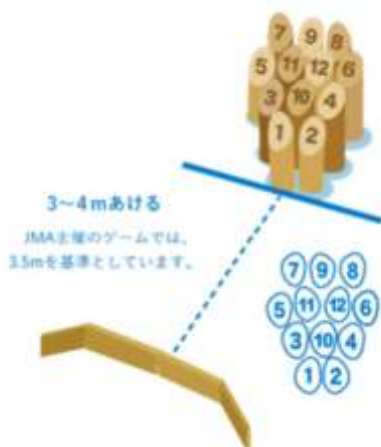
ゲームの進め方

- ・2チーム以上で行う（3チームでも可）。1チーム（1～4名程度を推奨）
 - ・スキttlの最初の配列は、右図のように並べます。
 - ・モルックで倒され、散らばったスキttlは、その倒れた場所で再度立てられます。（番号はプレーヤーに向けてならべます。）そうすることで、スキttlは、ゲームが進むにつれて、広がっていき、狙うのが難しくなっていきます。
 - ・1本だけスキttlが倒れると、そこに書かれている数字が得点となります。（9の番号が1本倒れると9点）、2本以上倒れると、書かれている数字は無関係となり、倒れた本数が得点となります。（5本倒れると5点）
 - ・地面にすべて接地したスキttlだけが倒れたものとみなします。（スキttl同士で重なったり、モルックの上に倒れかかったものは得点になりません。）
 - ・ちょうど50点に達したプレーヤーが出た時点でゲーム終了となります。50点を超えたプレーヤーの得点は、25点に戻されます。
 - ・3回連続で1本も倒れなかった場合は、そのプレーヤーは0点で失格となり、ゲームに参加できなくなります。
- ★ゲーム終了の点数や、スキttlとプレーヤーまでの距離は状況に合わせてルールを変えることも可能。

スキttlの配置



プレイ



1本倒した場合

倒したスキttlの番号が得点



複数本倒した場合

倒した本数が得点

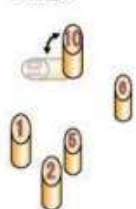


重なった場合

完全に倒れたスキttlだけ得点



毎回倒れた場所で立て直す



モルスコ!!

molkky-scorer.com

いつでもどこでも使えるスコア計算アプリ モルスコ

4チームまでの対戦と2ゲーム目までのスコア合計ができるウェブアプリ。50点を超えたときの25点バックや、3回ミスでの失格にも対応しています。紙のスコアシートがないときなど、お気軽にご利用ください！

