

Let's ニュースポーツ

《多可町スポーツ推進委員会のおすすめ!》

ニュースポーツは、「いつでも・どこでも・だれでも」できるレクリエーション性の高いスポーツで、人と人が触れ合い、交流し合うことができます。

また、ルールが簡単なものが多く、人数や年齢などに合わせて楽しむとともに、適度な運動が行えることが魅力です。

今回、ご紹介するニュースポーツの用具は、貸出し可能で、簡単なルールブックもお渡しできます。

スポーツ推進委員会では、依頼があれば出前指導を行います。どうぞお気軽にご利用ください。

さあ、あなたも Let's ニュースポーツ!



囲碁ボール

遊び方 7×7=49の目がある「基盤」を狙ってゲートボールの要領でボールを交互に打ち、ボールの並んだ「目」と個数によって得点を競います。

場所 室内

人数 2チーム対抗（1チーム5人まで）

年齢層 小学生以上

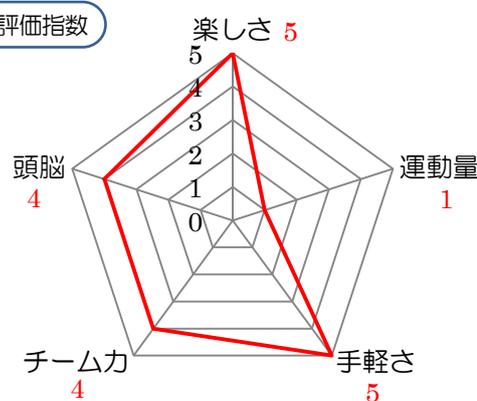
特徴 自分のチームのボールを縦、横、斜めに一直線に並ぶように打ちます。相手チームのボールを弾き出すこともできます。

時間 1試合 30分

用具 囲碁ボールセット（貸出数/3セット）



評価指数



～ スポーツ指数の「たかいい」まち～

フライングディスク

遊び方 コース上の的（ゴール）に、ディスクを投げ入れるか当てるまでの投球数を競います。

場所 野外

人数 何人でも 通常は4人1組

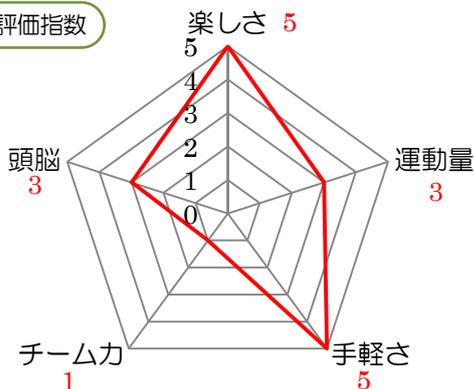
年齢層 誰でも

特徴 ディスクを投げられるようになったら、すぐにゲームができます。

時間 的（ゴール）の数にもよりますが、10コースで1時間程度

用具 ディスク（貸出数/50枚）、ゴール（貸出数/3個）

評価指数



ビーチボールバレー

遊び方 ビーチボールを使って行うバレーボールです。

場所 室内（体育館）

人数 4人对4人

年齢層 小学生以上

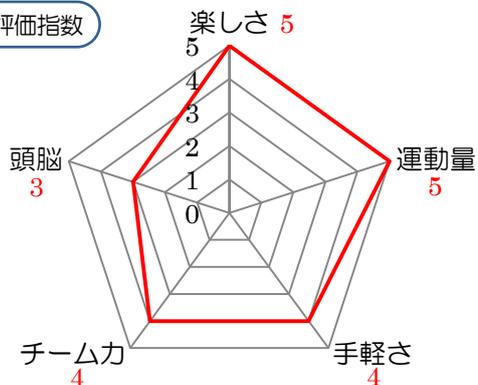
特徴 ボールが柔らかく、突き指の心配が少ないのと、ボールのスピードが遅いのでボールを追いやすいため、初心者からプレイできます。ボールがどこへ行くか分からない、変化にとんだ楽しさがあります。

時間 1セット 15分程度

用具 ビーチボール（貸出数/50個）、バレーボール用ネット・支柱



評価指数



ニュースポーツの用具は貸出しできます!

ガラッキー

遊び方 起き上がりこぼしのダーマを投げ、陣取りをするゲームです。

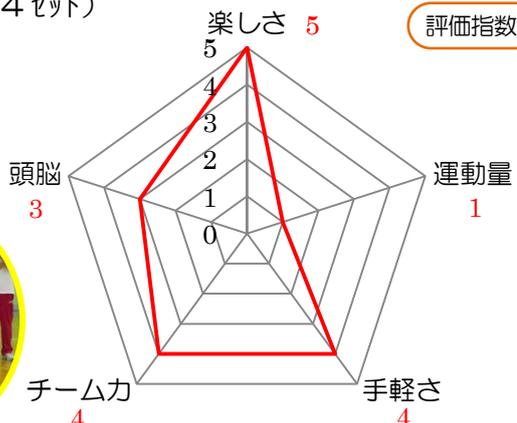
場所 室内

人数 2人以上 **年齢層** 誰でも

特徴 ダーマの弾みや転がりを計算に入れて投げ入れるが、予想外の動きをしておもしろい。相手のダーマを囲んで得点アップ！

時間 1ゲーム 5～10分

用具 ダーマ12〈赤6、青6〉(貸出数/4セット)
サークル用ロープ、計測ロープ



キンボール

遊び方 3チームが同時に対戦し、呼ばれたチームがボールをキャッチします。ボールを落とすと他チームの得点になります。

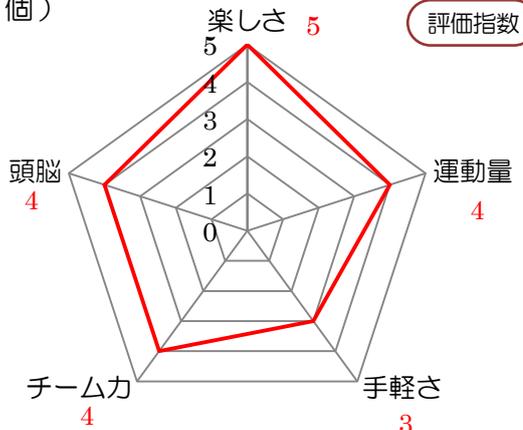
場所 室内(体育館)〈コートは20m四方〉

人数 1チーム4人の3チーム対抗 **年齢層** 小学校中学年以上

特徴 元気一杯に声を出してみんなが協力して運動ができます。
直径122cmの大きなボール(重さ約1kg)で遊べます。

時間 1セット 7～10分程度

用具 キンボールセット(貸出数/ボール4個)



ニュースポーツの出前指導を行います!

インディアカ

遊び方 羽のついた特殊なボールを使用し、バレーボールと同じルールで行います。



場所 室内（体育館）

人数 4人対4人

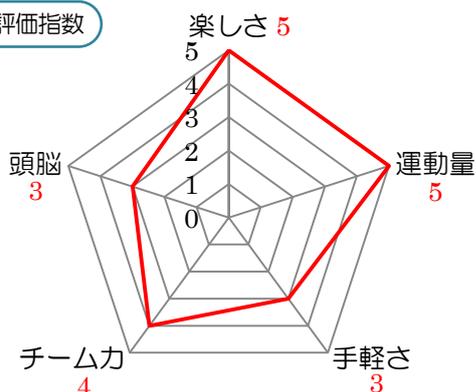
年齢層 小学校高学年以上

特徴 羽根つきを手でする感じで、レシーブ・トス・アタック！

時間 1セット21点で2セット先取 1試合30分～40分程度

用具 インディアカ（貸出数/15個）、バドミントン用ネット・支柱

評価指数



大縄跳び

多可町スポーツDAY

『チャレンジ☆ザ☆TAKAギネス《大縄跳び編》』

遊び方 20人以上が一斉に跳び、その連続回数を競います。大縄を回す人も同じチームの人とします。

場所 野外、室内（体育館）

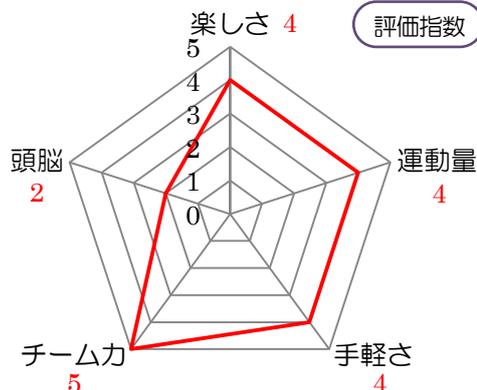
人数 22人以上

年齢層 小学生以上

特徴 大きな声で、いち・にの・さん！

時間 1秒～（ひっかかるまで）

用具 大縄（貸出数/20本）



〔発行・問合せ先〕多可町スポーツ推進委員会

679-1114 多可町中区岸上 281-51(アスパル内)

電話(0795)32-5122 FAX(0795)32-1937

H28年11月20日