

ニュースポーツハンドブック

NEWSPORT HANDBOOK

いつでも どこでも だれでも
スポーツに親しめる八女市へ



子供から高齢者まで、楽しく簡単に運動・スポーツに親しむことができるニュースポーツを紹介しています。

八女市では、ニュースポーツ用具の貸出しを行っており、八女市スポーツ推進委員会と協力してニュースポーツの普及推進活動も行っています。

この機会に是非チャレンジしてください。

八女市・八女市スポーツ推進委員会

目 次 (CONTENTS)

1. ニュースポーツ種目別解説・・・2ページ～33ページ

種 目	種 目 名	場 所	ページ
1	グラウンドゴルフ	屋内・屋外	2
2	囲碁ボール	屋 内	4
3	ビーチボールバレー	屋 内	6
4	ごもくお手玉	屋 内	8
5	カロリーニング	屋 内	10
6	ペタンク	屋内・屋外	12
7	ファミリーバドミントン	屋 内	14
8	アジャタ	屋 内	16
9	キンボール	屋 内	18
10	シャッフルボード	屋 内	20
11	インディアカ	屋 内	22
12	ドッジビー	屋内・屋外	24
13	輪投げ	屋内・屋外	26
14	クロリティー	屋内・屋外	27
15	羽根っこゲーム	屋内・屋外	28
16	ターゲットバードゴルフ	屋内・屋外	30
17	チャレンジ・ザ・ゲーム	屋内・屋外	32
18	スポーツチャンバラ	屋 内	33

2. 新体力テストについて・・・・・・・・・・34ページ

3. ニュースポーツ用具貸出し一覧・貸出場所・・・35～38ページ

4. ニュースポーツ用具貸出方法、講習依頼先・・・39ページ

1 グラウンドゴルフ

ゴルフとゲートボールをミックスしたゴルフ型のスポーツです。専用のスティックとボールを用い、何回打ってホールインするかを競うスポーツです。広場や地形の変形したところでもホールポストを設定するだけでプレーができます。ルールが簡単で、子供から高齢者まで誰でもすぐプレーができ、何人でもプレーすることができます。

■コース 基本は8ホール

- 運動場、公園など広い場所に自由にポールを立てコースを設定
- スタート地点にスタートマットを置く
- 室内用、子供用のスティックもある

■人数 個人戦で何人でもプレー可能（通常6人1組）

■用具

- 専用のホールポスト
- スタートマット
- 専用のスティックとボール
- スコアカード
- 室内用、子供用スティックとボール

[illegible]

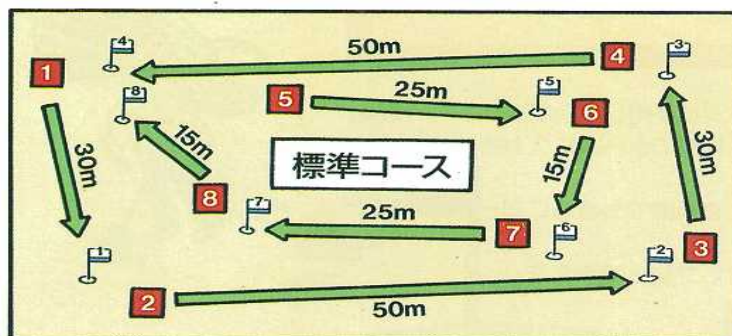
ホールポスト



室内用道具



【標準コース】



■競技方法（主なルール）

- ①ジャンケン等で打順を決め、決められたスタート位置にボールを置き、決められた打順で目標のホールポストへ打つ。
- ②後は、ゴルフと同じ要領でホールポストに入るまで、何打でも打つ。
- ③ホールポストに入れば、1ホール終了となり、次のホールへ移動する。ただし、前の組のプレーヤーが終了してから始める。
- ④全コース終了後、合計打数の少ない方が勝者となる。合計数が同じ場合は、最小打数の多い方が勝ち。
- ⑤1打で2回打ったときは2打と数え、空振りは打数に数えない。
- ⑥プレーの妨げになるボールは、一時的に取り除くことを要求できるが、その際にはホールに対してボールの後方にマークをする。
- ⑦同伴競技者のボールに当たった場合、打ったボールは止まったところから続行するが、同伴競技者のボールは元の位置へ戻す。
- ⑧第1打でホールポストに入った場合（ホールインワン）は、その競技者の合計打数から3打差引いて計算する。

■八女市内の専用グラウンドゴルフ場

○星のふるさと公園グラウンドゴルフ場

約 1.5ha の敷地に8ホールからなるコースが3コース配置されています。

特徴の異なる3コースは、大人から子供まで楽しめるグラウンドゴルフ場です。

住 所 〒834-0201 八女市星野村10874（池の山キャンプ場）

問合せ先 0943-52-2910

開場時間 9:00～17:00（受付時間9:00～16:00）

休 場 日 毎週火曜日（祝日の場合はその翌日）

使 用 料 ※施設にお問合せください



2 囲碁ボール

碁盤に見立てた人工芝の専用マットと、白黒のボール、木製スティックを使って五目並べを行うスポーツです。マットには縦横それぞれ7本の線からなる碁盤の目が描かれ、49の交点にボールがおさまるよう、くぼみになっています。個人や団体で楽しめるスポーツです。

■コート

○マット2m×5m程度の平たんな場所

■人員

○シングルス（1 人对1 人）

○ダブルス（2人对2人）

○トリプルス（3人对3人）基本的対戦方法



■用具

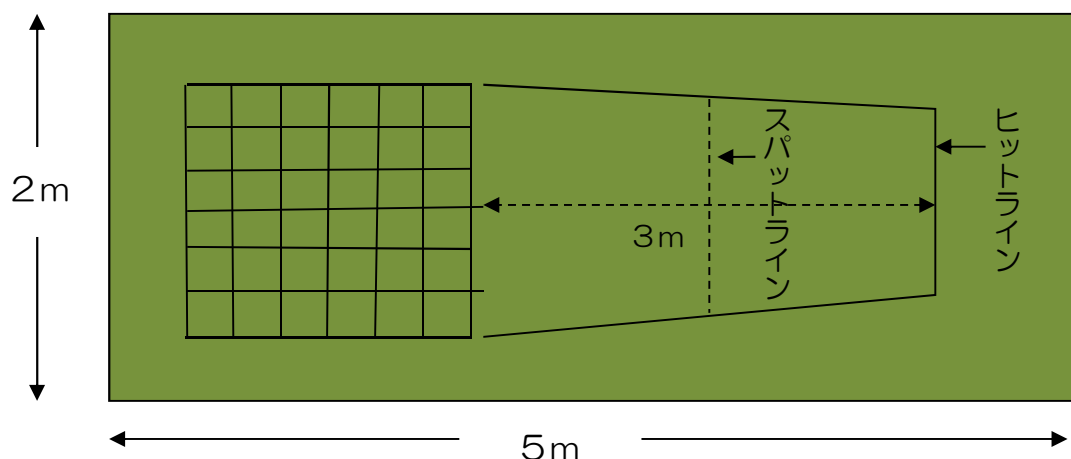
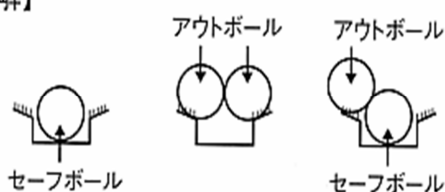
○囲碁ボールマット

○ボール（黒・白各10個）

○スティック（木製）

【ボールの判定】

【図解】



■競技方法（主なルール）

- ①ヒットラインの前に集合し、トス等で先攻を決める。
- ②先攻は黒ボール、後攻は白ボールを使用する。
- ③ボールを打つ順番は、黒チームと白チームが交互に打つ。
- ④両チームがすべてのボール（黒・白各10個）を打ち終わることを「1局」といい
1局が終わればアウトボールを取り除き、セーフボールの得点を記録する。
- ⑤次の局は、前の局の得点の良いチームが先攻となる。
- ⑥5局の合計点で勝敗を決める。

<点数のつけ方>

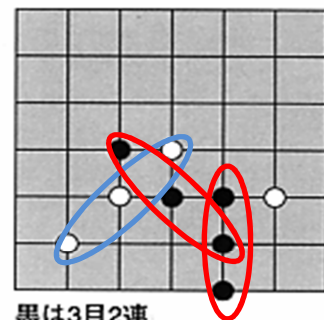
①ライン得点

- 5^{もく}目、4^{もく}目、3^{もく}目の順に、多い「目^{もく}」において
「連^{れん}」がいくつあるか比べる。
- 数の多い「目」があるチームが勝ち。
- 「目」が同じ場合は、「連」の多いチームが勝ち。

②ポイント得点

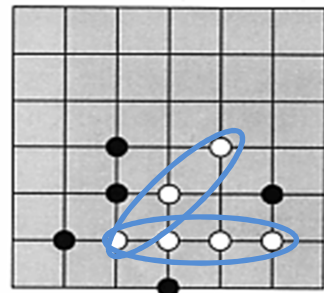
- ライン得点がすべて同じ場合のみ、ポイント得点
の勝負となる。
- ポイント得点の多い方が勝ち。
- ライン得点が優先するため、ポイント得点が多くても
勝ちにはならない。

1局



黒は3目2連
白は3目1連

2局



黒はライン得点なし
白は4目1連と3目1連

<スコアカード>

局		目	1局	2局	3局	4局	5局	合計	勝敗
黒 A	ライン 得点	5			1			1	
		4						2	
		3	2						
白 B	ポイント 得点		5	5	5	7	5	27	
		5		1				1	
		4	1	1				2	勝
	ポイント 得点		4	7	3	5	5	24	



、「5目」が1連あるため、Bチームの勝ち

3 ビーチボールバレー

ビーチボールを使用するため、軽くて安全で、しかもボールがいろいろと変化し、楽しくプレーできます。バドミントン用コートを利用しネットが低いため、年齢、性別に関係なく高齢者の方でも無理なくプレーできます。

■コート

○13.4m×6.1mのコート ※バドミントン用コートを利用

○サーブラインをセンターラインから
3mの地点に引く

■人員

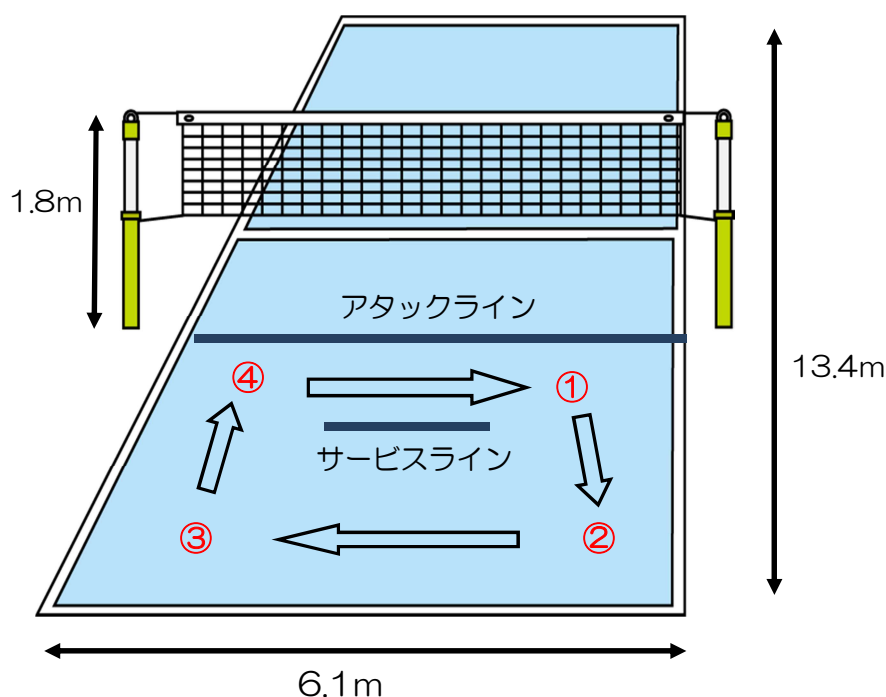
○競技は1 チーム4人（2人の交替者をおける）

■用具

○ビニール製のビーチボール

○支柱 ※高さは 1.8m、バドミントン用支柱を利用

○ネット ※バドミントン用ネットを利用



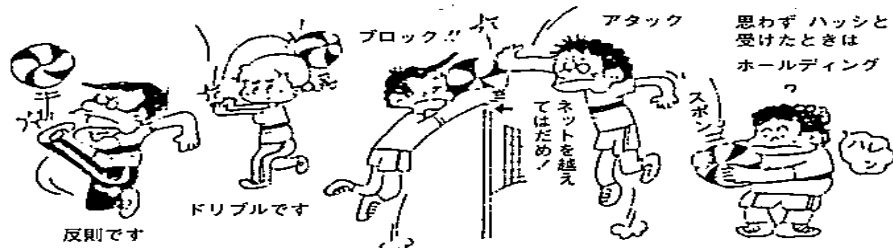
直径 30~40 cm

■競技方法（主なルール）

- ①ジャンケン等により、勝者がサービス権またはコート of のいずれかを選ぶ。
 - ②得点は、3セットマッチで2セット先取。1セット21点のラリーポイント制。
 - ③サービス権を得たチームは、右回りに1ポジションずつ移動（ローテーション）する。
 - ④サービスは①の者がサービスラインの後方からアンダーサーブで1回行う。
 - ⑤ボールは必ず3回以内（1～2回可）で相手コートに返すこと。ただし、3回目のボールがネットにふれたときは、あと1回プレーが許される。
 - ⑥アタックはアタックラインの外から打たなければならない。（ジャンプ後もライン外に着地しなければならない）
 - ⑦セット毎にコートを交代する。
 - ⑧タッチネット、オーバーネット、ドリブル、ホールディング等の反則がある。
- ※ルールは基本的には6人制のバレーボールに準ずる。

＝ 主な反則 ＝

ドリブル、ホールディング、タッチネット、オーバーネット、オーバータイムス



■ビーチボールバレー教室

SOUTHクラブ（地域総合型スポーツクラブ）のビーチボールバレー教室です。

室内用運動靴を持参し、気軽にご参加ください。
参加費無料です。

日時：毎月第2土曜日午後8時～10時

会場：八女市総合体育館



4 ごもくお手玉

ビニールシートに碁盤を描き、2色のお手玉を使って五目並べを行うスポーツです。シートには縦横5×5マス（25マス）が描かれ、タテ、ヨコ、ナナメをそろえるビンゴゲームです。

力はいらず、ルールも簡単で、子どもから高齢者まですぐに楽しめます。

■コート

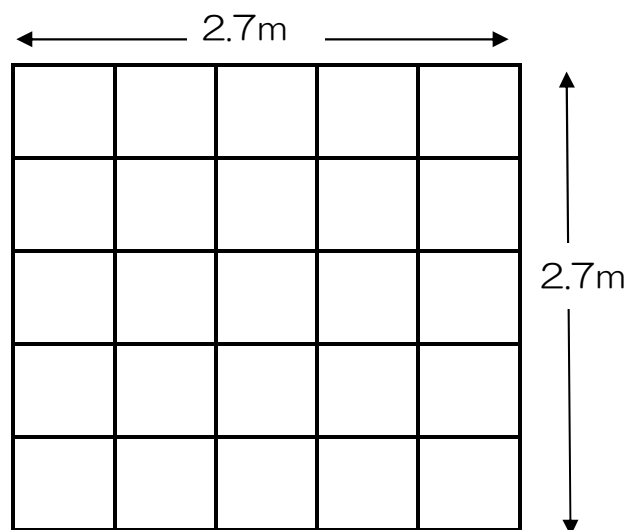
○ビニールシート 2.7m×2.7m
（縁 幅5cm）の平坦な場所

■用具

○5×5マスシート
○お手玉（2色各10個）

■人数

○1チーム3～5名



2～3m

投球位置

投球場所は2通りありゲーム前に決めておく。
（斜めからの投球のほうが難しい。）

■競技方法

①ジャンケンで勝ったチームから投球し、交互に投げる。

お手玉は、投げても転がしても（すべらせても）よい。

②すでに入っているマスに入ったお手玉はアウトとなり、没収。

すでにマスの中に入っているお手玉を枠外にはじき飛ばすことができる。

③縦・横・斜めのマスのどれか1列揃ったらチームが勝ち。

④10個のお手玉を投げて、1列揃わない場合は、4目と3目並んだ数の多いチームが勝ちとなる。

■ごもくお手玉の道具の作り方

○ブルーシート等のビニールシートと黒のテープ（5cm幅）を準備します。

○ブルーシートにテープを貼り50cm四方のマス目を5×5マス作成します。

○2色の布切れと大豆を用意し、一つのお手玉に50gの大豆を入れお手玉を作ります。なるべく10cm正方形になるように作ります。

2色のお手玉を10個ずつ作成して終了です。

※お手玉の色はシートの色を考え見やすい色にしてください。

手軽に費用をかけず作成できます。

5 カローリング

氷上のスポーツ、カーリングからヒントを得て誕生したスポーツです。体育館やオフィスなどの屋内フロアで楽しむことができます。「ジェットローラー」を、設けたポイントゾーンを目標に走行させ、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。

■コート

○3.2m×14mのコート

■人員

○1チーム3名

■用具

○ジェットローラー

○ポイントゾーン

○専用スコアカード



ジェットローラー



ポイントゾーン



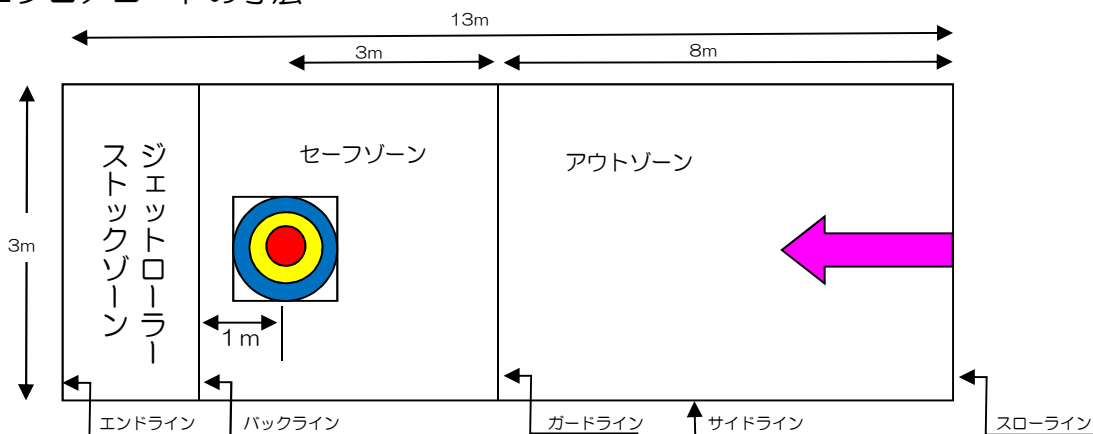
得点の分布

赤：3点

黄：2点

青：1点

■フロアコートの寸法



■競技方法（主なルール）

- ①ジャンケン等により、先攻、後攻を決める。
- ②先攻チームのファーストプレーヤーがチームの橙色のジェットローラーを投球する。
以下、各チーム交互に全て（１２個）投球する。（１イニング終了）
- ③ガードラインを完全に超えていない場合やサイドラインに接触した場合はアウトとなり、そのジェットローラーは除去される。
- ④全部投球し終わってから、得点を計算する。
- ⑤２イニング目以降は、直前のイニングに得点したチームが先攻となる。
- ⑥６イニング行い、５イニング目はラッキーイニングとしてボーナス得点で計算する。

橙	橙	青	青	緑	緑	黄	黄	黒	黒	赤	赤
先攻	後攻	先攻	後攻	先攻	後攻	先攻	後攻	先攻	後攻	先攻	後攻
ファーストプレーヤー				副主将				主将			

■得点と判定

- ◇中心に最も近い位置にジェットローラーを投球したチームの勝ちとなる。負けたチームは、たとえポイントゾーン上にジェットローラーがあっても０点となる。負けチームのジェットローラーの中で最も中心に近いものより、さらに中央部にある勝ちチームのジェットローラーに得点権があり、ポイントゾーンに示されている得点の合計が、このイニングの得点になる。
- ◇５イニング目は、ラッキーイニングで、ボーナス得点。

赤：６点 黄：５点 青：４点で計算

■投球ホーム

床面に両ひざ又は、片ひざをつき、ハンドル上部に手のひらを軽く当て２、３回前後に滑らせ、目標に向けて押し出すように投球します。立ったり、走りながらの投球及び、中腰姿勢の投球は、すべてアウトとなります。

＜スコアカード＞

■記入方法

- 上段に味方チーム名と競技者名、下段に相手チーム名と競技者名を記入。
- 各イニングに於いて先攻チームは得点記入部の左上部空白欄に▽を記入。
- 両チームの各イニングの合計得点は中央帯の空白部に記入。
- 各イニングに於いて勝ちチームの赤・黄・青の各ジェットローラーが得点となった場合、別欄の赤・黄・青の各枠内に該当する得点を記入。

6 ペタンク

フランス生まれのヨーロッパを中心に世界で普及しているスポーツで、金属のボールを目標（ビュット）に近づけるように投げ合うゲームです。ルールは簡単で、屋外用・屋内用の用具があるので、誰でも、どこでもプレーできます。

■コート

○幅4m×15m程度のスペース

■人員

○シングルス（1人対1人）

○ダブルス（2人対2人）

○トリプルス（3人対3人）※基本的対戦方式



■用具

○ビュット（目標球）

○専用ボール

○メジャー

○スコアカード

屋外用

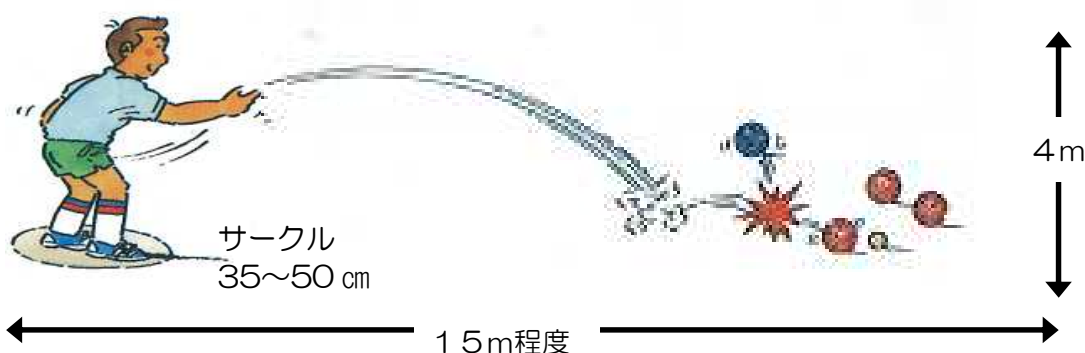


屋内用



<人数と持ちボール>

対戦方法	1人の 持ちボール	チームの 持ちボール
シングルス（1人：1人）	3	3
ダブルス（2人：2人）	3	6
トリプルス（3人：3人）	2	6



■競技方法（主なルール）

- ①ジャンケン等で勝ったチームの1人が、直径 35～50cm くらいの円を地面に描き、その中から両足をそろえて、ビュットを6～10m以内の距離に投げる。
- ②ビュットが規定の範囲内で止まらなかった場合は、同じチームの人が投げなおす。ビュットの投げなおしは3回まで。3回目も無効の場合は、相手チームがビュットを投げる。
- ③ジャンケン等で勝った先攻チームから、ビュットに近づくようにサークル内よりボールを交互に第1投を投げる。
- ④第1投でビュットからの距離が遠かった方のチームが、1番近い距離をとるまでボールを投げ続ける。
- ⑤一方のチームがボールをすべて投げ終えてしまったら、もう一方のチームは残りの持ちボールをすべて投げる。
- ⑥両チームが持ちボールをすべて投げ終えたら、メーヌ（1セット）は終了。
- ⑦メーヌを繰り返して得点を加算し、13点を先取したチームが勝ちとなる。

＜ボールの投げ方＞

デリミ・ポルテ

ボールを投げ、その勢いで転がす



ポルテ

ボールを高く上げる



ルーレット

ボールを転がす



ティール

相手のボールを弾きとばす

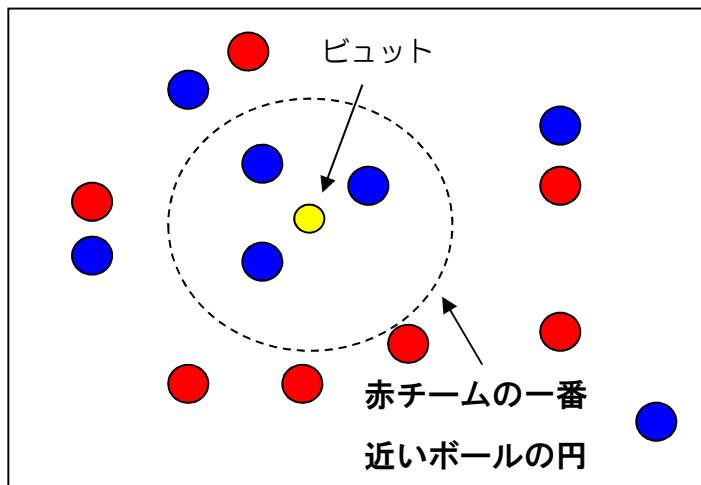


（例）

青チーム3点：赤チーム0点

ビュットに近いチームのみ点数が入る

＜スコアカード＞



ペタンク得点表

平成 年 月 日

先 攻			後 攻		
チーム名			チーム名		
メンバー			メンバー		
セット	小計	累計	セット	小計	累計
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8		
9			9		
10			10		
11			11		
12			12		
13			13		
14			14		
15			15		

7 ファミリーバドミントン

手軽に、バドミントンを広く親しめる独自のニュースポーツとして考えられました。1チーム3名で、シャトルはスポンジボールにバドミントンの羽根をつけたものを使用します。スピードが抑えられ、初めての人でも簡単にボールを打つことができます。また、ラケットのシャフトが短いため、手のひらで打つ感覚でボールが打てます。

■コート

- バドミントンのコート
(6.1m×13.4m)

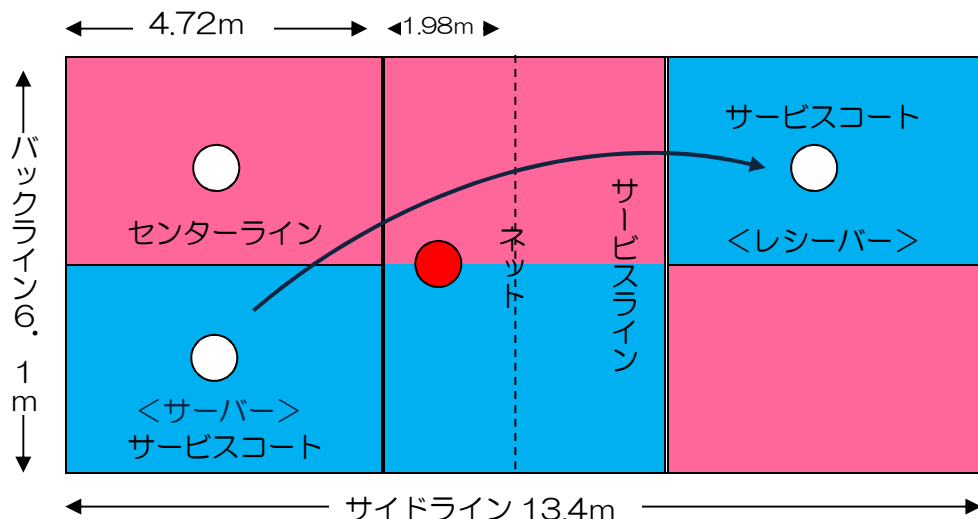


■人員

- 1チームは6人以内
- ゲームは3人対3人

■用具

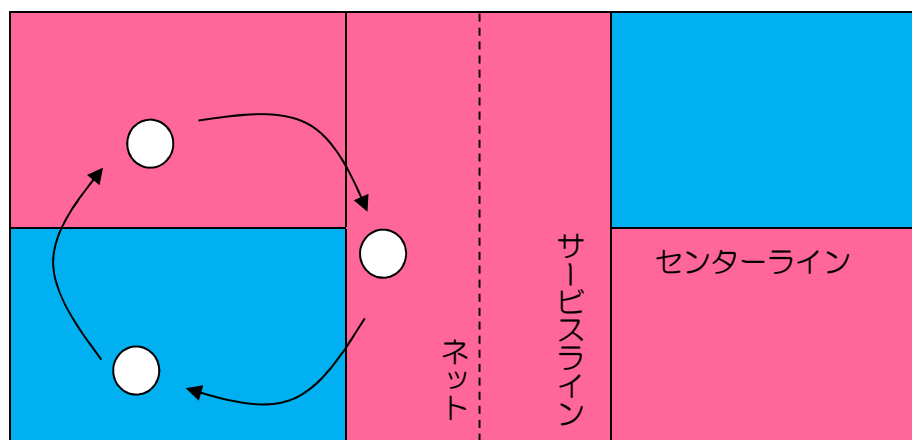
- 専用シャトル
- 専用ラケット
- ネット (バドミントン用)
- 支柱 (バドミントン用)



■競技方法（主なルール）

- ①ジャンケン等により、勝者がサービス権またはコート of のいずれかを選ぶ。
 - ②サービスは、下から打ち相手コート of の対角線上へ打つことが決まり。
 - ③得点を取ったら、時計回りにポジション移動（ローテーション）をする。
 - ④後衛はサービスラインよりも前でプレーしてはいけない。前衛はオールコートでプレーが可能。
（前衛1人●、後衛2人○）
 - ⑤シャトルは2回以内に相手コートへ返す。
 - ⑥得点は、1セット15点とし、14対14になったときは2点先取（16点）になったチームが勝ちとなる。
 - ⑦チェンジコートは、各セットが終わった時に行う。3セット目は、一方のチームが8点を取った時に行う。
 - ⑧反則は、オーバーネット、ホールディング、ドリブル、タッチネット、フットフォルト、オーバータイムズ等がある。
- ルールは基本的にはバドミントン競技規則に準じる。

■ローテーションの方法



8 アジャタ

運動会の定番である『玉入れ』を、スピード感あふれる競技に進化させた室内用のスポーツです。6名1組で100個のアジャタボールをカゴに入れるタイムを競います。

■コート

○直径 6mの円中央にバスケットを設置。体育館などを利用。

■人員

○1チーム6人（参加者に応じて変更可能）

■用具

○アジャタボール99個

○アンカーボール1個

○バスケット

○ストップウォッチ



■バスケットの高さ

◇一般の部	4m12cm
◇シニアの部	3m50cm
◇小学生低学年の部	2m80cm
◇小学生高学年の部	3m50cm
◇ファミリーの部	3m50cm
◇総合の部	3m50cm

■ボール

◇アジャタボール

布製で重さは80g±2g

99個使用

◇アンカーボール

布製で重さは250g±5g

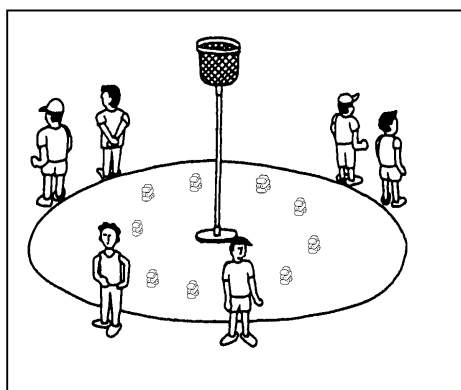
1個使用



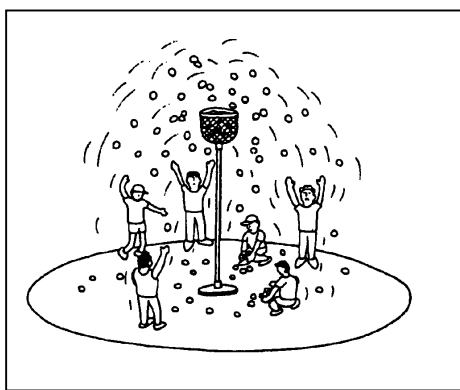
■競技方法（主なルール）

- ①アジャタボールをサークル内に配置し、選手はサークル外で後ろ向きでスタンバイする。
（ボールは自由に準備できる）
- ②号砲スタートにより、一斉に玉入れを開始する。玉の入れ方は、道具を使わなければ自由。
投球する人、ボールを集める人など、チームで工夫する。
- ③フライングは再スタート。2回のフライングで失格。
- ④アンカーボールは、最後に入れるのできちんと管理する。
- ⑤アンカーボールがバスケットの中に入った時点で競技終了。

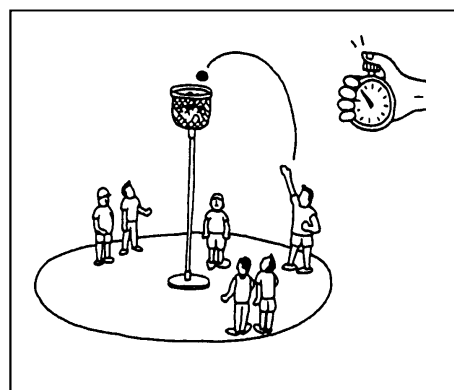
1. スタート準備



2. 競技開始



3. フィニッシュ



■ボールの積み方

[俵積み]



[三本配]



持つ人の手の大きさに
合わせる



9 キンボール

4人1組で構成されたチーム（おのこのピンク、グレー、ブラックに色分けされた3チーム）が13～21m×16～21mのコートサイズ内でヒット（サーブ）やレシーブを繰り返す新しいゲームです。

■コート

○体育館等を使いサイズは最小で13m×16m、最大で21m×21mの範囲で行う。正方形で行う必要はなく、年齢等により調整できる。

■人員

○1チーム4人1組で構成し、最大登録数12名。3チームが対戦する。

■用具

○キンボール（直径1.22m、重さ約1kg）

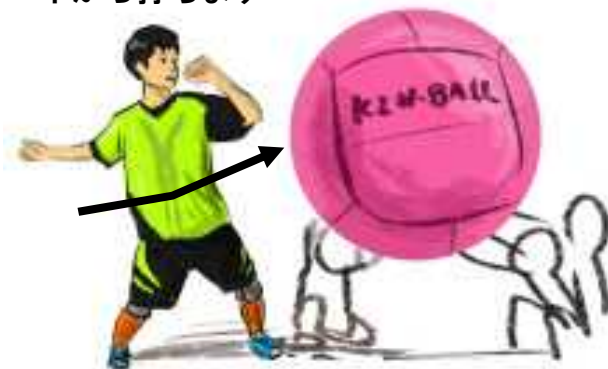
○ゼッケン（ピンク・グレー・ブラック）

○ストップウォッチ

○スコアボード



下から打ちます



■競技方法（主なルール）

①ピンク、ブラック、グレーの3チームで競う。

チームカラーを表すゼッケンを選手全員が着用する。

②3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（サーブ）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、ヒットチームのヒッター以外がボールを支える。

ヒット権を得たチーム以外の2チーム

コート内の陣地の区分はないので、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レフリーの合図（笛）により試合を開始する。

⑥ヒットチームの1名が必ず「オムニキン」と言い、続いて「レシーブチームの色」を大きな声でコールしてからヒットする。

ヒットの瞬間は4名全員がボールに触れていないといけない。

⑦ヒットされたボールは指定された色のチームが床に落ちる前にレシーブ（全身使用可）する。

⑧レシーブ成功後、10秒以内に自チーム以外のどちらかに上記同様にヒットする。

⑨レシーブまたはヒットに失敗すると、失敗したチーム以外の2チームに1点ずつ加算される。

⑩その後のゲーム再開は、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（2.5mの範囲内で）ヒットして再開。

⑪タイムキーパーの合図でピリオド（またはゲーム）終了。

⑫試合時間は自由に決めることができる。公式戦は7分～10分

⑬3ピリオドマッチ行い、時間内の総得点で勝敗を決める。

■反則

<サーブ時>

① ヒットの瞬間、味方のメンバー全員がボールに触れていなければならない。

② 1人のプレーヤーが続けて2回ヒットすることができない。

③ ヒットは床と水平以上の角度で飛ばさなければならない。

<レシーブ時>

① ボールを両腕で抱え込んで持ってはならない。

② カバーの口を掴んではならない。

10 シャッフルボード

得点圏（ダイアグラム）に向かって、円盤（ディスク）をキューとよばれるスティックで押し進め、得点を競うゲームです。一種の陣取りゲームで、一度得点エリアにディスクが入っても、相手のディスクに押し出されると0点になってしまい、戦術がいる知的ゲームです。

■コート

○1コート1．8m×9m程度の平坦な場所

■人員

○シングル 1人対1人

○ダブルス 2人対2人

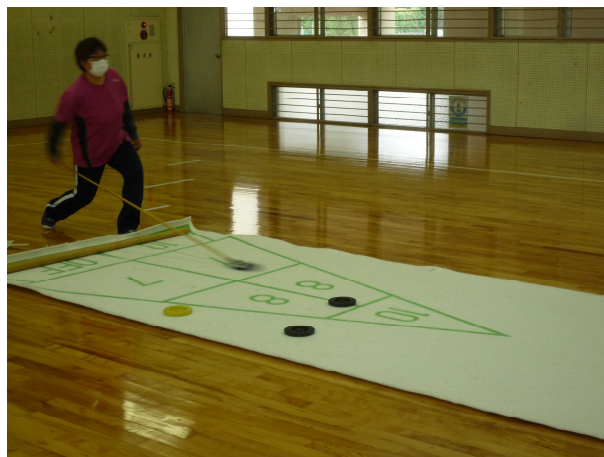
○変形ルール 4人対4人

■用具

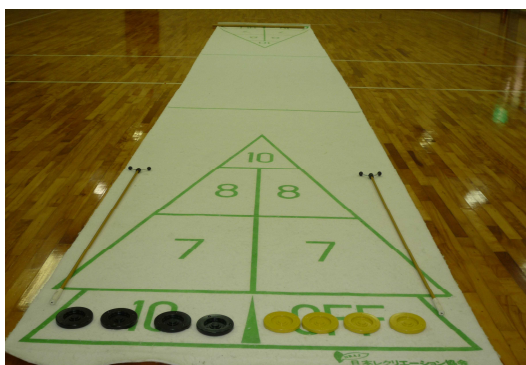
○ディスク（黄・黒各4枚）

○キュー（細長い棒2本）

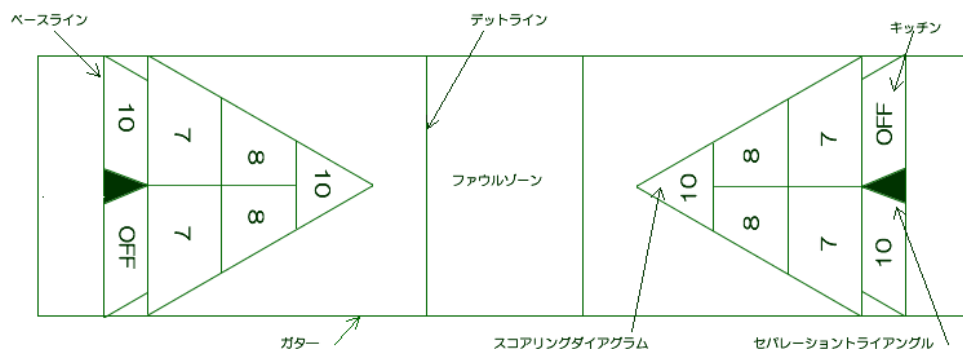
○コートマット



<コートマット>



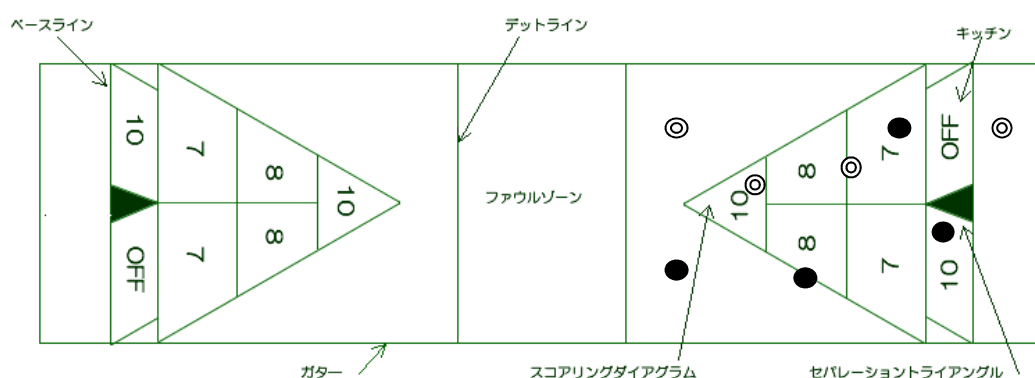
<ディスク・キュー>



競技方法（主なルール）

- ①先攻後攻を決める。先攻は黄ディスク、後攻は黒ディスクを使用する。
 - ②黄色ディスクはセパレーショントライアングルの右側、黒ディスクは左側を使用する。
 - ③先攻後攻、1球ずつディスクを交互にキューで押し出すようにシュートする。
 - ④それぞれ4枚ずつシュートして第1フレームが終了。
 - ⑤次フレーム時は、反対側コートに移動し、ディスク配置、シュートの順番も入れ替える。
- フレーム制：8回、12回、16回のいずれかのフレーム数を定める。
 - ポイント制：50点、75点、100点のいずれかの点を定めて、先取した方が勝ち。

<得点の数え方>



※ディスクがラインに少しでもかかったらノーカウントになる。 ◎得点 10点 ●得点△3点

<シュートの仕方>



11 インディアカ

インディアンが遊んでいたものを、ブラジルでスポーツ化され、西ドイツで公認競技として採用されたスポーツです。インディアカと呼ばれる赤い羽根のついた白いボールを、手のひらで打ち合う4人制の楽しいスポーツです。

■コート

○バドミントンコートを利用
(13.4m×6.1m)

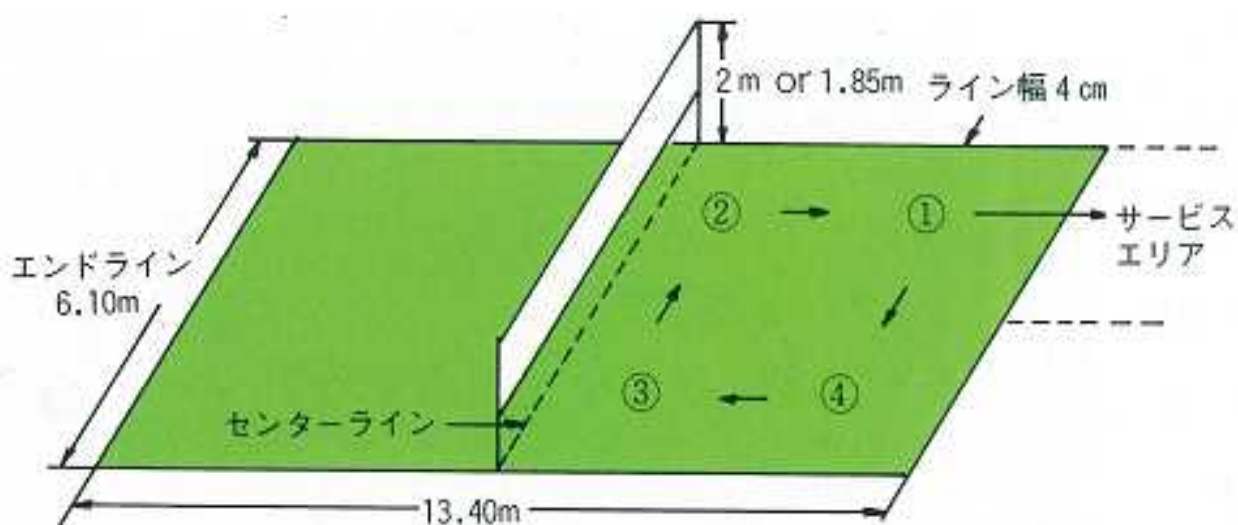
■人員

○競技は1チーム4人



■用具

○インディアカ（羽根）
○支柱（男子・混合2m、女子 1.85m）
○ネット（バドミントンネットを利用）



■競技方法（主なルール）

- ①ジャンケン等により、勝者がサービス権またはコート of のいずれかを選ぶ。
 - ②得点は、3セットマッチで2セット先取。1セット15点のラリーポイント制。14点ジュースの場合、2点先取した方が勝ちとなる。
 - ③サービス権を得たチームは、右回りに1ポジションずつ移動（ローテーション）する。
 - ④サービスは、1回エンドライン後方の右半分の位置からアンダーハンドで打つ。エンドラインに触れることはできない。ネットに触れて相手コート内に入ったときは、再びサービスを行う。
 - ⑤インディアカは、3回以内のプレーによって相手コートに返す。（インディアカがネットに触れた場合1回だけプラスできる）
 - ⑥セットごとにコートを交替する。
- ルールは基本的には6人制のバレーボールに準ずる。



サービスはアンダーハンド



12 ドッジビー

ウレタンとナイロンでできたディスクは、とても軽く、遠くまで投げることができます。当たっても痛くないので、子供から大人まで一緒になって遊ぶことができます。様々な遊びが考えられますので、自由な発想で楽しめます。

■コート

○9m×18mのコート
(バレーボールコート)



■人員

○13名（外野の人数3名以上）
※参加者により変更可能

■用具

○ドッジビー

<ドッジビーの特徴>

★当たっても痛くない

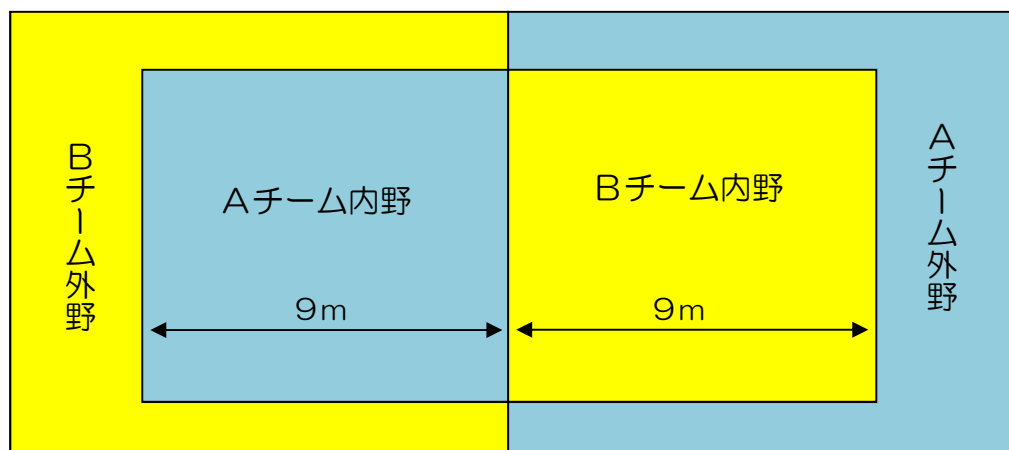
ケガや事故が起こる危険性が他のスポーツより少ない

★丈夫で壊れにくい

折ったり踏んだりしてもこわくない

★水に浮く

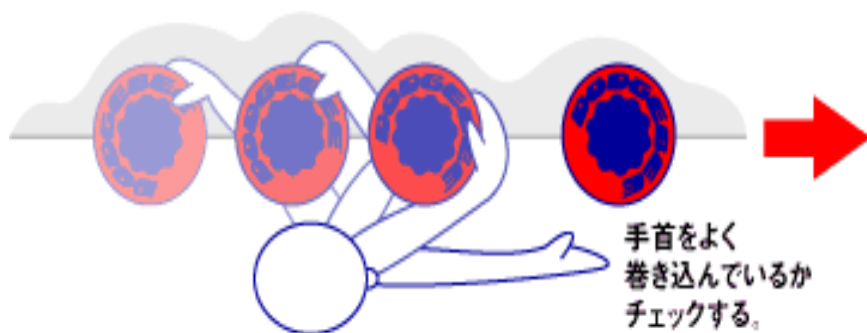
川に落ちても沈まず、濡れても大丈夫



■競技方法（主なルール）

- ①ジャンケン等により、ディスクか、コートの方どちらかを決める。
 - ②各チームは、内外野の人数を自由に決め配置する。外野は3名以上配置する。
 - ③相手チームの内野プレーヤーにディスクを当て、アウトにする。アウトのプレーヤーは外野へ移動する。外野の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は、すぐに内野に入る。
 - ④ゲームの試合時間は10分以内。年齢等で調整可能。
 - ⑤ディスクを投げたプレーヤーが、ラインを踏むなどの反則をしていた場合は、アウトにならない。身体に当てられても、ディスクが地面に落ちる前にキャッチに成功すれば、アウトとならない。
 - ⑥より多くのプレーヤーが、内野に残っているチームが勝ち。
- ルールは基本的にはドッジボール競技規則に準じる。

<投げ方>



<色々なバリエーション>

- ◇ダブルディスク・ドッジビー・・・ディスクを2枚使ったドッジビー。
- ◇王様ドッジビー・・・誰か1人王様を決めて、王様が当たったら終了。
(王様がだれかは審判にだけ伝えておく。)
- ◇ドッジビー鬼ごっこ・・・鬼がディスクを持って追いかけて当てる。
- ◇ポイントドッジビー・・・当てても内野、外野は入れ替わらない。
当てた回数がポイントとなる。

13 輪投げ

輪投げは、得点版の棒にいくつの輪を投げ入れることができるかを競うゲームです。広い場所を必要とせずどこでも楽しめます。ルールを応用し、年齢・性別・競技場所等を自由に設定することで、子どもから高齢者まで気軽に楽しめるスポーツです。

■コート

○輪投げ台を置ける平らな場所

■人員

○個人戦、2人以上で団体戦

■用具

○輪投げボード（60×60）

○投げ輪10本



■競技方法（主なルール）

- ①輪投げ台の固定ラインと投げるラインを2mの間隔をあけて引く。
- ②1人の投げる輪は、1回に連続10本とする。ダブルスは2名で交互に投げる。
- ③的棒の下板に書かれている数字の合計を1回の得点とする。
- ④ただし、次のように入った場合は、得点が加算される。
 - 縦、横、斜めに3つ並んで入ったとき・・・1列につき15点加算。
 - 全部の棒に入ったとき・・・300点

※上記は基本的な方法であり、対象年齢や状況により、得点方法、距離、輪に数などを工夫するとよい。

14 クロリティー

この競技の特徴は、リングが目標棒に入らなくてもリング(輪)の一部がベース(得点版)内にあれば得点となり、次のプレイヤーの機転で、すでに投げられた味方リングを有利にしたり、相手リングを不利にしたりできるのが面白いところです。

■コート

○90cm×9m程度のコート

※投げる位置は年齢等で調整する。一般9m。

■人員

○シングルス(1人対1人)

○ダブルス(2人対2人)

○ミックスダブルス(男女各1人対男女各1人)

■用具

○クロリティー本体

サイズ: 75 cm×75 cm

○リング20(金、銀各10)



<得点の数え方>

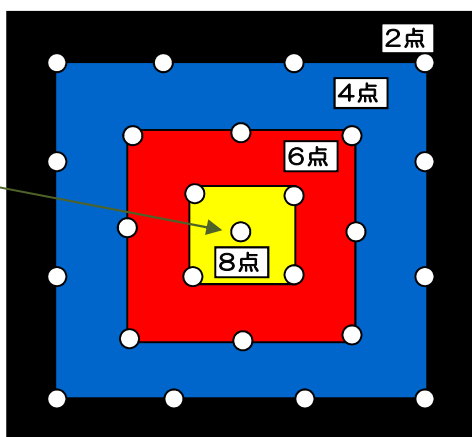
○黄色—8点

○赤色—6点

○青色—4点

○黒色—2点

10点
センターポール



ボード上に色分けされたエリアのうちリングが半分以上かかっているエリアの点数によって決まる。ただし相手チームのリングの上に重なっている場合は次のとおりとなる。

※相手チームのリングが3分の1以上、上に重なっている場合は得点に数えられない。

3分の1以上重なっている場合は上に重なっているプレイヤーの得点対象となる。

15 羽根っこゲーム

障がいのある高齢者や、車椅子を使用している方々にも楽しめるよう工夫されたゲーム。羽根の台座部分に重みがあるため、下手で投げればきちんと立ちます。

的入れ系のゲームは楽しみながらも自然に「投げる」「的に入れる」「計算する」といった行動に結びつき、交感神経を刺激し、身体バランスや調整力、計算力を高めることから、運動の維持・回復や脳の活性化にも効果抜群です。

■コート

シートまでの距離が2m～3mが適当

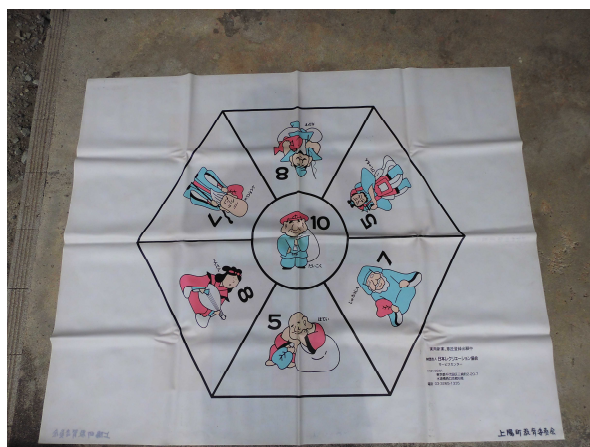
■人員

1人対1人～10人対10人まで対戦可能

■用具

羽根20本（赤・白各10本）

シート



■競技方法（主なルール）

【10人でチーム対抗戦を行う場合】

- ① 5人ずつの2チームに分かれます。
 - ② シートを引き、年齢に合わせて投げるライン（2m～5m）を決定します。
 - ③ ジャンケンをして先攻・後攻を決めます。先攻は赤の羽根を投げます。
 - ④ 各チーム交互の2本ずつシートめがけて投げます。
 - ⑤ シート内に記載されている点数の合計を競います。
 - ⑥ 羽根がライン上にある場合、又羽根が倒れている場合は得点に入りません。
- ※後から投げた羽根が当たって、起き上がる場合もあるので最後まで結果はわかりません。

＜得点の数え方＞

- 羽根が入っている枠に記載されている点数を合計します。
- ライン上にある羽根、倒れている羽根は得点対象となりません。
- すべての枠に羽根が入っている場合は50点加算されます。



16 ターゲットバードゴルフ

昭和44年に狭い場所でもゴルフが楽しめるようにという思いから埼玉県で生まれました。ゴルフをミニ化した競技で、ゴルファーはもちろん初心者でもゴルフの楽しさを味わうことが出来る手軽なスポーツです。また、本格的なゴルフスイングの爽快さとファッションレジャー的またアニメティスポーツとしての要素も含まれていることから、愛好者に好評を得て全国に広がりを見せているスポーツのひとつです。

■コート

グラウンドゴルフ場程度

30m～90mのコースを9コース

(コースを自由に設定できる)



■人員

1組4人程度(ゴルフ同様)

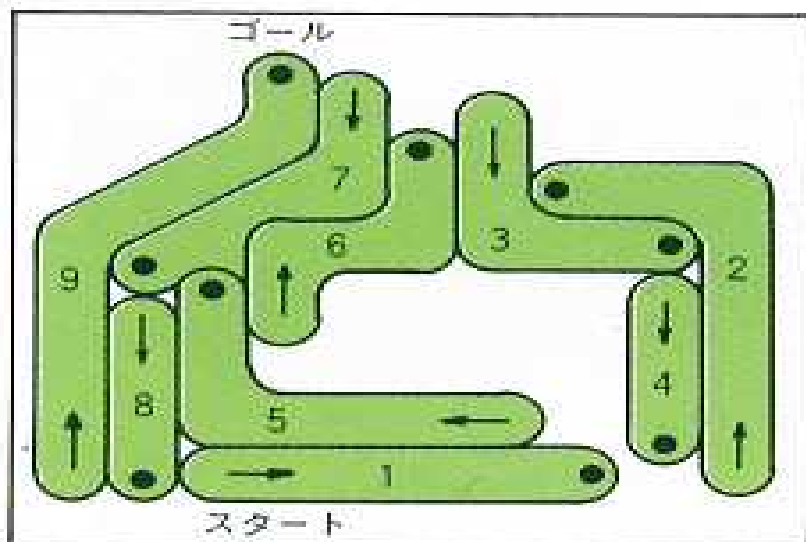
■用具

ホール

シャトルボール

ゴルフクラブ(ピッチング若しくは10番)

スイングマット



コースの例(9ホール)

コースセッティング(標準)

パー総数(36)

パー3: 2ホール

パー4: 5ホール

パー5: 2ホール

パー3・・・30m～50m

パー4・・・45m～70m

パー5・・・60m～90m

■競技方法（主なルール）

- ①通常4人1組でプレーし、スターティングホールは、ジャンケンやトスなどで決める。
- ②2打目以降はホールから最も遠いシャトルボールのプレーヤーがショットする。スイングマットをシャトルボールの直後に置き、ボールをマットの最前方においてショットする。
- ③全員シャトルボールがホールに入れば、そのホールは終了となる。
- ④シャトルボールがコース外に出たとき（OB）は、ホールに近づかないようにコース内（クラブの長さ分）に移動する。この場合は1打プラスする。
- ⑤ホール上段（アドバンテージホール）に入ればショット数、ホール下段（セカンドホール）に入ればショット数+1を打数とする。
- ⑥2ホール目以降は前のホールで1番打数が少ないプレーヤーからティーショットをします。同数の場合は前ホールの打順に従う。
- ⑦全ホールの打数が1番少ないプレーヤーが勝ちとなる。

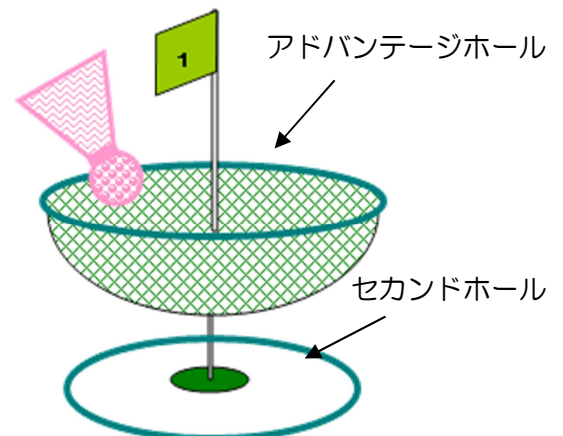
<スコアカード>

ターゲットバードゴルフスコアカード

OUT						
HOLE	チーム名		PAR			HOLE
	REG	LADY				
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
OUT						

DATE _____
 ATTESTED BY _____
 PLAYER _____

IN						
HOLE	チーム名		PAR			HOLE
	REG	LADY				
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
IN						
OUT						
TO TAL						
HANDICAP						
NETSCORE						



17 チャレンジ・ザ・ゲーム

3～12人程度のグループで、年齢や性別などの制限もなく、いつでも誰でも行えます。
地域・職場のレクリエーションとしても行えます。

■コート

体育館など

■人員

10人程度（内容によって変更）

■用具

サークルジャンプ、バンブーダンス、リングキャッチ、キャッチ・ザ・スティック
ロープジャンプ

■競技方法（主なルール）

○ロープジャンプ：長縄飛びを10人で3分間何回飛べるかを競う。

○一斉ジャンプ：長縄飛びを3人以上で何回飛べるかを競う。

○キャッチ・ザ・スティック：10人で16本のスティックを何回持ち替えられるかを競う。

○バンブーダンス：6人で長い竹の棒2本の間をリズムカルに何回跳べるかを競う。

○バンブータイムレース：3人で長い竹の棒2本の間を2分間で何回跳べるかを競う。

○リングキャッチ：10人で輪を投げ合い、全員で何回キャッチ出来るかを競う。

○サークルジャンプ：7人が回っているロープを何回ジャンプ出来るかを競う。



キャッチ・ザ・スティック

18 スポーツチャンバラ

基本的には剣道と同じ1対1形式の対戦型武道です。

しかし、スポーツチャンバラのルールは単純明快。

「どこでもいいから当てれば勝ち！当たったら負け！」というもののなのです。

面打ち、胴、小手、突き、足、背中まで！あらゆる範囲が有効打突。

とにかく当てることが戦術目標になり、そのためにありとあらゆる方策を練ることが出来ます。

つまり、あなたの工夫次第で無限大に戦略が広がっていくのです。

実戦の緊張と単純さから生まれる奥深さが一種の魅力となっています。

■コート

7m×7mのコート

■人員 1人対1人

■用具

○短刀	(43 センチ)
○小太刀	(60 センチ)
○長剣	(100 センチ)
○槍	(190 センチ)
○棒	(200 センチ)



■競技方法（主なルール）

同じ道具を片手で持ち互いに打ち合います。一本先取した人が勝ちです。

一本は「体のどこかに」「十分な威力」で打ち込めば一本と判定します。

○打ち以外の攻撃

スポーツチャンバラでは、通常の打ちに加えて、「突き」も認められていますが、有効部位が「面」「胴」のみに限定されています。

○当たっても一本ではない場合

相手の体に当たっても一本ではないというケースがいくつかあります。

- ①不十分 ②刀の根元であたった場合

2. 新体力テストについて

八女市ではニュースポーツ指導と併せて、体力テストを実施しています。

新体力テストは、自分の体力及び健康状態を確認するために、それぞれの年代毎に異なる種目のテストを実施しています。

平成11年から全国的に実施されているため、全国平均を基に自分の状態を確認することができます。

■実施方法

八女市スポーツ振興課にお問い合わせください。日時・会場・年齢等を確認し八女市スポーツ推進委員が指導に伺います。

■体力・運動能力テスト項目

全年齢共通項目	
握力 上体起こし 長座体前屈	
6～11歳	20～64歳
反復横とび 20mシャトルラン 50m走 立ち幅とび ソフトボール投げ	反復横とび 急歩（男子＝1500、女子＝1000m） ※20mシャトルランとの選択 立ち幅とび
12～19歳	65歳～79歳
反復横とび 持久走（男子＝1500、女子＝1000m） ※20mシャトルランとの選択 50m走 立ち幅とび ハンドボール投げ	ADL（日常生活活動テスト） 開眼片足立ち 10m障害物歩行 6分間歩行

3. ニュースポーツ用具貸出し一覧・貸出場所

NO	競 技 種 目	用 具	数 量	貸出場所
1	グラウンドゴルフ	スティック（6本入）	43セット	八女市総合体育館
			5セット	八女東部スポーツ公園
			31セット	黒木公民館
			28セット	立花体育館
			10セット	上陽公民館
			15セット	矢部体育館
			30セット	星野総合体育館
		子供用スティック（6本）	5セット	八女市総合体育館
			2セット	星野総合体育館
		屋内用スティック （6本）	4セット	八女市総合体育館
			10セット	黒木公民館
			8セット	立花体育館
			6セット	星野総合体育館
		ホールポスト（1～8） スタートマット	4セット	八女市総合体育館
			1セット	八女東部スポーツ公園
			4セット	黒木公民館
			3セット	立花体育館
			4セット	上陽公民館
			2セット	矢部体育館
			2セット	星野総合体育館
2	囲碁ボール	マット、ボール スティック	5セット	八女市総合体育館
			4セット	黒木公民館
			7セット	立花体育館
			2セット	上陽公民館
			1セット	矢部体育館
			1セット	星野総合体育館
3	ビーチボールバレー	—	—	—
4	ごもくお手玉	シート、お手玉	2セット	八女市総合体育館
5	カローリング	ローラ、ポイントゾーン	1セット	黒木公民館

NO	競 技 種 目	用 具	数 量	貸出場所
6	ペタンク	屋外用	4セット	八女市総合体育館
			8セット	黒木公民館
			5セット	立花体育館
			4セット	上陽公民館
			2セット	矢部体育館
			12セット	星野総合体育館
		屋内用	3セット	八女市総合体育館
			2セット	黒木公民館
			9セット	立花体育館
			6セット	上陽公民館
			2セット	矢部体育館
			1セット	星野総合体育館
7	ファミリーバドミントン	ラケット	10本	八女市総合体育館
			15本	黒木公民館
			24本	立花体育館
			36本	上陽公民館
			18本	矢部体育館
		シャトル	6個	八女市総合体育館
			18個	黒木公民館
			10個	立花体育館
			5個	上陽公民館
			10個	矢部体育館
8	アジャタ	バスケット ボール（100個）	2セット	黒木公民館
			7セット	立花体育館
			3セット	上陽公民館
			2セット	矢部体育館
			2セット	星野総合体育館
9	キンボール	ボール	2セット	黒木公民館
			1セット	立花体育館
			1セット	上陽公民館

NO	競 技 種 目	用 具	数 量	貸出場所
10	シャッフルボード	コートマット、ディスク、キュー	2セット	八女市総合体育館
			3セット	黒木公民館
			2セット	立花体育館
			3セット	上陽公民館
			1セット	矢部体育館
			1セット	星野総合体育館
11	インディアカ	羽	16個	八女市総合体育館
			5個	黒木公民館
			11個	立花体育館
			14個	上陽公民館
			10個	矢部体育館
12	ドッチビー	ディスク	4枚	八女市総合体育館
			5枚	立花体育館
13	輪投げ	ボード、輪	2セット	八女市総合体育館
			2セット	星野総合体育館
14	クロリティー	ボード、輪	3セット	黒木公民館
			2セット	上陽公民館
			1セット	矢部体育館
15	羽根っこゲーム	羽根、シート	1セット	黒木公民館
			1セット	上陽公民館
16	ターゲットバードゴルフ	クラブ	82本	黒木公民館
			36本	立花体育館
			36本	上陽公民館
		ホール	6ホール	立花体育館
			7ホール	上陽公民館
		マット	100枚	黒木公民館
			32枚	立花体育館
			29枚	上陽公民館

NO	競 技 種 目	用 具	数 量	貸出場所
17	チャレンジ・ザ・ゲーム	サークルジャンプ	1 セット	上陽公民館
		バンブーダンス	1 セット	
		リングキャッチ	1 セット	
		スティック	2 セット	
		バージャンプ	1 セット	
		ロープジャンプ	1 セット	
18	スポーツチャンバラ	面	6 個	上陽公民館
			9 個	星野総合体育館
		剣	8 本	上陽公民館
			20 本	星野総合体育館
		小太刀	2 本	上陽公民館
			10 本	星野総合体育館
		槍	2 本	上陽公民館
			3 本	星野総合体育館
		杖	2 本	上陽公民館
	長縄飛び		2 本	八女市総合体育館
			2 本	黒木公民館
			8 本	立花体育館
			2 本	矢部公民館
	綱引き	屋内用	2 本	八女市総合体育館
			1 本	八女市総合体育館
		屋外用	3 本	立花体育館
			2 本	矢部公民館

4. ニュースポーツ用具貸し出し手続き

- ・借用申請 事前に下記施設へお問い合わせの上、借用申請をしてください。

※借用申請書の様式は八女市ホームページ及び下記の貸出場所に設置しております。

【注意】

- 1) 目的以外の使用や、転貸し等は一切しないでください。
- 2) 使用目的が、営利目的の場合の貸出しは一切認められません。
- 3) 使用中に用具を破損したり、紛失したりした場合には、同等品を弁償していただきます。

5. ニュースポーツ用具貸出し場所の連絡先

施設名	電話番号	住 所	受付時間	休館日
八女市総合体育館	24-1230	〒834-0023 八女市馬場434	○平日 午前8時30分～午後7時 ○土曜・日曜・祝日 午前8時30分～午後5時	月曜日 (祝日は除く)
黒木公民館	42-9730	〒834-1216 八女市黒木町桑原212	午前9時～午後5時	土・日・祝日
立花体育館	23-4938	〒834-0074 八女市立花町谷川1130	午前9時～午後5時	月曜日
上陽公民館	54-3131	〒834-1102 八女市上陽町北川内483-1	午前9時～午後5時	土・日曜・祝日
矢部支所まちづくり推進係 矢部公民館	47-3111	〒834-1492 八女市矢部村北矢部10528	午前8時30分～午後5時	土・日・祝日
星野支所まちづくり推進係	52-3112	〒834-0201 八女市星野村13102-1	午前8時30分～午後5時	土・日・祝日

※矢部体育館の用具の借用申請は矢部支所まちづくり推進係で、星野総合体育館の用具は星野支所まちづくり推進係で受け付けます。

6. ニュースポーツルール等の相談、講習依頼先

このハンドブックに紹介しているニュースポーツのルール等に関してのお問い合わせや相談は、八女市総合体育館で受け付けますので、気軽にご相談ください。また、地域の行事や講習会などの指導についても対応します。

【連絡先】

○八女市総合体育館 〒834-0023 八女市馬場434番地

TEL: 0943-24-1230 FAX: 0943-24-0029

○各支所まちづくり推進係

Memo

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features multiple sets of horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting practice. In the bottom right corner, there is a small, stylized blue circular graphic element. The rest of the page is white and contains no other markings or text.



発 行：八女市新社会推進部スポーツ振興課

発行日：平成26年8月

編 集：八女市スポーツ推進委員会

協 力：大牟田市