

ニュースポーツ目次

<u>キンボール</u>	1	<u>ビーンボウリング</u>	16
<u>グラウンド・ゴルフ</u>	2	<u>ファミリーバドミントン</u>	17
<u>ゲートボール</u>	3	<u>フリーフロー</u>	18
<u>シャッフル&ゴルフ</u>	4	<u>フロアカーリング</u>	19
<u>シャフルボード</u>	5	<u>ペタンク</u>	20
<u>スカイクロス</u>	6	<u>ボッチャ</u>	21
<u>スカットボール</u>	7	<u>ミニテニス</u>	22
<u>スマイルボウリング</u>	8	<u>モルック</u>	23
<u>スラックライン</u>	9	<u>ユニカール</u>	24
<u>ドッチビー</u>	10	<u>ラダーゲッター</u>	25
<u>ノルディックウォーキング</u>	11	<u>ワナゲ</u>	26
<u>フライングディスク</u>	12		
<u>・ディスクゴルフ</u>	12		
<u>・ディスクゲッター(RDチャレンジ)</u> ...	13		
<u>バウンドテニス</u>	14		
<u>バツゴー</u>	15		

※市が用具を所有しているニュースポーツのみ掲載しています。

キンボール（参考：一般社団法人日本キンボールスポーツ連盟）

【種別】

チーム・ボール系

【概要】

1チーム 4 人、3 チームで同時にプレーし、ボールが床につくまでに体のどこかを使ってヒットやレシーブを繰り返すスポーツです。

【人数】

4人×3チーム(12 人)

【コート】

最大横 20m×縦 20mの四角形



【遊び方】

1. ゲーム開始前に、各チームのプレーヤーは全員がチームカラーを示すゼッケンを着用します。
2. ゲーム開始時のヒット権は、各チームのキャプテンがじゃんけんで決めます。
3. ヒット権を得たチーム：コートの中央で(ゲーム開始時・ピリオド開始時のみ)、3人がボールを支え、コール後にプレーヤーの1人がボールをヒットします。
ヒット権を得られなかった2チーム：コート内に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きます。
4. 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ます。
5. ボールを床に落とさないようにチームメイトと協力し、3人でボールを支えます。
6. 今度はレシーブチームがヒットチームになり、コール後にプレーヤーの1人がボールをヒットします。
7. 4～6をミスや反則があるまで繰り返します。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ます。ヒット、レシーブ時に反則した場合も同様に加算されます。

※コール＝「オムニキン(＝「すべての人が楽しめるスポーツ」という意味の造語)」と言い、続いて自チーム以外のカラーを指定します。必ずしもヒッターが言う必要はありません。オムニキンと色は別々の人がコールしても良いです。ただし、その都度必ず1名のみとします。

※ヒット＝腰より上のみを使用し、手や腕等でボールを打撃します。ヒットの瞬間は4名全員がボールに触れていなければいけません。

グラウンド・ゴルフ（参考:公益社団法人日本グラウンド・ゴルフ協会）

【種別】

ゴルフ系

【概要】

専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を数えます。場所によって距離やホールポストの数を自由に設定でき、ルールも簡単なため、どこでも、だれでも手軽に楽しむことができます。

【人数】

1人～

【遊び方】

1. ゲームは、所定のボールをきめられた打順にしたがって打ち始め、ホールポスト内に静止した状態「トマリ」までの打数を数えます。
2. ボールを打つときは、クラブのヘッドで正しく打ちます。から振りの場合は打数に数えません。
3. 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することができます。取り除くのは、ボールの持ち主であり、その際ホールポストに対して、ボールの後方にマークをして取り除かなければいけません。
4. 打ったボールが他のプレイヤーのボールに当たったときは、そのままボールの止まった位置からプレーを続けます。当てられたプレイヤーはもとの位置にボールを戻します。
5. 打ったボールが1打目でトマリになったとき(ホールインワン)は、合計打数から1回につき3打差し引いて計算します。



ゲートボール（参考：公益財団法人日本ゲートボール連合）

【種別】

ターゲット系

【概要】

選手がそれぞれ自分のボールをT字型のスティックで打ち、決められた順に3つのゲートを通させ、ゴールポールに当てれば上がりとなります。ゲートを通すごとに1点、ゴールポールに当てると2点になり、その合計点を競います。「タッチ」や「スパーク」を組み合わせながら、チームプレーによるボールの連係が勝敗のカギとなる戦略型スポーツです。

【人数】

5人×2チーム(10人)

【コート】

横 20m×縦 15m

【時間】

1試合 30分

【遊び方】

1. 先攻チームは奇数の打順、後攻チームは偶数の打順とし、プレーヤーは打順と同じ番号のボールを自分のボールとして使います。
2. 1番から順番に1回ずつ自分の番号のボールを打ち、交互に進めていきます。10番の後は、また1番へと戻り、試合終了まで繰り返します。
3. スタートエリアから第1ゲート、第2ゲート、第3ゲートを順に通して、最後にゴールポールに当てると上がりとなります。
※第1ゲートは、スタートエリアから一打で通過しないと成立しません。通過できなかった場合は、次の打順でスタートエリアからやり直します。
4. 試合終了時に総得点の多いチームが勝ちとなります。

※タッチ＝第1ゲート通過後、自分のボールを別のボールに当てることです。

※スパーク＝タッチ後、自分のボールとタッチしたボールがコートに残った時に、足で自分のボールを固定し、タッチしたボールを自分のボールに接触させ、自分のボールを打った衝撃でタッチしたボールを移動させる打撃のことです。味方ボールの時は、ボールが行きたい場所に送ったり、ゲート通過や上がりにすることができます。相手チームのボールであれば、アウトボールにすることができます。

シャッフル&ゴルフ（参考:羽立工業）

【種別】

ゴルフ系

【概要】

32面体でできたSG(シャッフル&ゴルフ)ボールを使い、専用のマットで得点を競います。ボールが意外な方向へ転がるため、楽しさが倍増します。

【人数】

2人～

【コート】

専用マット 全長約 3.6m×幅約 95cm

【遊び方】

1. クラブでボールを打撃し、マット上の得点に入れて、得点を競います。
2. スタート位置をかえて2種類のゲームができます。

シャフルボード（参考：日本シャフルボード協会）

【種別】

ターゲット系

【概要】

細長い杖(キュー)で円盤(ディスク)をコート上に押しだし、コート内に描かれたスコアリングダイアグラム(得点区域)にディスクを多く留めることで得点を争うスポーツです。

【人数】

2人～

【コート】

専用マット 1.8m×9または 12m

【遊び方】

- 1 プレーヤーは、イエローディスク(左サイド)かブラックディスク(右サイド)かをジャンケンで選択します。
- 2 イエローディスクを 10-OFF エリアの左エリアに4枚並べ、ブラックディスクを右エリアに4枚並べます。
- 3 イエローが先攻で、交互にそれぞれ4枚を10メートル先のダイアグラムに向けて交互にシュートします。
- 4 ダイアグラムの中の点数は前から 10 点、8 点、7 点そしてマイナス 10 点です。ダイアグラムの中に入ったディスクの合計がそれぞれの得点となり、各々の得点をスコアボードに記入します。
- 5 コートの反対位置に移動し、ディスクを 10-OFF エリアに各々4 枚並べます。
- 6 ブラックが先攻で、交互にそれぞれ4枚をシュートし、各々の得点をスコアボードに記入します。
- 7 4 往復したら、イエローとブラックは交替し、さらに4往復し、累計得点の多い方が勝ちとなります。



スカイクロス（参考:日本スカイクロス協会）

【種別】

ゴルフ系・ディスク系

【概要】

布製のリングをコーンに向けて投げ得点を競う、輪投げとゴルフをミックスさせた競技です。

【人数】

10～14人1組

【遊び方】

1. 投げる順番を決めます。
2. 1人ずつ、コールをしてからスタートラインからリングを目標のコーンに向けて投げます。
3. 第1投目が終わったらリング落下地点まで行って第2投目を投げます。第2投目以降は目標のコーンとの距離が長い人から投げます。
4. 2と3を繰り返し、全員のリングがコーンに入るとそのコースは終了となり次のコースに進みます。
5. 以降のコースの第1投目は、直前コースのスコアが大きい順で投げます。
6. コースの途中で何人かのリングが重なりあった場合、上になった人のスコアにペナルティとして1点(1投分)を加え、下になった人のスコアからラッキー点として1点を減らします。リングは止まった状態を真上から見た平面図だけをもって判断し、リング間の接触の有無は問いません。また、後から投げたリングが下にもぐった場合も同じです。
7. コース毎に最初にリングをコーンに投げ入れた人だけ、スコアから1点を減らします。
8. 最終的に全コースのスコア合計から順位を決めます。

※コール＝投げる直前に、組全員に聞こえるように「リング番号」「自分の名前」「何投目か」を発声することです。



スカットボール（参考:羽立工業株式会社）

【種別】

ターゲット系

【概要】

スティックでボールを打ち、スカット台の得点穴に入れて点数を競うスポーツです。

【人数】

2人～

【コート】

専用マット 90cm×5m

【遊び方】

1. 先攻後攻とチームのボールの色を決め、先攻チームのプレイヤーがスカット台の得点穴に向かってボールを転がします。
2. 次に後攻チームのプレイヤーがスカット台の得点穴に向かってボールを転がします。
3. 1と2を繰り返し、10個全て打ち終えたら得点を計算します。
4. 先攻後攻を交代し、全て打ち終えたら合計得点で勝敗を決めます。



スマイルボウリング（参考:前橋市スマイルボウリング協会）

【種別】

ターゲット系

【概要】

ボウリングをアレンジした形式のスポーツで、投球位置からゲートを通させ、10本のピンをできるだけ少ない投球で倒すことを競うスポーツです。動きに無理がなく、幅広い年齢層の方が楽しめます。

【人数】

2人～

【概要】

- 1.じゃんけんで先攻と後攻を決めます。
- 2.チーム戦の場合は投球順を決め、投球順を示す腕章をつけます。
- 3.マット上のポイントにピンを10本並べ、ゲートを置きます。
- 4.先攻チームの投球者は両足をマットに固定し(助走しないで)片手で投球します。
- 5.ボールは「ころがしライン」より手前に転がるようにし、ゲートを通させてピンを倒します。
- 6.「ゲートを通さないで」あるいは「ゲートに接触して」ピンを倒した場合はそのピンを投球以前の状態に戻します。
- 7.倒れたピンは取り除き、10本ピンが全部倒れるまで順番に1球ずつ投球します。ピン10本を倒すまでの投球回数が得点になります。
- 8.1ラウンドにおいて、投球回数が20回になってもピンが残っている場合は、そのラウンドを終了とし、得点は「20+残ったピンの数」とします。
- 9.後攻チームも同様におこないます。
- 10.ゲートをずらしながら、第2～4ラウンドをおこないます。
- 11.各ラウンドの得点を合計し、得点の少ない方を勝者とします。



スラックライン（参考:一般社団法人日本スラックライン連盟）

【種別】

個人

【概要】

ウェビングと呼ばれる 2.5cm～5cm 幅の带状テープの上でバランスを取り楽しむスポーツです。バランス感覚や集中力などを鍛えることができると、他のスポーツのオフトレーニングとしても幅広く使用されています。

【人数】

1人

【遊び方】

動きやすい服装に、足元はスニーカーもしくは裸足が推奨されています。

一般的には木と木の2点間にスラックラインを張ります。ただし、木をアンカーとする際は細い木や弱った木は避け、直径25cm以上の木を選ぶことが望ましいとされています。初心者の方は長さ4m以下、高さ30cm程度で始めるのが良いでしょう。

まずは立つ練習から行い、立てるようになれば足を入れ替えることで歩くことが可能となります。この時に勢いで歩くと踏み外して落ちてしまう場合があるので注意が必要です。



ドッチビー（参考：日本ドッチビー協会）

【種別】

ディスク系

【概要】

ウレタンとナイロンを使用したディスク「ドッチビー」を使った、ドッジボール形式のスポーツです。

【人数】

1チーム 13 人以下

【コート】

内野／9m四方正方形 外野／内野を囲む3方向全て

【時間】

1ゲーム 15 分以内



【遊び方】

1. 各チームは内・外野ともに1人以上を配置します。外野プレイヤーの配置はどの位置に何人でも自由です。
2. スロー方法は、正常なバックハンドスローおよびフォアハンドスローのみです。上投げおよび正常でない投げ方のスローはファールとなります。
3. 内・外野に関係なくすべてのプレイヤーは、できるだけ早くディスクを手放さなければなりません。直前プレーでディスクが投げ出された瞬間から5秒以内に次のプレイヤーへスローしないとファールになります。
4. 内野プレイヤーのアウトは次のとおりです。
 - ① 相手チームのプレイヤーが投げたスローをキャッチし損ねた、および身体や身体に身に付けているものに触れた後、地面に落ちる、または、味方内野以外のプレイヤーがファールなくキャッチした時
 - ② 相手チームがおこなった1投のスローに対して味方チームの内野プレイヤーが連続でディスクに触れ、①にある結果となった時(複数アウト)
5. 外野プレイヤーは相手チームの内野プレイヤーをアウトにすることで、内野に入ることができます。しかし、内野に入る前に故意にディスクに触れた時、または、自陣の内野に入る意思が見られない時はこの権利が消滅します。
6. プレー中、内野と外野を移動する際には相手陣地を通ってはいけません。
7. ライン上に止まったディスクの所有権は、最後に触れたプレイヤーの相手チームになります。
8. 試合時間経過後、より多くのプレイヤーが内野に残っている、または時間内に相手の内野に1人もプレイヤーが残っていない状態にしたチームを勝ちとします。

ノルディックウォーキング

(参考:特定非営利活動法人日本ノルディックウォーキング協会)

【種別】

個人

【概要】

季節を問わず誰でも簡単に始められ、5分～10分の運動でエクササイズ効果を実感できます。専用のポールを使用するウォーキングは、効果的な“有酸素運動”として、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身を使うエクササイズになります。

【人数】

1人～



【遊び方】

ポールのストラップの付け根がおへその高さくらいになるよう長さを調整してください。慣れてきたら徐々に長くして身長×0.68位で使用すると運動強度も上がります。

ストラップには、右用と左用があります。ワンタッチでポールから取り外しができます。カチッと音がするまで差し込んで下さい。手の平全体で軽くグリップを握ります。

1. 踏み出した足と逆の手のポールを軽く地面につきます。ひじはなるべく曲げず、延ばした角度を保ちます。
2. ポールでぐっと地面を押し、体を前進させます。このとき肩に力が入りすぎないように注意します。
3. 地面を押し出し始めたらグリップから手を離します。



フライングディスク

【種別】

ディスク系

【概要】

プラスチック製の円盤(ディスク)を回転させ投げて遊ぶものです。このディスクを用いてディスクゴルフやディスクゲッターなど多数の競技を行うことができます。

ディスクゴルフ（参考:日本ディスクゴルフ協会）

【種別】

ターゲット系・ディスク系

【概要】

ゴルフのボールの代わりにフライングディスクを使用し、バスケット型の専用ゴールに、何投で投げ入れることができるかを競うスポーツです。

【人数】

4人一組

【遊び方】

ルールや進行方法は、ゴルフとほぼ同様です。セルフジャッジのゲームとなるので、フェアプレーの精神でプレーしましょう。

ディスクは転がしても滑らせても構いません。また、何枚かのディスクを用意し、状況に応じて1投ごとにディスクを使い分けることもできます。

1. 1番ホールのティー・ショットは順番をくじやじゃんけんで決めます。
2. 1投目をティー・ラインの後ろから投げます。
3. 2投目以降はディスクが止まった地点から投げます。投げる順番は、ゴールから一番遠いプレイヤーが、常に先に投げます。
4. 次ホールからは、前のホールで一番スコアのよいプレイヤーから投げ、以後も同様に投げます。もし、前のホールが同成績ならば、その前の順番にしたがいます。

ディスクゲッター（参考:公益財団法人 日本レクリエーション協会）

【種別】

ターゲット系・ディスク系

【概要】

フライングディスクを9分割にされた的にあてるストラックアウトです。



【人数】

2人～

【遊び方】

1. 基本の遊び方

射抜いたポイントの合計を競います。先攻後攻に分かれ、後攻は1～9の的を好きな位置に配置します。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を交代し、同じ事を繰り返します。

※いずれも距離はレベルに応じて設定しますが、大体の目安は下記のとおりです。

小学生以下・・・4～5m 一般・・・6～7m

2. ディスク・ストラックアウト

的を何枚射抜けるかを競います。通常の数がかかれた的以外にも、イラストなどの的を用意すると、より一層盛り上がります。12投のうち、残りのディスク投数で、残りの枚数を打ち抜けない状況になると競技終了です。

3. ターゲットビンゴ

的に向かってディスクを投げ、縦・横・斜め、ビンゴが出来た数を競います。3投続けて失敗する(的を射抜けない)と終了です。規定の数のディスクを続けて投げて、いくつビンゴが出来るかを競うこともできます。

4. ディクス PK 合戦

2チームに分かれ(1チーム5人など)、的を適当な距離に設置します。サッカーのPK戦の要領で、どちらが多く的を射抜けるかを競います。サドンデスの場合は、裏表で差が付くまで行います。

バウンドテニス（参考：一般財団法人日本バウンドテニス協会）

【種別】

テニス・バドミントン系

【概要】

ラケットボールを原型にし、テニスと同様のルールで行われます。

「バウンド」とは、ボールがよく“弾む”（バウンド）という意味、そしてもう一つ、バウンドテニスの大きな特性である“限られたスペース”でできる（バウンダリー）こと、この2つに由来しています。

狭い場所でも手軽にでき、テニスのように大きな体力の消耗もないこと、屋内競技でもあることなどから人気のスポーツとなっています。

【人数】

2人～

【コート】

幅3m×長さ 10m の長方形

【遊び方】

競技性を持ち合わせたシングルス、ダブルスに加え、1分間に何回ラリーが続くかを競う、大人数で楽しめるチーム対抗の「BT ラリー戦」という種目もあります。

1. サービスは1球のみです。両足をコートにつけ、腰よりも低い高さで打ち、対角線のコートに入れます。
2. 4打目からはボレーも可能です。なお、ダブルスは、4人が必ず交互に打たなければいけません。
3. 試合は9ゲームマッチ（シニアは7ゲームマッチ）です。先に5ゲームとれば勝ちとなります。ただし、4点对4点になった時はタイブレークゲームを行い、勝敗が決まります。4点を先にとれば、1ゲームを取れます。ただし、3点对3点の時はジューズといい、その後は2点連取したほうがそのゲームの勝者となります。

バッグー（参考:公益財団法人 日本レクリエーション協会）

【種別】

ターゲット系

【概要】

離れて設置したプラスチックボードを目掛けてビーンバッグを投げる的入れゲームです。場所を選ばず、屋内外問わず楽しむことができます。携帯性に優れていて、設置もとても簡単です。

【人数】

2人×2チーム(4人)

【遊び方】

- 1.じゃんけんで勝ったチームが、先攻、後攻、あるいは投げるポジション(ボードの右側か左側)を決めます。
- 2.ボードをめがけてバッグを投げることでゲームを開始します。投げる際にスローイングラインを踏み越してはいけません。
- 3.ホールに入った場合は3点、ボードの上に乗った場合は1点となり、さらにボード上のビーンバッグと一緒に穴に入れた場合は6点のボーナス得点となります。
- 4.各チームがそれぞれ4個のバッグを投げ終わったら1ラウンドが終了です。
- 5.第2ラウンドは選手交代して、的になるボードも替わります。
- 6.第1ラウンドで得点の少なかったチームが後攻で、投げるポジションを決められます。そのほかは、第1ラウンドと同様にプレーします。
- 7.どちらかが21点取得するまで続けます。(競技時間の設定はありませんが、時間設定した場合は11点先取にしたり、ラウンドを規定してどちらかのチームが得点を取るかによって勝敗を決める場合もあります。)



ビーンボウリング（参考:公益財団法人山梨県スポーツ協会）

【種別】

ターゲット系

【概要】

ボウリングのピン配列を工夫し、横に並べ簡便化したものです。ピンにボールが当たると豆がはじけるように、反転したり自動的に元に戻るようになっています。コントロールやバランスを競うゲームで、体格や体力に関係なく、子どもから高齢者まで手軽に楽しめるスポーツです。

【人数】

2人～

【遊び方】

1. プレーヤーは1フレーム2球ずつ投球します。
2. ボールを転がしてピンに当て、反転したピンの数を得点とします。ただし、反転後にリバウンドして元に戻ったピンは得点として加算されません。
3. 9本のピンのうち、中央にある無表示のピンは、ストライクピンと呼び、最初の投球で反転すると20点です。また、2投目でストライクピンを反転すると、スペアで10点です。したがって、1投目にストライクピンが反転し、2投目で5の表示ピンが反転した場合の1フレームの得点は、25点となります。
4. 3フレームごとに3m、5m、7mと距離を変えて9フレームの合計得点で競います。
5. 既定の回数を終了した時点で、得点の多い人が勝ちとなります。

ファミリーバドミントン（参考:日本ファミリーバドミントン協会）

【種別】

テニス・バドミントン系

【概要】

ラケットのシャフトが短いので、手のひらで打つような感覚でシャトルを打つことができます。また、シャトルはスポンジボールに羽根が付いたもので、従来のバドミントンに比べスピードが抑えられ初めての人でもラリーが続きます。

【人数】

3人×2チーム

【コート】

縦 13.4m×横 6.1m

【遊び方】

- 1.じゃんけんをして勝った方が「サーブ」をとるか、「コート」をとるかを決めます。
- 2.コートに入る3人でポジションを決めます。(前衛1人、後衛2人)
- 3.サーブは下から打ちます。サーブをする人は3人のうち「後ろの右側」にいる人です。サーブは相手コートの左側に入れます。
- 4.シャトルを打ち合い、2回以内で相手のコートに返します。シャトルに触れるのは1人1回です。
- 5.相手チームのサーブの時に、自分のチームが得点を取った場合は、時計回りにポジションを変更します。後ろの右側に来た人がサーブをします。
- 6.得点は1セット15点で、2セットを先に取ったチームが勝ちです。



フリーブロー（参考：株式会社サンラッキー）

【種別】

ターゲット系

【概要】

特殊な吸盤でつくられた安全な矢をターゲットの的に向けて吹くスポーツです。ターゲットはどこにも置けるラック付きで、屋内外問わず楽しむことができます。

【人数】

2人～

【コート】

吹く位置からターゲットまで3m、5m、7m です。

【遊び方】

1. シングルス、ダブルスともに赤、青いずれかの矢を5本持ちます。ダブルスの場合、どちらかのプレイヤーが3本持ちます。
2. 最初は3m の距離からターゲットを狙います。先攻は5本の矢を連続して吹き、後攻と交代します。
3. 両者(両チーム)とも5本の矢を拭き終わったら、得点を確認します。ターゲットは正方形で、円形部分が得点圏、白地部分はマイナス圏となっています。各得点エリアに矢が1本ずつ入った場合、その得点は2倍の得点になります。また、10 点エリアに矢が5本とも入った場合、その得点は3倍の得点になります。
4. これで1フレームが終了で、第5フレームまでおこない、得点を記録します。
5. 同様に5m、7mとおこない、合計得点の高い方(チーム)が勝ちとなります。

フロアカーリング（参考:株式会社サンラッキー）

【種別】

ターゲット系

【概要】

氷上で行うカーリングを模して作られた室内ゲームで、木製のターゲットにキャスター付きの木製のフロッカーを転がし近づけ、得点を競うスポーツです。

【人数】

2人～

【コート】

横3m×縦 10m の長方形



【遊び方】

1. じゃんけんで先攻を決め、勝ったチームの1人がグリーンゾーンに向け、送球ゾーン内よりターゲットを送球します。
2. グリーンゾーンにターゲットが停止しない場合は無効となり、再度やり直します。2回とも停止しなかった場合は、相手チームに権利が移ります。フロッカーの送球は先攻権のあるチームから始めます。
3. 先攻チームは赤色のフロッカーを、後攻チームは黄色のフロッカーを使用します。（先攻はセット毎にかわり、先攻チームは必ず赤色のフロッカーを使用してください。）
4. ターゲットがグリーンゾーン内に停止した後に、先攻チームの1人がターゲットに向けてフロッカーを送球します。
5. 先攻のフロッカーが停止したことを確認してから、後攻チームの1人が送球します。
6. 次の送球はターゲットに遠いチームからおこない、逆転するまで送球を続けます。
7. ライン上にあるフロッカーはすべて有効です。また、送球中に一度コート外に出たフロッカーが、再びコート内に戻って停止した場合も有効です。
8. 両チームがすべてのフロッカーを送球してセットは終了します。
9. 得点はターゲットに最も近いフロッカーのチームに入ります。ターゲットに一番近い負けチームのフロッカーより内側にある勝ちチームのすべてのフロッカーの個数そのまま得点となり、1個1点で計算します。
10. 9点先取したチームが勝ちとなります。このほか、3セットや4セットマッチなど規定セット方式での得点により勝敗を決定する方法もあります。

ペタンク（参考:公益社団法人日本ペタンク・ボール連盟）

【種別】

ターゲット系

【概要】

コート上に描いたサークルを基点として木製のビュットに金属製のボールを投げ合い、相手より近づけることで得点を競うスポーツです。

【人数】

2人～

【遊び方】

対戦形式は以下の通りです。

- ・シングルス:1人对1人で各自3球のボールを投げる。
- ・ダブルス:2人对2人で各自3球のボールを投げる。
- ・トリプルス:3人对3人で各自2球のボールを投げる。

1. じゃんけんで先攻チームを決め、その中のプレイヤーが地面に直径35～50cmのサークルを描きます。次に先攻チームの選手が報告を決めてサークルの中からビュットを投げます。サークルからビュットまでの距離が6m以上10m以下で止まったときに競技が開始します。
2. 先攻チームのプレイヤーはビュットの近くに止まるように第1球目を投げます。
3. 後攻チームのプレイヤーも第1球目を投げます。
4. 以降は、ビュットから見て遠いボールの負けチームが次の投球をします。そのチームは味方のボールがビュットに一番近くなるまで投球をし続けます。
5. 片方のチームの持ちボールがなくなったら、もう一方のチームも持ちボールをすべて投げます。
6. 両チームがすべてのボールを投げ終わると1メーヌ(セット)の終了です。ビュットに一番近いボールの勝ちチームに得点が入ります。負けチームのビュットに一番近いボールよりも、ビュットの近くにある勝ちチームのボールの数が得点になります。
7. 勝ちチームはメーヌの終了時のビュットの位置を中心にサークルを描き、そこからビュットを投げて次のメーヌを始めます。
8. メーヌを繰り返し、合計13点を先取したチームが勝ちです。



ポッチャ（参考：一般社団法人日本ポッチャ協会）

【種別】

ターゲット系

【概要】

ジャック(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。

【人数】

2人～

【コート】

縦 12.5m×横6m の長方形

【遊び方】

1. 先攻の赤サイドと後攻の青サイドを決め、第1エンドは赤サイドがジャックを投球します。
2. 投球されたジャックがジャック有効エリア外で停止したり、プレイングエリア外で停止した場合は、相手サイドに投球する権利が移ります。ジャックの投球は、ジャックが有効エリアに停止するまで繰り返します。
3. ジャックを有効エリアに投球した選手が、最初のカラーボールを投球します。
4. もう一方のサイドがカラーボールを投球します。
5. 残りのボールは、ジャックに最も近いボールを投球したサイドの相手サイドが次に投球します。その後、そのサイドがすべてのボールを投球した場合、もう一方のサイドが投球します。両サイドがすべてのボールを投球するまでこの手順を繰り返します。
6. 両サイドがすべてのボールを投球し終えた時点で1エンドが終了し、ジャックに一番近いボールのサイドには、相手サイドのジャックに一番近いボールよりもジャックに近いボール1球につき1点が与えられます。
7. 個人戦とペア戦は4エンド、チーム戦は6エンドを行い、最終エンド終了時に各エンドの得点を合算し、合計得点が高いサイドが勝者となります。



ミニテニス（参考:日本ミニテニス協会）

【種別】

テニス系

【概要】

テニスラケットを小さくしたものと、ビニール製の大きなボールを使いバドミントンコートでプレーするスポーツです。試合はダブルス制で、すべてワンバウンドしたボールを相手のコートに打ち返すことを基本としています。



【人数】

2人×2チーム(4人)

【コート】

縦 13.4m×横 6.1m 長方形(バドミントンコート規格)

【遊び方】

1. プレーヤーのコート右側同士がジャンケンをし、勝者がサービスおよびレシーブのいずれかをとり、敗者は残りをとります。
2. サービスは1回とし、ネットに向かって右側からはじめます。自分の足元でボールをワンバウンドさせ、ウエストより下(打球点)で、左右交互に対角線上の相手方コートに打ちます。
3. サービスボールが相手コートに入った場合は、繰返しサービスすることができます。
4. 各ゲームの最初のレシーブは、ネットに向かって右側のサービスコートでおこない、以後左右交互におこないます。
5. サービスされたボールをレシーブした後は、ペアのどちらが打ってもよいです。
6. ボールは、ツーバウンドする前に相手側コートに打ち返します。
7. 6ポイント先取で勝者となり、ポイントが5ポイントで並んでもジューズはおこないません。
8. コートは、1 ゲーム終了ごとに相手側と交替してください。
9. 試合は、3ゲーム中2ゲーム先取した方が勝者となります。
- 10.1 勝 1 敗の場合、3ゲーム目(ファイナル)のサービスは、1ゲーム目のサービスしたペア右側の者がおこない、次は左側パートナーがおこないます。ペア2人が終わったら、相手方のペアに交替し、右左の順番でサービスをおこない、以後そのゲームが終わるまで交互におこないます。

モルック（参考:日本モルック協会）

【種別】

ターゲット系

【概要】

モルック(木製の棒)を投げて倒れたスキttl(1~12 までの数字が記載されている木製のピン)の内容によって得点を加算していき、先に 50 点ピッタリにすると勝利となります。

【人数】

1人~

【遊び方】

1. モルックを投げる地点にモルッカーリ(投てき位置を示す木製のライン)を置き、そこから 3~4m離れたところにスキttlを並べます。投てき時にモルッカーリに触れたり、踏み越えるとフォルトとなり 0 点となります。

2. 投てき順を決め、順番にモルックを投げてスキttlを倒します。1 本しか倒れなかった場合は、「倒れたスキttlに書かれている数字=点数」となります。

複数本のスキttlが倒れた場合は、「倒れた本数=点数」となります

3. スキttlは、倒された地点で再び立てられます。そのため、ゲームが進むにつれてスキttlが広がり、倒すのが難しくなってきます。いずれかのチームが 50 点を先取した時点でゲーム終了となります。

※スキttlが完全に倒れていない(スキttl同士が重なって地面についていない)場合はカウントしません。

※50 点を超えて得点した場合、25 点へ減点され、ゲームは継続されます。

※3 回連続スキttlを倒せず、失投した場合は 0 点と記録され、失格となります。



ユニカール（参考:日本ユニカール協会）

【種別】

ターゲット系

【概要】

専用カーペットの上でプラスチック製のストーンを滑らせ、ストーンをはじき飛ばしたり援護したりして最終的に味方チームのストーンを相手チームのストーンよりもセンターサークルに近づけることを競います。



【人数】

3人×2チーム(6人)

【遊び方】

3. 先攻、後攻は初回のみコイントスなどで決め、2回目以後は前回に得点をあげたチームから始めます。前回は同点であった場合、先攻、後攻の順序は前回と変わりません。
4. 両チームのプレイヤーは交互にストーンを投げ、全員が投げ終わったときに得点を計算します。これを6回繰り返し、各回の得点を合計して勝敗を決めます。
5. 得点は、センターサークルに一番近いストーンに1ポイントが与えられます。また、同チームのストーンがセンターサークルから一番、2番に位置したときは2ポイント、同じく1番、2番、そして3番を占めたときは3ポイントが与えられます。従って、1回における得点は通常1対0、2対0、または3対0で終わります。
6. 両チームのセンターサークルに一番近いストーンがセンターサークルから等距離であった場合や両チームのいずれのストーンともサークルに触れていない場合、その回は引き分け(0対0)となります。
7. チーム内で投げる順番は毎回自由に変えることができます。
8. 6回を終了して両チームの総合得点が同点であった場合、ターゲットユニカ方式で勝敗を決めます。

◆ターゲットユニカ方式

- ① 先攻、後攻を新たに決めます。
- ② 先攻チームが3投連続して投げ、その得点を計算します。得点が確定したら即ストーンを取り除きます。後攻チームも同じように投げ、その得点を計算します。
- ③ 得点は、センターサークルに触れているストーンに3ポイント、セカンドサークルに触れているストーンに2ポイント、サードサークルに触れているストーンに1ポイント与えられます。合計得点の多いチームの勝ちとなります。

ラダーゲッター（参考:公益財団法人日本レクリエーション協会）

【種別】

ターゲット系

【概要】

ヒモでつながっている2個のボールをラダー（ハシゴ）に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かる（ハングする）と得点となるスポーツです。

【人数】

1人～

【遊び方】

- ① ラダーまで3～7m 離れて立ちます。（年齢や実力によってハンデをつけます。）
- ② ヒモでつながったボールの1個を持ち、ねらいをつけて投げます。基本となる投げ方は、もう片方のボールを下に垂らしてゆっくり前後にスイングし、ボールが後方回転しながら山なりに飛んでいくようにアンダーハンドで投げます。
- ③ 3本あるラダーには、下から1、2、3とポイントが表示されていて、それぞれのラダーにハングしたボールの数×表示されたポイントの合計ポイントを競います。
- ④ 投げたボールが床にバウンドして3本あるいずれかのラダーにハングした場合は、表示されている数字に関係なくハングしたボールの数×5ポイントとなります。



ワナゲ（参考:日本ワナゲ協会）

【種別】

ターゲット系



【概要】

9本のゴム製の輪を投輪専用の台に向かって投げます。投輪専用の台には、棒が9本あり、棒には1から9までの数字がつけられています。

ゲーム方式が単独投輪方式と交互投輪方式の2通りがあり、例えば親睦会などで多くの参加者がいる場合、予選では短時間に多数の人が競技できる単独投輪方式を採用し、次に得点の高い人達の決勝では交互投輪を採用することで、選手も応援者も十分に試合を楽しむことができます。

【人数】

1人～



【遊び方】

◆単独投輪方式(1人～)

1. 9本の輪を持ち、投輪ラインを踏まずに全部投げ切り、棒に入った点数の合計が総得点になります。
2. 縦、横、斜いずれか一列に入った場合、通常は 15 点ですが、『一期の原則』により2倍の得点、30点になります。
3. 最高点は、8列で9本すべての棒に輪が1本ずつに入った状態で、得点は計算上 240 点(8列×15点×2倍)になりますが、これを「上がり」(パーフェクト)と呼び特典として点数は 300 点となります。

◆交互投輪方式(1対1)

1. ジャンケンで勝つと先攻で赤色の輪を4本持ち、負けると後攻で黄色の輪を4本持ちます。
2. 第2セット以降は前セットに負けた方が後攻になります。これを『負け後攻の原則』と呼びます。
3. 2m のラインから交互(赤色の次は黄色)に各4本すべて投げます。
4. 互いに4本投輪した時点で得点の低い方が、最後に青色の輪(アンカーリング)を投げるができます。最後にこの青色の輪が入った点数も加算し、得点の多い方が第1セットの勝者になります。得点の数は単独投輪方式と同じです。
5. もし、4本ずつ投げた時点で同点又はアンカーリングを投げて同点になった場合は引き分けになり、これを『和の原則』と呼びます。同点の場合、次セットは先のセットで先攻の者が先に投げます。
6. 通常は上記を1セットとし、3回(セット)して1試合(ゲーム)とします。
7. 1試合終了後同点の場合は「和の原則」により引き分けとなります。
8. 大会運営上、勝負が必要な場合は「一投勝ち」(両者が輪を1本投げて点数の高い方が勝ち)で決めます。