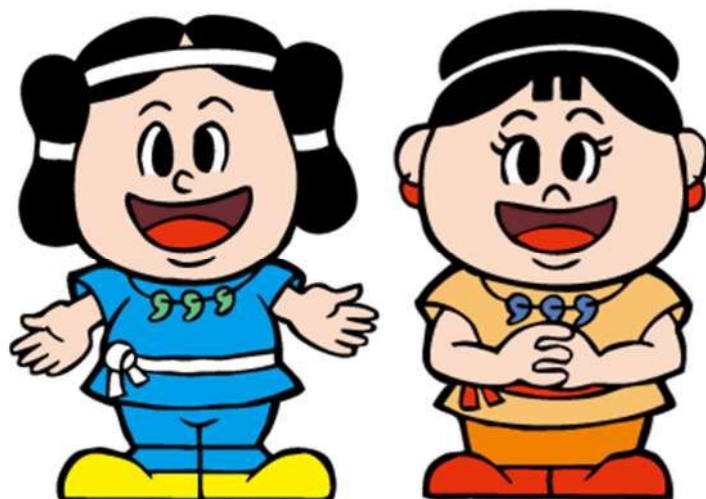


スポーツを通じたまちづくり
を目指して

春日市

スポーツ推進ハンドブック



春日市マスコットキャラクター
かすがくん・あすかちゃん

春日市スポーツ推進委員会
春日市文化スポーツ課

目次

I. はじめに

ニュースポーツとは？	1
なぜニュースポーツなのか？	1
ニュースポーツのルールについて	1

II. ニュースポーツ種目

1. アジャタ	2
2. インディアカ	4
3. カローリング	6
4. キンボール	10
5. 軽量バレーボール	12
6. グラウンド・ゴルフ	14
7. 公式わなげ	18
8. 五目お手玉	20
9. シャッフルボード	22
10. ソフトバレーボール	26
11. ターゲットゲーム	28
12. ダーツ	30
13. チュックボール	32
14. ディスキャッチャー（ディスクゴルフ）	34
15. ディスゲッター（ストラックアウト）	35
16. ディスゲッターフープ	36
17. ドッチビー	38
18. ドンパ（キャッチング・ザ・スティック）	42
19. バッゴー	44
20. パラシュット	46
21. ビンゴボードゲーム	48
22. ファミリーバドミントン	50
23. フロアバスケット	52
24. ペタンク	54
25. ボッチャ	56
26. モルック	58
27. ラージボール卓球	60
28. ふうらば～るバレー	62

Ⅲ. 安全対策

1. 活動前の留意点	64
2. 活動当日の留意点	66
3. 活動終了後の留意点	67
4. 応急手当	68
5. 心配蘇生法の実技手順	69
6. 一次救命措置の手順	70
7. 地震発生時の対応	71
8. 熱中症予防5ヶ条	72
9. 熱中症予防運動指針	72
10. リスクマネジメントとは	73
11. リスクの要因	73
12. ハインリッヒの法則	73

Ⅳ. イベントの計画

1. 基本計画の役割	74
2. 基本計画づくりの5つの視点	74
3. 基本計画づくりの3つのポイント	74
4. 実施計画の役割	74
5. 実施計画づくりのポイント	75
6. 実施計画と実施マニュアル（必用なマニュアル）	75

Ⅴ. イベント・大会等運営時の留意点

1. 運営におけるリスクマネジメントのポイント	76
2. 実施項目ごとの対応	77
(1) 設営	77
(2) 受付	77
(3) 案内	77
(4) 大会の運営	78
(5) クレーム対応	78
(6) 救護	79
(7) 清掃	79
(8) 緊急時の対応	80
(9) その他	80
3. スタッフの心がけ	81

VI. ボランティアへの対応	
1. ボランティアへの対応7項目	82
2. 信頼のおけるイベント主催者であるために	84
VII. 推進委員の知恵袋（個人で発想する方法）	
1. オズボーンのチェックリスト9項目	85
2. 発想の転換のためのチェックリスト	86
3. 個性に応じたスポーツの工夫の方法	87
VIII. まちづくりのために（合意形成を導くための話し合いのルール）	
1. ロバーツ・ルールとは	88
2. 会議をうまく進めるために	88
3. 四つの権利	89
4. 基本10原則	90
5. ロバーツ・ルールの使い方	91
IX. スポーツ基本法（前文）	92
X. 申請書等（正式なものは文化スポーツ課にあります） （市のウェブサイトからダウンロードできます）	
1. メインアリーナ図面	93
2. サブアリーナ図面	94
3. スポーツ推進委員派遣申込書	95
4. ニュースポーツ備品一覧表	96
5. スポーツ備品借用申請書	97

春日市文化スポーツ課 スポーツ担当

電話：092-571-3247

ファクス：092-571-3305

アドレス：sports@city.kasuga.fukuoka.jp

ニュースポーツとは？

ニュースポーツとは、

どこでも、誰もが、気軽に行える

スポーツ・運動のこと！

ニュースポーツは…

コミュニケーションを図るための手段（道具）

なぜニュースポーツなのか？

スポーツ推進委員が中心となって、ニュースポーツの普及に取り組んでいます。

ニュースポーツは

- (1) スポーツを始めるきっかけづくり
- (2) 障がい者の体力づくり、社会参加の促進
- (3) 地域間・世代間の交流の促進

に非常に有効です！

ニュースポーツのルールについて

ここには一般的なルールを載せていますが、必ずしもこのルールで行う必要はありません。

対象者の年齢・体力・健康状態、障がいの有無・程度、場所、天候、**目的**に応じて**柔軟に対応**していきましょう。

アジャタ

【概 要】

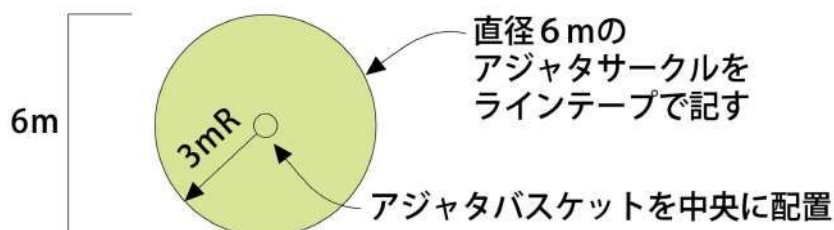
アジャタ（AJTA； All Japan Tamaire Association ）とは、100 個の玉を 4m 12cm の高さのかごにいかに早く入れるか競うスポーツです。少ない投球で効率よく入るように、球の投げ方やチームワークが重要となってきます。

【用 具】

- (1)アジャタボール 99 個、アンカーボール 1 個
- (2)アジャタバスケット
 - ：高さ 4m12cm 直径 44cm（円周 138cm）
 - ※対象者に合わせて、2.3m、2.8m、3.5m の高さ
に調節可能
 - ：深さ 44cm のスチール製ベースつき



【コート】

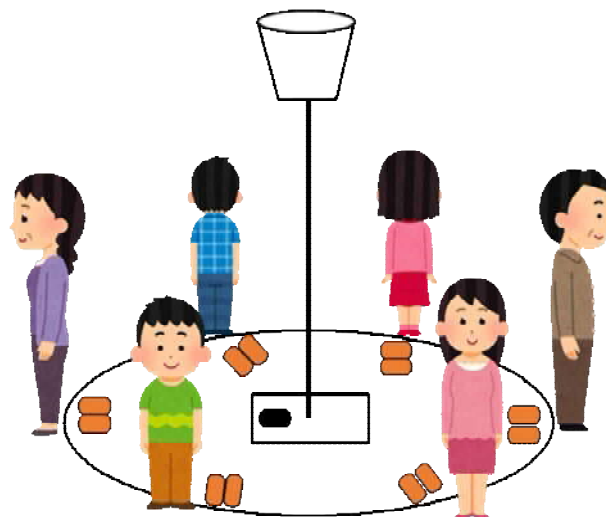


【ルール】

- (1)出場選手は 4 人以上 6 人以内です。
- (2)スタートはフライング防止のため後ろ向きからとなります。（号砲でスタート）
- (3)アジャタボールを先に入れ、アンカーボールが一番最後に入れます。（先に入れると失格）。
- (4)100 個のボール全部入っていないと失格。
- (5)棒などの道具や肩車などの投球は失格。
- (6)ボールがバスケットにかかっている場合は、セーフ。バスケットにかかっているボールをアンカーボールを入れるときに落としてもセーフ。
- (7)選手以外の方がアジャタボールに触れると失格になります。

(8)小学生・高齢者では、玉数は50個の方がよい。

※参加者の年齢・体力に応じて、入れるボールの数を変更しても良い。



スタートポジション



インディアカ

【概 要】

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直接手や腕で打ち合います。

- (1)羽根がついているため、ボールのスピードが途中でゆるくなります。
- (2)ひじから手までの部分で打ち、片手の手のひら、手の甲、握りこぶしのどこでも打てます。
- (3)2人で楽しんだり、数人で円陣を組んでも楽しめます。

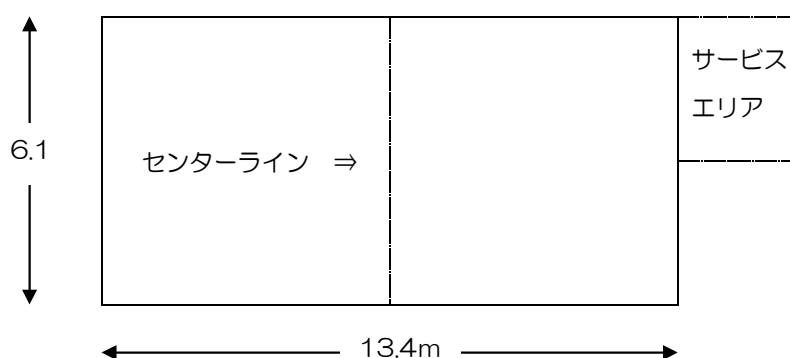
【用 具】

- (1)インディアカ 羽根がついたボール 長さ 25cm 重さ 50g
- (2)ネット バドミントン用ネット 高さは1.85mまたは2m



【コート】

バドミントンのダブルスのコートを使用



【ルール】

(1) チーム編成 1 チーム前衛2人、後衛2人の計4人

(2) 得点及び勝敗

① 得点は1 セット 15 点で2 セットを先に取った方が勝ち

② 14 点对 14 点になったときは、2 点を先取した方が勝ち

③ サーブ権をもっている時だけ得点が入る。

(3) サービス（サーブ）

① サービスはサービスエリア内から打つ

② サービスをする人は後衛の右側の人

③ サービスはひじから先だけで行う。（両手は使えない）

④ サービスは1 回とする。ただし、ネットに触れて相手コートに入ったときはやり直す。

(4) ローテーション他

① 相手からサービス権が移ってきたときは、時計回りに1 つ位置が変わる。

② レシーブ側は、コート内に立って相手のサービスを受ける。

③ インディアカは、ひじから先（片手）で受ける。

④ インディアカは3 回以内で相手コートに返す。ただし、ネットに触れた時はもう一度プレーできる。

⑤ チェンジコートは各セット終了後に行う。ただし、3 セット目は一方のチームが8 点になったときに行う。

(5) 反則

① オーバーネット プレーヤーがネットを越えてプレーしたとき

② タッチネット プレーヤーがネットに触れたとき

③ ドリブル 1 人で連続してインディアカを打ったとき

④ ホールディング インディアカが手や腕に静止したとき

⑤ オーバータイムス 1 チームが続けて4 回以上プレーしたとき

⑥ インディアカに肘から先の手以外の身体に触れたとき

⑦ インディアカがネットの下を通ったとき

⑧ 相手側のコートにおいてインプレーのときネットの下に手や足を出して妨害したとき

⑨ サーバーの行動を隠す目的で腕を動かしたり、スクリーンを組むため2 人以上集まったりしたとき



カローリング

～ 春日市ルール ～

【概 要】

1チーム（3人以上6人以下）で6個のジェットローラをポイントゾーンに向けて投げ、相手チームより中心を目指す競技です。子どもから高齢者まで年齢、性別、体力に関係なく誰でも気軽に参加できる楽しいコミュニケーションスポーツです。

【用 具】

- (1)ポイントゾーン 2m×2m
- (2)ジェットローラ 1チームにつき同色のものを6個



【場所とコート】

スポーツセンター、体育館、講堂、公民館、オフィスなど身近な施設のフロア（床面）を御利用ください。

- (1)コートはポイントゾーンを含め9m×3mの長方形とする。
- (2)コート間は競技者の安全とジェットローラの混在を考慮して2m以上空けることが望ましい。
- (3)ガードラインをスローラインから2mの位置に設置する。
- (4)スローラインとガードラインの間をアウトゾーンとし、この中に停止したジェットローラは取り除くものとする。
- (5)スローライン上であればどこからでも投げることができる。

【ルール】

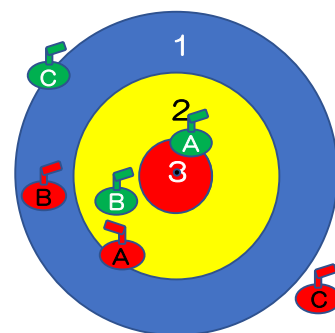
(1)選手

- ①競技に参加する選手は、原則として1チーム3人以上6人以下とする。
- ②チーム内の選手の年齢・性別は問わない。

(2)ゲームの進め方

(予選リーグ)

- ①先攻後攻は、両チーム主将のじゃんけんによって決定する。
- ②選手のスロー順序は任意とする（1人1投以上2投まで）。
- ③対戦チームが交互にジェットローラを6回投げ、最終競技者のスロー後、ポイントゾーンの中心点に最も近い位置にジェットローラを停止させたチームの勝ちとする。
- ④審判が、ポイントゾーン上でどちらのジェットローラが中心に近いかを判断する。
- ⑤勝ちチームの得点は、ポイントゾーンの中心点に最も近いジェットローラに順次、独立し連続した位置にある勝ちチームのジェットローラの得点の合計とする。ポイントゾーンの赤色は3点、黄色は2点、青色は1点。
- ⑥負けチームの得点は、0点とする。
- ⑦最終競技者のスロー後、両チームのジェットローラがポイントゾーンの中心点から同じ距離にあった場合は、代表者が1投ずつスローし、ポイントゾーンの中心点に最も近い位置にジェットローラを停止させたチームの勝ちとする。勝ちチームの得点は1点とする。
- ⑧最終競技者のスロー後、両チームのジェットローラがポイントゾーンにない場合は、代表者が1投ずつ投げ、ポイントゾーンの中心点に最も近い位置にジェットローラを停止させたチームの勝ちとする。勝ちチームの得点は1点とする。
- ⑨予選リーグの順位は勝ち数の多い順とし、勝ち数が同数の場合は得失点差の多い順、得失点差が同数の場合は総得点の多い順とする。以上でも決定しない場合は、代表者が1投ずつ投げ、ポイントゾーンの中心点に最も近い位置にジェットローラを停止させたチームの勝ちとする。
- ⑩1試合目のみスロー練習を行うことができる（1人1投まで）。



中心点に近いのは、①緑 A、②緑 B、③赤 A、④赤 B の順です。この場合、中心点に最も近い赤 A の内側にある緑のジェットローラの得点を合計します。

3点+2点=5点
となり、5対0で、緑のチームの勝ちとなります。

(決勝トーナメント)

- ①前項①～④、⑦、⑧に準ずる。
- ②3位決定戦を行う。

(3)注意事項

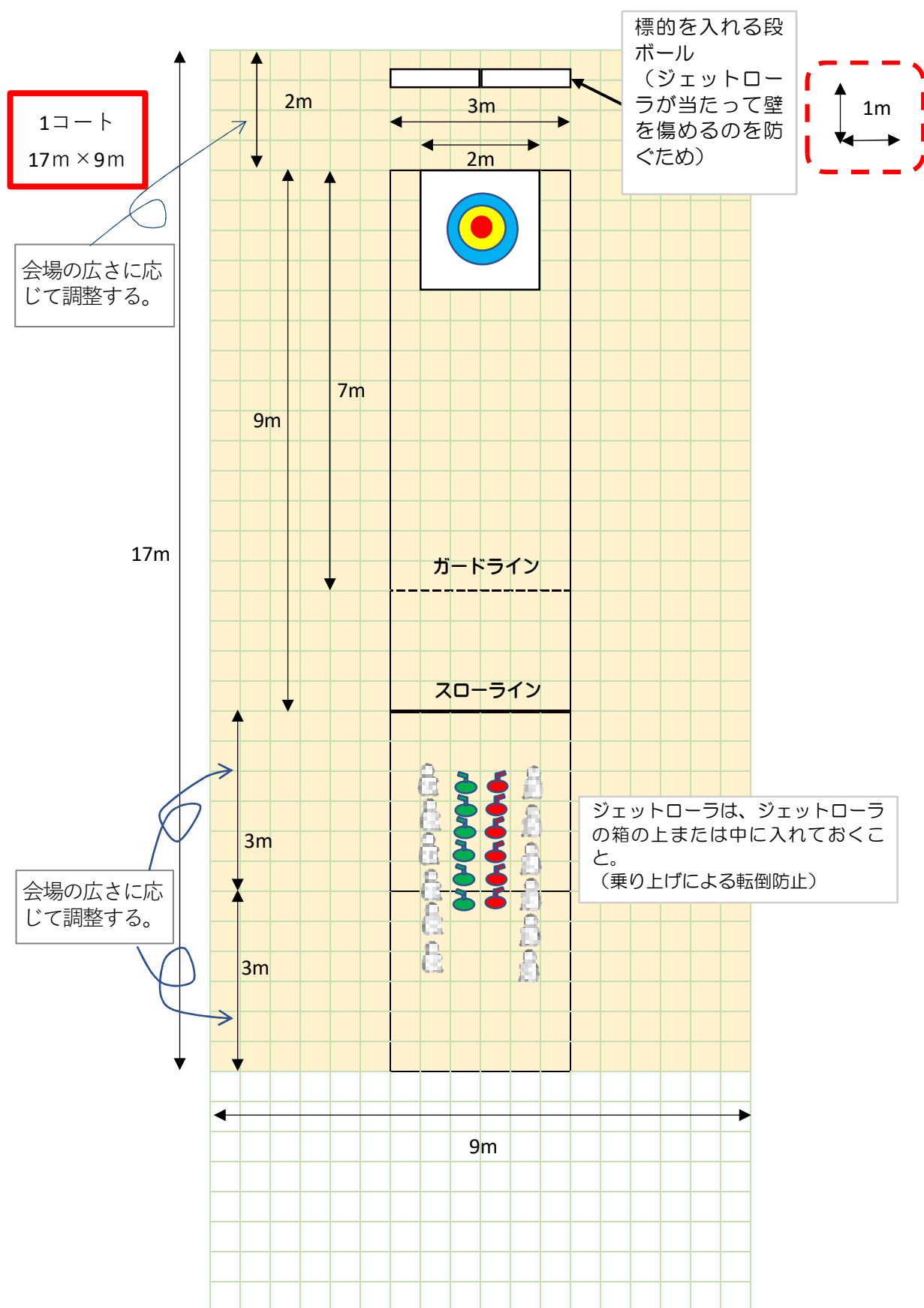
- ①投げる時にスローラインを越えて体の一部が床面についてはいけない。
- ②競技中、ポイントゾーンのジェットローラを確認するためスローラインを越えてはいけない。
- ③コート内に存在するジェットローラが完全に停止していない状態で投げてはいけない。
- ④同じチームの選手が連続して投げてはいけない。
- ⑤相手チームのジェットローラを投げてはいけない。
- ⑥登録された選手以外がジェットローラに触れてはいけない。

(4)正しい投てきフォーム

- ①床面に片膝又は両膝をつく。
- ②ジェットローラが手を離れた瞬間、指先がまっすぐに目標方向を指すようにする。
- ③足がスローラインを超えるとアウト、オンラインはセーフ。
- ④立ったり、走りながらのスロー及び中腰姿勢のスローは全てアウト。ただし、高齢者や障がい者など身体の状態によっては中腰、または椅子を使用できる。
- ⑤投げる前に手がラインを越え、床面に手がついた場合はアウト。
- ⑥投げた後に手がラインを越え、床面に手がついていてもアウトにならない。



(5)カローリングコートの例



キンボール

【概 要】

「世代を超え共に生きる力をつける」「励まし、助け合い、感動の共有や協調性を養う」というテーマを持つキンボールは、1984年に考案されました。

プレイする者のレベルや条件に合わせた多様で柔軟な運動プログラムを工夫することができます。また、高齢者や障がい者もローカルルールで楽しめます。

【用 具】

- (1)キンボール（直径122cm）
- (2)ゼッケン
- (3)スコアボード
- (4)ストップウォッチ



【場 所】

- (1)境界線は壁や天井など、すでに固定されているものや障がい物。
- (2)最大21m×21mとする。
- (3)体育館の大きさが21m×21m以上であれば境界線としてラインを引く。

【ルール】

(1)10秒ルール

- ①ゲーム開始後10秒以内にサーブしなければならない。
- ②反則やミスがあったチームは、10秒以内に反則やミスのあったところから2mの範囲内で、チームの3人がボールに触れなければならない。
- ③レシーブチームのプレーヤーの1人がボールに触れてから、10秒以内に3人目がボールに触ってサーブのためにボールをセットしなければならない。

(2)5秒ルール

- ①レシーブチームの3人目のプレーヤーがボールに触れたら、5秒以内にサーブしなければならない。

(3)サーブ

- ①サーブの瞬間、4人のプレーヤー全員がボールに触れていなければならない。
- ②サーブの前に「オムニキン」という言葉とレシーブチームの色を言わなければならない。（例：オムニキンピンク）

- ③コールするのは1人のプレーヤーのみ。2人のプレーヤーがボールを固定したらコールしてもよい。
- ④同じプレーヤーが2回続けてサーブすることはできない。
- ⑤ボールは下向きに飛ばしてはいけない。また、直径の約2倍（2.5m）以上飛ばさなければならない。

注意 初心者の場合は必ず両手でサーブすること。

(4) レシーブ

- ①ボールに触れた最初のプレーヤー2人は、ボールを動かしてもよい（パス・運ぶ）が、3人目のプレーヤーがボールに触れた時点で、そのチームはボールを動かすことはできない。

(5) 警告

- ①スポーツマンらしくない行為に対しては警告の処分を受ける。同じプレーヤーが2回警告を受けると退場処分となる。
- ②プレーヤーの個人的な警告もチームに対する警告とみなされ、5回の警告を受けるとそのチームは全員退場処分となる。その場合、残った2チームでゲームは続けられる。
- ③1回目の警告に対しては、他の2チームに1点が与えられる。2回目以降の警告に対しては、他の2チームに5点が与えられる。



【ゲームの進め方】

- (1) チーム4名、3チームでプレーし、「サーブ」と「レシーブ」を繰り返して点数を競う。サーブの前に「オムニキン」という言葉と、レシーブするチームを指名するためにそのチームの色をコールしなければならない。
- (2) 競技時間は、15分ー3分ー15分の3セットマッチで、各セット1回30秒間のタイムアウトを要求できる。
- (3) 第1セットのサーブチームは各チームのキャプテンがジャンケンをして決め、コート中央からのサーブでゲームを開始する。
第2・第3セットは前のセットで最も点数の低いチームが、コート中央からサーブをして開始する。
- (4) サーブチームもしくはレシーブチームに反則やミスがあった場合、他の2チームに1点が与えられる。
- (5) 1チームの最大登録人数は12人で、反則やミスがあった後、各チームはプレーヤーを交替することができる。

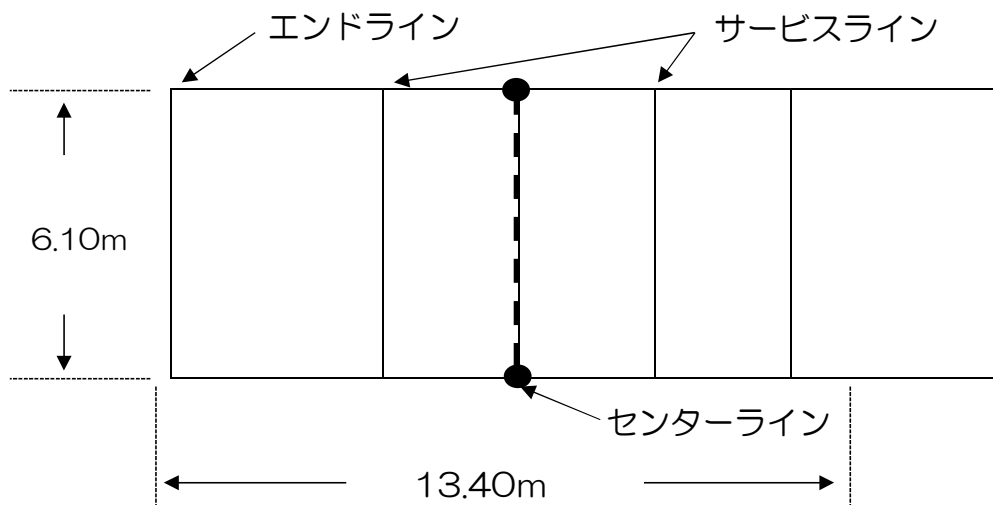
軽量バレーボール

【概要】

バレーボールを小学生向けにアレンジしたもの。軽くて柔らかいビーチボールなので、怖くない。ラリーが続くので、初めての人でも気軽に楽しめます。

【コート】

バドミントンのダブルスコートを使用



【用具】

(1) ビーチボール 30g 50g 100g

※ボールの重さが軽いほど落下スピードが遅くなり、ラリーが続くようになるが、ボールが軽くなるほど、遠くへ飛ばなくなる。

(2) ネット バドミントン用ネット 高さは1.55m~2.0m

※ネットが低いとサーブの勢いが強くなり、ラリーが続きにくい。ネットを高くすることによってボールの軌道が山なりになり、レシーブしやすくなる。

【競技方法】

(1) チーム構成

1 チーム 4～6 人

(2) 得点及び勝敗

① 1 セット 15 点、2 セット先取（デュースなし）

② 15 点先取したほうが勝ち

③ ラリーポイント

(3) サーブ

① サーブは順番に行う

② サーブはアンダーサーブで1回のみ（ネットイン OK）

③ サーブはサービスラインより後方からする。（子どもの場合は前からでも OK）

④ サーブはローテーションを行う。（対象によってはしなくても可）

⑤ サーブを受けるのは誰でもよい。

【ルール及び反則】

ルールを工夫して、できるだけラリーが続くようにしましょう。

(1) ルール

ボールは 3 回以内で返す

※ただし、ネットに触れた場合（サービスネットインは除く）は 最大 4 回まで

(2) 反則（相手チームにポイントが入る）

① オーバーネット（ネットを越えて相手コートの領域にあるボールを打ってしまうこと）

② タッチネット（ボールに触れるための一連の動作中にネットやアンテナに触れること）

③ ドリブル（プレーヤーが連続してボールに触れること）

④ ラインクロス（サーブを打つ際にラインを踏む（越える）こと）

⑤ オーバータイムス（1 チームが規定回数以上にボールに触れること）

ルールの学年別めやす

	勝敗	サーブ	ワンバウンド	ボールタッチ	ボール	ネットの高さ
3年	10分程度でアウトになった数	コート内はどこからでも失敗はやり直し、投げ入れてもいい	可 何回でもOK	5回から数回	30gまたは50g	155～170cm
4年	1ゲーム10点前後 (ラリーポイント) または10～15分程度の時間制	ショートサービスラインから失敗はやり直し	何回でも～2回	5回前後	50g	155～180cm
5年	1ゲーム10～12点 (ラリーポイント) または10～15分程度の時間制	ショートサービスラインから状況に応じてアンダーハンドサーブとする	不可～1回のみOK	3～5回	50gまたは100g	155～190cm
6年	1ゲーム12～15点 (ラリーポイント) または10～15分程度の時間制	ショートサービスライン～エンドライン	不可	3～4回	100g	180～200cm

※クラスの実態から出発し、ラリーが続くようにくふうして取り組むとよい。

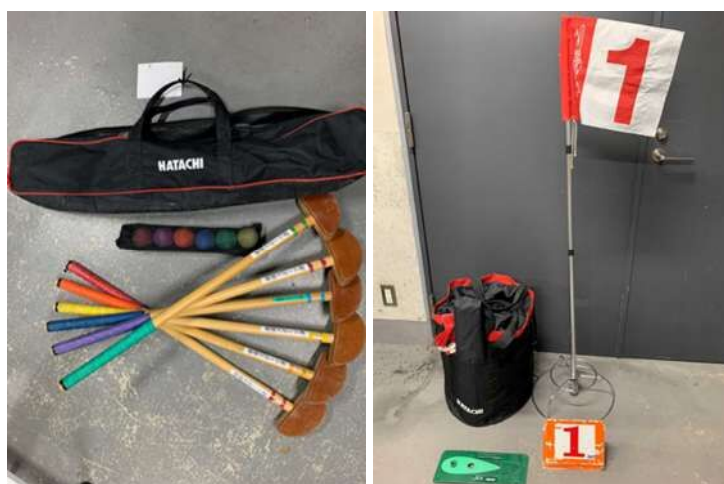
グラウンド・ゴルフ

【概 要】

グラウンド・ゴルフはゴルフをアレンジした軽スポーツです。専用のクラブ、ボール、ホールポストを使用して、ゴルフのようにボールを決められた打順に従ってクラブで打ち、できるだけ少ない回数でホールポストに入れることを競うものです。場所によって、距離やポストの数を自由に設定できるので、どこでも気軽に楽しむことができます。

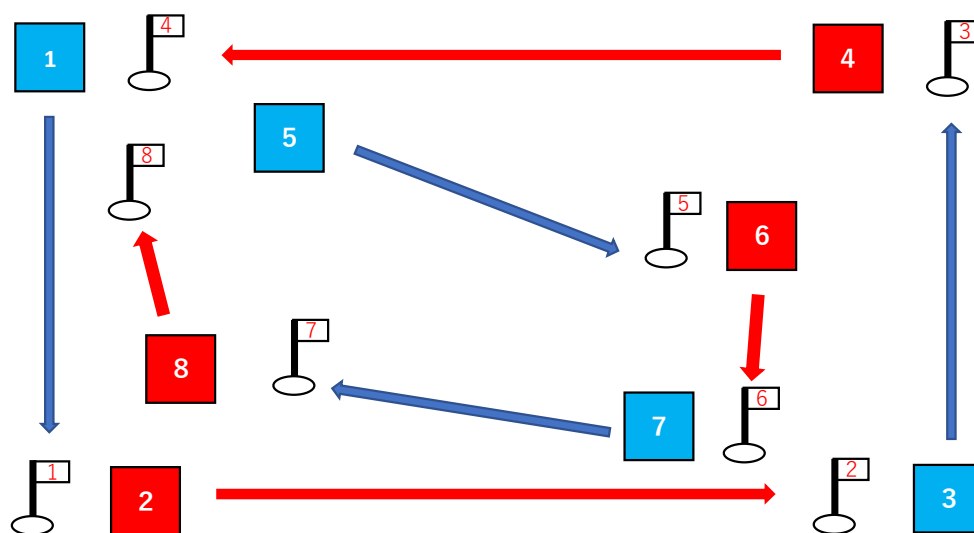
【用 具】

- (1)クラブ
- (2)ボール
- (3)スタートマット
- (4)ホールポスト
- (5)記録用紙



【場 所】

場所の条件に応じてホール数、距離等適切なコースを設定することが望ましい。下図はその例の一つです。



【ゲームの進め方とルール】

- (1) 通常、6人1パーティーでプレーする。
- (2) 状況によりパーティーの人数は変更してもよいが、1パーティーの人数があまり多いと競技進行に影響するので、注意する。
- (3) 各パーティーの中で、最初の打順を決め、順番にスタートマットの上からボールを打つ。空振りした場合は1打に数えず、やり直すことができる。
- (4) 2打目以降の打順には次のような方法がある。
 - ①ホールに遠いボールの人から打つ。
(前のボールがじゃまになるが、仲良く同行できる。)
 - ②第1打目の打順で打つ。
(コースの読みなどで不利であるが、打順の間違いがない。)
 - ③ホールポストに近いボールから打つ。
(トマリに差が出るが、競技はスムーズに進行する。)
- (3) ホールイン「トマリ」
 - ①ボールがホールポストの中に静止した状態を、「トマリ」といい、そのホールのゲームは終了となる。
 - ②同伴競技者全員が、「トマリ」になり、ゲームが終わったら相互に打数を確認しスコアカードに記入する。
 - ③次のホールに移動し、先のチームがそのコースでプレイしているときは完全に競技が終了するまで待つ。
- (4) 第2ホール以降の最初の打順は、予め決められた方法に従う。2ホール目以降の最初の打順は、次の方法がある。
 - ①固定式打順 : 1ホール目の最初の打順を変えずに打つ。
 - ②前ホールでの成績順 : 前ホールでの最小打数者から打つ
 - ③ローテーション順 : 前のホールの打順を順番にローテーションして打つ。
- (5) 2ホール目からのスコアの記入は、その都度合計スコアも記入していく。
- (6) 最終ホールまでプレーし、スコアの合計の少ない順に、順位が確定する。
- (7) ホール・イン・ワンが出た場合は、スコアの合計より、3打をマイナスする。

（反則行為）

- (1) ペナルティ
以下の行為をした場合は、ペナルティとして1打プラスされる。
 - ①地面に落ちている小石や小枝を取り除くこと。
 - ②1打で球を2回打ったときは「2打」と数える。
 - ③球が紛失したり、コース外（溝に落ちたり、打球不可能な場所に入った場合）に出たときは、「1打」付加し、その位置からできるだけホールポストに近寄らないで、打球可能な箇所に球を置いてプレイを続ける。

④その他、コースに応じて特設ルールを設けることができる。(OBラインを越えた場合は「2打」付加して打ち直すなど。)

(2)その他

①競技者の球が同伴者の球に当たった場合は、球の止まったところから競技を続け、同伴者の球は元の位置に戻す。

★ちょっとひとこと★

*目標線に対して、平行に立つ。

*ボールにクラブが当たるまで目を離さない。

A) 算用数字の場合

スコアカード

自分が回るコースの順番にホールポストの番号を書く (たいけん) コース スタートホール (1) 番 正の字または算用数字

番手No.	氏名	ホールポストNo.	1	2	3	4	5	6	7	8	実打数	1打回数	合計	練習サイン
1	〇〇〇〇		3	6	5	7	3	3	5	1	33	1	30	
2	□□□□		5	7	5	6	5	3	2	3	36		36	
3			5											

名前を書く (打順)

打数: ホールごとの打数

累計: これまでの合計打数

ホールインワンの回数
ホールインワン1回につき、マイナス3打

実打数- (1打回数×3)

ホールインワンの場合、打数欄には①または⊖と記入、累計欄には1をプラスした数を記入。合計欄にはホールインワン1回につき3を引いた数を記入。

B) 正の字の場合

スコアカード

自分が回るコースの順番にホールポストの番号を書く (たいけん) コース スタートホール (1) 番 正の字または算用数字

番手No.	氏名	ホールポストNo.	1	2	3	4	5	6	7	8	実打数	1打回数	合計	練習サイン
1	〇〇〇〇		F	正	正	正	T	F	正	⊖	33	1	30	
2	□□□□		正	正	正	正	正	F	T	F	36		36	
3														

名前を書く (打順)

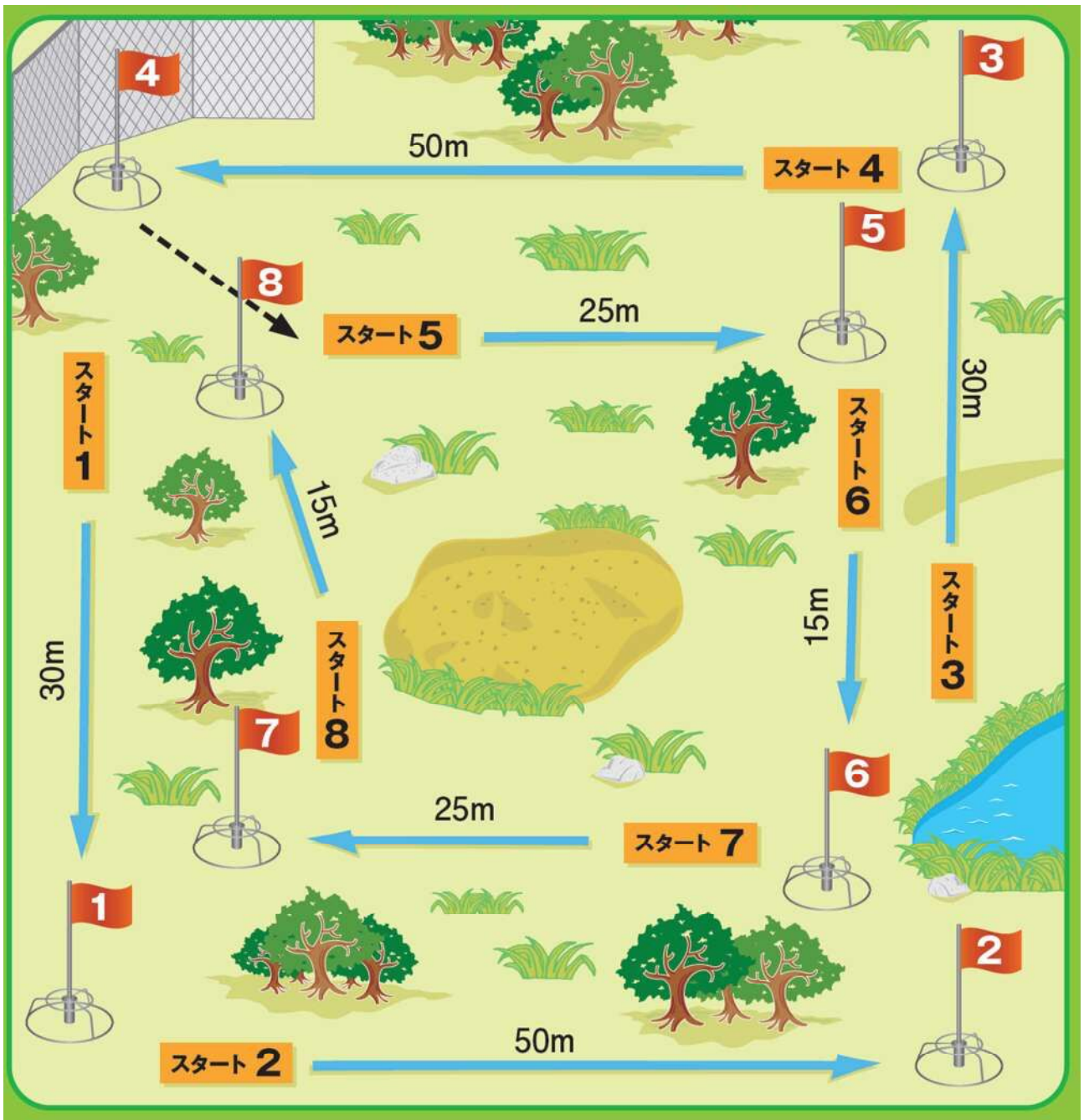
打数: ホールごとの打数

累計: これまでの合計打数

ホールインワンの回数
ホールインワン1回につき、マイナス3打

実打数- (1打回数×3)

ホールインワンの場合、打数欄には①または⊖と記入、累計欄には1をプラスした数を記入。合計欄にはホールインワン1回につき3を引いた数を記入。



公式わなげ

【概要】

単独投輪方式と交互投輪方式の2通りがあります。ルール原則として『負け後攻の原則』、『一期の原則』、『和の原則』、『投輪ルール 1、2、3』を設けています。

【用具】

- (1) わなげ台：木製 60cm×60cm の白地。各数字の上には得点棒を固定する。
- (2) 輪：赤色 4 本・黄色 4 本・青色 1 本の計 9 本。ゴム製で外径 17.0cm (±1mm)、内径 13.8cm (±1mm)、重量 133g (±3g)



【コート】



屋外・屋内を問わず、平坦な場所に台を設置し、図のように^{とりのん}投輪ラインと設置ラインを引く。公式ルールでは、2mより投輪を行う。競技者の身体条件、技術レベルに応じて投輪距離を別に設定しても構わない。

【単独投輪方式】

※参加者の多い大会の予選向きです。

- (1) 1人で9本全ての輪を投げる。ラインを踏まずに全ての輪を投げきり、棒に入った点数の合計が総得点になる。
- (2) 輪はどのように持って投げて構わないが、『投輪ルール 1、2、3』に基づいて、投輪ラインの手前から投げる。①ラインを踏んだり、越えたりしてはいけない。

- ②投輪は、両足を床につけて行いますが、かかとを浮かせて投げても構わない。③投げた輪が静止するまで投輪ラインを越えたり、次の輪を投げてはいけない。違反があった輪は、無効の輪として取り除く。
- (3) タテ・ヨコ・ナナメのいずれか一列に入った場合、通常は 15 点になるが、『一期の原則』に基づいて、2 倍の得点になり、30 点になる。最高は、8 列で 9 本全ての得点棒に輪が 1 本ずつ入った状態で、得点は計算上 240 点（8 列×15 点×2 倍）になるが、これを「上がり」（パーフェクト）と呼び、特別に得点は 300 点になる。
- (4) 得点は、9 本全部のリングを投げ終わった後、次のプレーヤーが計算する（相互審判）。

【交互投輪方式】

※競技者だけでなく、観戦者も十分楽しめる大会の決勝向き。

- (1) 1 対 1 の 2 人で 1 試合 3 セットプレーする。『負け後攻の原則』に基づいて、1 セット目はじゃんけんで勝った方が先攻（赤 4 本）、負けた方が後攻（黄 4 本）となり、4 本ずつ投げる。2 セット目以降は前セットで負けた方が後攻になる。
- (2) 2m のラインから交互に 4 本全て投げる。互いに 4 本投げた時点で、得点の負けている方が、最後のアンカーリング（青リング）を投げるができる。最終的にこの青リングも加点し、得点の多い方がそのセットの勝者になる。得点の数は『単独投輪方式』と同じ。

もし、4 本ずつ投げた時点で同点であったり、青リングを投げて同点になったりした場合は、『和の原則』に基づいて、そのセットは引き分けになり、次のセットに進む。

- (3) 1 試合 3 セットで競い、2 セットで勝敗がついても 3 セットまで行う。
- (4) 勝敗は、2 セット以上勝った方が勝ち。同点の場合は総合得点の高い方が勝ち。それでも同点の場合は「一投勝ち」で決める。

※「一投勝ち」とは、各自 1 本ずつリングを交互に投げ合い、点数の高い者を勝ちとする方法。それでも同点の場合は、勝負が決まるまで投げ合う。



五目お手玉

【概 要】

5×5の方眼的に向かってお手玉を投げ、タテ・ヨコ・ナナメのいずれかを5つ並べるゲームで、子どもから高齢者まで、年代を問わず行えます。

【用 具】

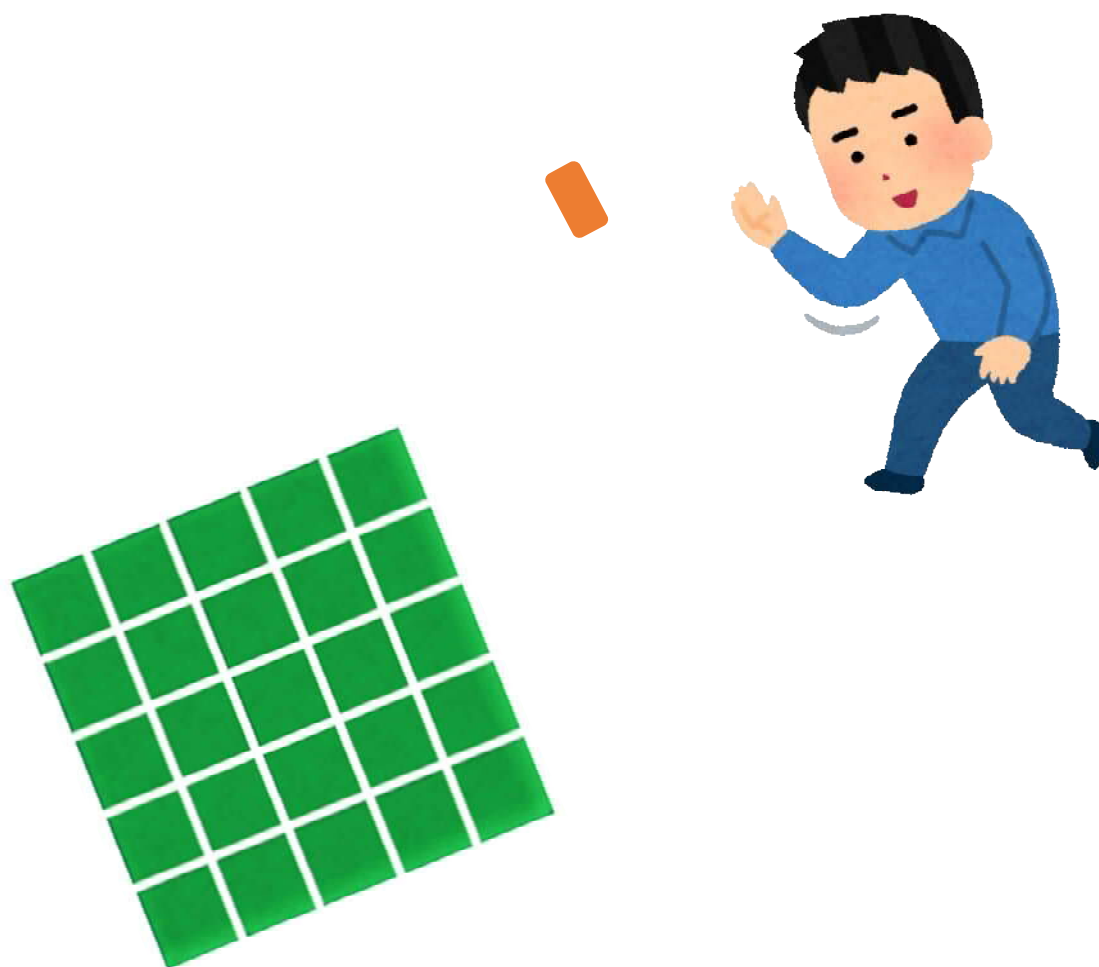
- (1)方眼シート
- (2)アジャタボール 12個×2色



【競技方法】

- (1)チーム編成は、3対3を基本とし、投球回数は1人4球とする。
- (2)先攻・後攻を決め、各チーム交互に投げる。
- (3)方眼の線上に落ちた場合は、真上から見てどちらのマスに入るか判断する。きわどい場合は審判の判断で再投球とする。
- (4)相手チームが先に入れたマスに、もう一方のチームが後から入れた場合、そのマスは共通ポイントとなる。
- (5)既に投げ終わったお手玉にぶつかって動いた場合、元に戻すことはできない。
- (6)タテ・ヨコ・ナナメのいずれか5つ並んだとき、チームに10点が入り、そのセットを終了する。
- (7)1セットに、各チーム12球ずつ投げてでもピンゴしない場合のみ、4つ並んでいる状態（リーチ）があれば、1列につき3点を与える。
- (8)次のセットは、前セットで負けたチームが先行となりゲームを再開する。
- (9)1ゲーム4セットまでとし、総合得点で勝敗を決定する。





シャッフルボード

【概要】

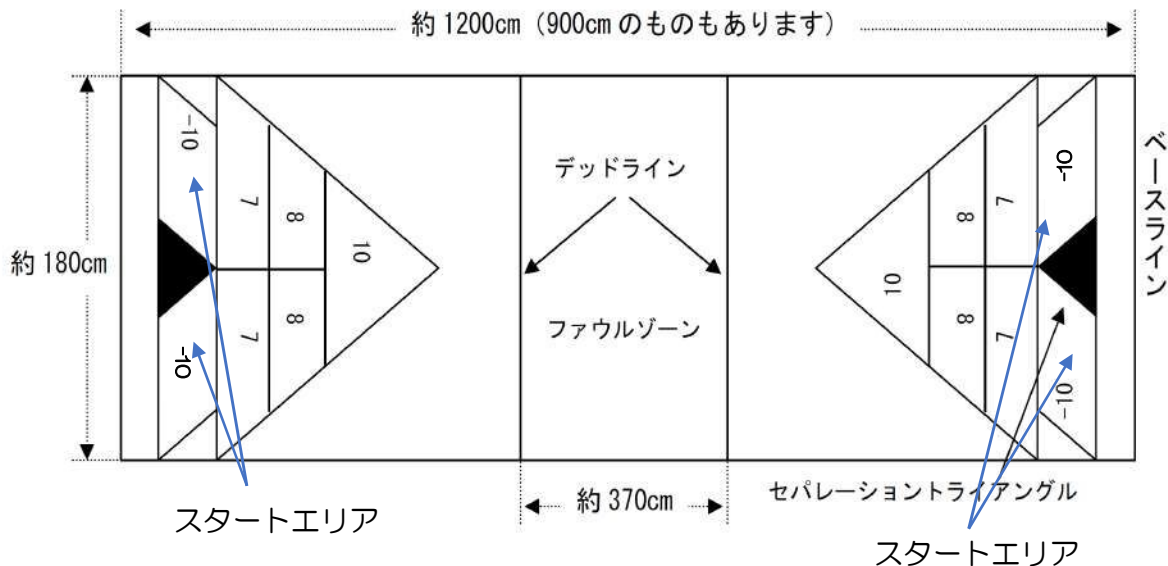
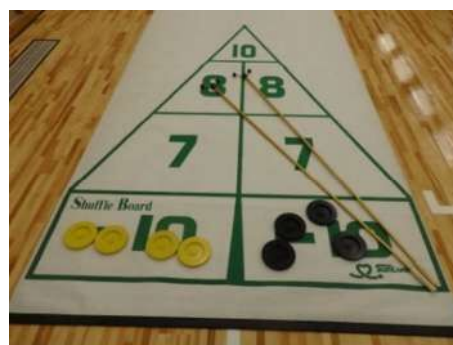
2人のプレーヤーがキュー（細長い棒）でディスクを押し出すようにシュートし、得点を競うと共に、相手の得点を防ぐことも競う攻撃と防御が交互に行われるスポーツです。

- (1) ルールが簡単で、誰でもプレーできます。
- (2) 高度な技術を必要とせず、子どもから高齢者まで、誰でも楽しめます。
- (3) 安全で相手のディスクを移動させるなど、技術的な技能に応じて楽しめます。

【コート】

☆専用カーペットコートを用います。

- (1) 12mタイプ 全長 12m 幅約 1.8m
- (2) 9mタイプ 全長 9m 幅約 1.8m



【用具】

- (1) キュー
 - ・全長 1.905m以下で、棒の先端（キーヘッド）が二股になっている。
- (2) ディスク
 - ・円盤型で黒色 黄色の合成樹脂（各色4個）
 - ・直径 15.2cm 厚さ 1.4~2.5cm
 - ・重さ 42.5g

(3)スコアボード

- ・コート的一方に設置されており、そこをコートヘッドとする。
- ・各自で、スコアカードを作成して使用する。



【競技方法】

(1)ゲームの種類

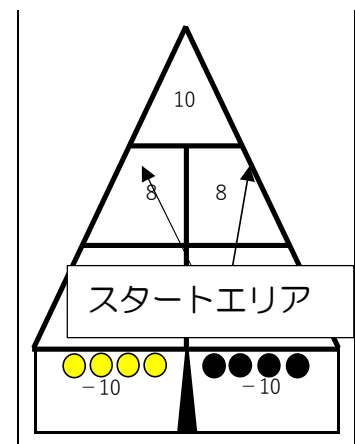
- ①シングルス（1人対1人）
- ②ダブルス（2人対2人）

(2)勝敗

- ①フレーム制：8回、12回、16回のフレーム数を決め、合計得点で競う。
- ②ポイント制：50点、75点、100点のいずれかの点を決めて、先に先取した方が勝ちとなる。

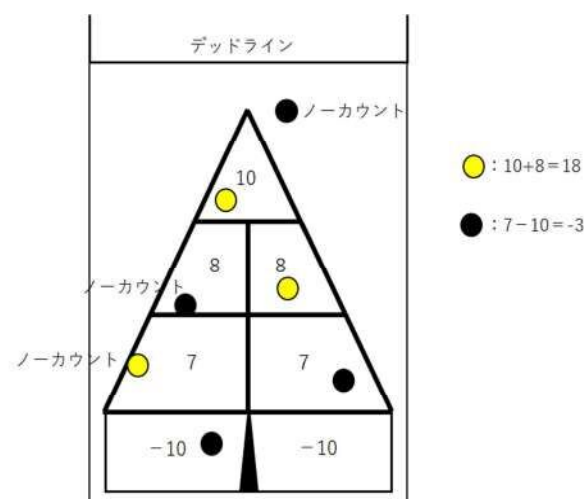
【進め方】

- (1)トス（又はジャンケン）で、先攻・後攻を決める。先攻はカラーディスク（黄）、後攻はブラックディスクとなる。
- (2)手前の -10 -10 のスタートエリアの内側に、各自4枚ずつディスクを並べる。
- (3)先攻がまず1枚のディスクをシュートする。
- (4)後攻が1枚のディスクを得点エリアに入れるか、相手の得点エリアに入っているディスクに当てて飛ばすようにシュートする。
- (5)交互に各自4枚のディスクをシュートする。（1フレーム終了）
- (6)得点を計算する。
- (7)次のフレームは逆サイドから、先攻・後攻が変わり、ブラックディスク側が先攻となり同じ様にプレーを続ける。
- (8)これを、決められたフレーム、または、決められたポイントを先取するまで繰り返す。



【得点】

- (1)各フレームの終了時に、得点を計算する。
- (2)ディスクが三角形の得点エリアに入っている数字が得点となる。
この場合、少しでも線に触れているディスクは得点されない。
また、-10 -10 の枠内に入っているディスクはマイナス 10 点になる。



【シュートのルール】

- (1)シュートはどれからでも行え、スタートエリア内ならばディスクを移動させてもよく、キューで押しだすように真っ直ぐに行く。
- (2)シュートは連続動作で行い、途中で止めるとペナルティの対象になる。
- (3)シュートによって相手のディスクに当て、移動させたり、コート外に弾き出したりすることができる。
- (4)シュートの時、身体がベースラインより越えてはならない。
- (5)ディスクが、完全に止まるまで、シュートはできない。
- (6)シュートが終わると、コートの後方にキューを真っ直ぐに持って立つ。相手のプレーを妨げたり、競技を遅らせたりしてはいけない。



【反則】

- (1)デッドディスク
次のディスクは、デッドディスクとなり、直ちにコート上から取り除く。
 - ①デッドラインに到達しなかったディスク。少しでも触れていればよい。
 - ②ベースラインよりも後に出たディスク
 - ③コート外（ガター）に外れたディスク
- (2)減点5点の反則
 - ①隣接したコートに入った時。

②シュートの後、後方に下がり、キューを垂直に立てなかったとき。

(3)減点 10 点の反則

①スタートエリア外でシュートした時。

②シュートしながらラインに触れたり踏み越えたりしたとき。

③プレーヤーが有効ディスクに触れると、減点とともにそのフレームの競技はやりなおしとなる。

④相手のディスクを反則シュートで移動させたとき。(移動させられた相手の得点は有効になる。)

⑤キューを手離し、有効なディスクに触れたり、移動させたりした時。移動させられた相手の得点は有効になる。

⑥プレーヤーが勝手にコートを離れたとき。

⑦シュートを2度以上行ったとき。

⑧その他不正行為があったとき。

ソフトバレーボール

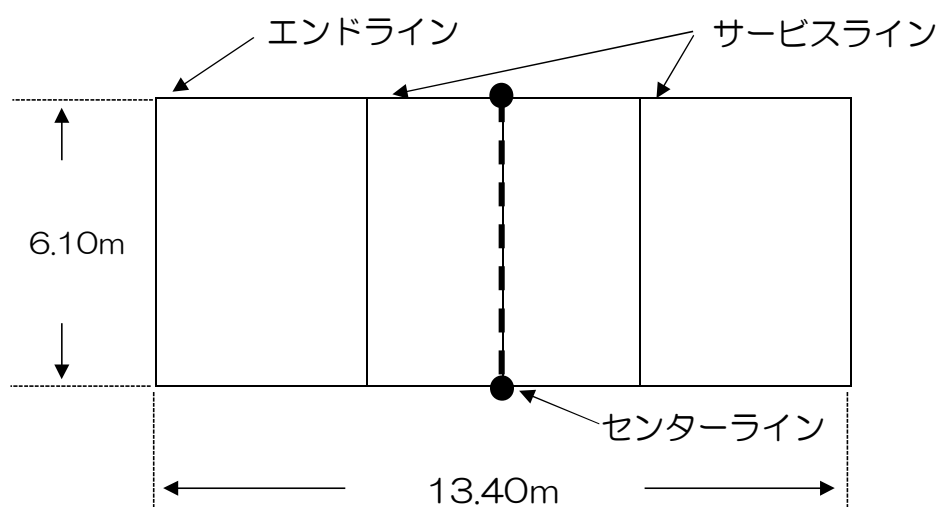
【概要】

生涯を通じてバレーボールを楽しむことを願って考案されたもので、柔らかいゴムボールを利用し、既存のバドミントンコートを使用して行うものである。

- (1) ボールをソフト化することによってバレーボールの基礎技術である「パス」が安全に容易にできる。
- (2) 既存の施設、用具（バドミントンコート・支柱・ネット）を活用できる。
- (3) 男女別、年齢、体力、経験、技術などのレベルに応じて、単純な基礎技術による初歩的なゲームから、複雑な応用技術や各種の作戦、戦術を駆使した高度なゲームまで、多様な楽しみ方ができる。

【コート】

バドミンツンのダブルスコートを使用



【用具】

- (1) ゴムボール 重さ 210g ± 10g
円周 78cm ± 1cm
- (2) ネット バドミントン用ネット
高さ 2.0m

【競技方法】

基本的には6人制バレーボールのルールに準じるが、ブロックでのオーバーネット、サービスのネットインは反則となる。なお、ホールディングやドリブルなどのボール・ハンドリングの基準は、試合のレベルに応じて緩和されることが望ましい。

(1) チーム構成

1 チーム コート内の競技者 4 人（交代競技者を他に 4 人までおける）

(2) 得点及び勝敗

① 3 セットマッチで 2 セット先取したほうが勝ち。

② 1 セット 15 点（14 対 14 の場合、2 点差がつくまで続行するが 17 点で打ち切り）

③ ラリーポイント制

(3) サーブ

① サービスは順番に行く。

② サービスは 1 回のみ（ネットイン不可）

③ サービスはサービスラインより後方からする。（子どもの場合は前からでも OK）

④ サービスはローテーションを行う。（対象によってはしなくても可）

⑤ サービスを受けるのは誰でもよい。

【ルール及び反則】

(1) ルール

① ボールは 3 回以内で返す

※パスの途中などでボールがネットに触れても、打球回数の特例はない

② ブロックによるボール接触は 1 回に数えない

(2) 反則（相手チームにポイントが入る）

① オーバーネット（ネットを越えて相手コートの領域にあるボールを打ってしまうこと）

② タッチネット（ボールに触れるための一連の動作中にネットやアンテナに触れること）

③ ドリブル（プレーヤーが連続してボールに触れること）

④ ラインクロス（サーブを打つ際にラインを踏む（越える）こと）

⑤ オーバータイムス（1 チームが規定回数以上にボールに触れること）

⑥ サービスボールのブロック

⑦ サービスボールのアタック・ヒット

ターゲットゲーム

【概要】

投げたボールがシートにくっつく、マジックテープ式の的当てゲームです。ボールやパネルが飛び散らないので、狭い室内でも楽しむことができます。

【用具】

- (1) ターゲットボール
- (2) ターゲットゲーム本体 高さ 102 cm、幅 75 cm、奥行 64 cm

【遊び方】

得点の書いてあるシートをめがけてターゲットボールを投げ、シートにくっついたボールの得点を競います。



ターゲットゲーム



ダーツ

【概要】

的に向かって矢を投げる、定番のゲームですが、いろいろなルールを導入することで、いろいろな遊び方ができます。シンプルな数え上げの方法を始めとして、数種類の遊び方があります。矢はマグネット式になっているので安全です。

【用具】

- (1)ダーツ矢
- (2)ダーツボード（マグネットシート）
- (3)S字フック

【基本ルール】

- (1)一人が3本の矢を1本ずつ投げていき、3本とも投げた時点で「一投」とする。一投した時点で次の人と交代して投げ続ける。
- (2)ボードに刺さらなかったり、跳ね返ったりしたダーツの投げ直しはできない。また、他の矢が当たった反動で落ちた矢についても点数の計算対象にはならない。



【いろいろなゲームの紹介】

◆カウントアップ

ある目標点数を目指して投げ続けていく競技。早く目標点数に達した人が勝ち（目標点数を超えてもOK）。

点数設定については、区切りのいい点数（200点や400点など）が良く使用されている。

◆01（ゼロワン）

規定の点数からスタートしていき、獲得した点数を減点して行って、所定の投数以内に早く0点にしてしまった人の勝ちとなるゲーム。ただし、超えてしまった場合は、その前の状態から再度挑戦しないとイケない。

代表的なものとしては、「301（上限 10 投）」、「501（上限 15 投）」などがある。

【得点の計算方法】

- (1) 的の中心にある円形の部分については、内側の部分は 50 点、外側の部分は 25 点になる。
- (2) そのほかの部分については、エリアの外に書いてある数字が得点になりますが、一番外側にある狭い部分に入った場合は得点が 2 倍、内側にある狭い部分に入った場合は点数が 3 倍にして計算を行う。
- (3) ダーツが的に当たらなかったり、ダブルリングの外に当たったりした場合は 0 点になる。
- (4) 得点の計算は、1 投が終わった時点で行うため、途中で矢が落ちた場合は、落ちた状態で計算を行う。また、矢の先端がボードに触れていないと得点にならない。
- (5) もし計算ミスがあったとしても、自分が投げる前までに指摘がない限り、間違っただままで計算する。

【投げる位置】

- (1) 大人用 ボードから 237cm 離れた位置から投げる。
- (2) 子供用 6 歳未満は 152cm、6 歳以上は 183cm 離れた位置から投げる。



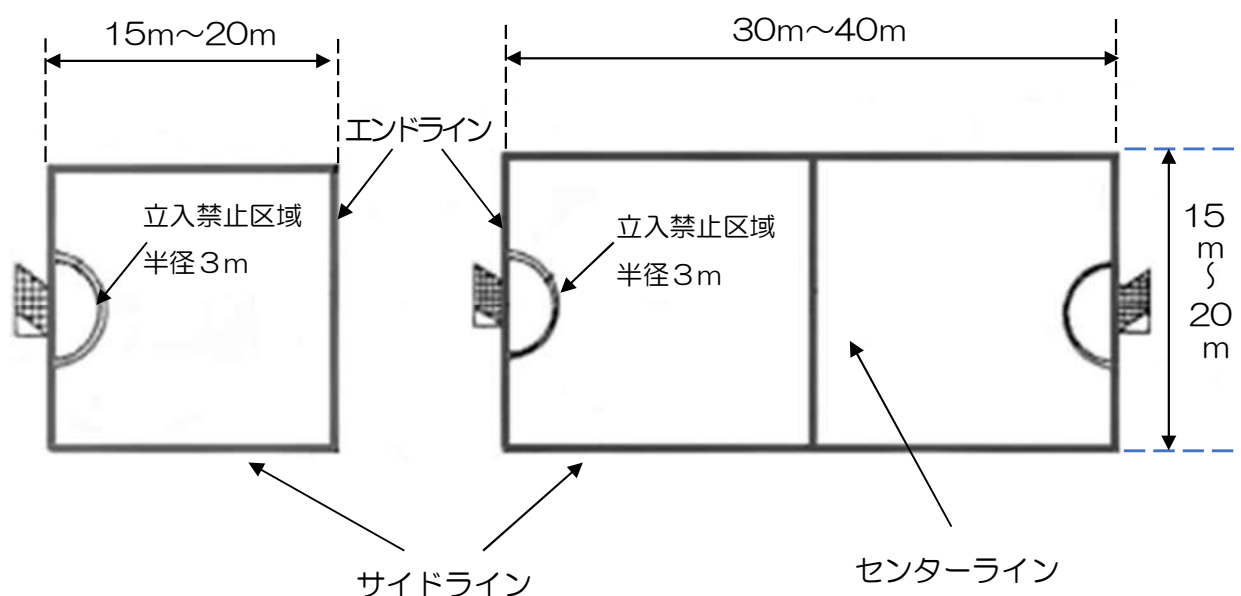
チュックボール

【概要】

弾力のあるネットにボールをシュートし合うゲームで、ハンドボールによく似ていますが、ボールを奪い合うことや、相手チームのプレーを妨害することを禁止したチームゲームです。

【用具】

- (1)ボール ハンドボール3号球（空気圧やや高め）
- (2)ネット 100cm×100cm（ガムテープやマット、杭で固定）
- (3)コート ワンネット 20m×20m
ツーマット 20m×40m
ゴールエリア（ネット前に半径3mの立入り禁止区域があります）



【ルール】

- (1)チームの人数は、ワンネットの場合4~6人、ツーマットの場合は7~9人で行う。
- (2)試合時間は15分の3ピリオドで行う。状況に応じて1ピリオドの時間を短縮して行う場合もある。
- (3)ジャンケンで先攻を決め、先攻チームはシュートするゴールの反対側にあるエンドラインの外からスローインして始める。
- (4)先攻チームは、スローインされたボールを3



回以内でパスしながらネットにシュートする。この時、相手チームは絶対に妨害してはならない。相手チームはシュートされて跳ね返ってくるボールを予測して、そのボールを落とさないように捕球する。捕球したチームはただちにシュートするか、3回パスする間にシュートして、お互いに点を争う。

(5) 得点は以下のとおりで全て1点。再開は得点を許したチームがエンドラインの外からスローインを行う。

①シュート側の得点

- ア. シュートしたボールが、跳ね返ってグラウンド（床）についた場合。
- イ. シュートし、跳ね返ったボールを相手チームが取り損なった場合。

②相手側の得点

- ア. シュートしたボールが、ネットに当たらなかった場合。
- イ. シュートしたボールが、コート外やゴールエリア内に落ちた場合。

③反則は以下の場合で、その場で相手チームのフリースローになる。

(フリースローから直接シュートはできない。)

- ア. パスを4回以上したとき。
- イ. ボールがコート外に出たとき。
- ウ. パスを失敗してボールを落としたとき。
- エ. 相手のパスやボールを持っている相手を妨害したとき。
- オ. ボールを3秒以上持つか、3歩以上歩いたとき。
- カ. シュートする際に、ゴールエリアに入ったとき。
- キ. シュートしたボールを味方が捕球したとき。



ディスクキャッチャー（ディスクゴルフ）

【概要】

ディスクキャッチャーとは、トラベラー（ゴール）に向かってフライングディスクを投げ、何投で入れたかを競うスポーツで、そのルール進行はゴルフにほぼ準じています。少ない投数で効率よく入るように、ディスクの投げ方やコントロールなど、総合的なスローイング技術が要求されます。

【用具】

- (1)フライングディスク 直径約 21 cm、
重さ 100～150 g 程
- (2)トラベラー（ゴール）



【ルール】

- (1)通常、4人1組でプレーする。
- (2)最初のホールのティー・スローはくじやジャンケンによって順番を決める。
- (3)2投目以降は投数に関係なく、ゴールより遠い人から投げる。
- (4)2ホール目以降のティー・スローは、前のホールでスコアの良かった人から順に投げる。同スコアの場合はさらに前のホールにさかのぼり、スコアの良い人から投げる。

【ローカルルールの例】

〈3つ使用する場合〉

- (1)ディスクを投げてトラベラー（ゴール）に入った場所で点数を競う。
- (2)前の2つのトラベラーに入れば5点、
後ろのトラベラーに入れば10点。
距離：小学生以下 5m 中学生以上 8m



〈1つ使用する場合〉

- (1)ディスクを投げてトラベラー（ゴール）に入った回数で点数を競う。
距離：小学生以下 5m 中学生以上 8m

ディスクゲッター（ストラックアウト）

【概要】

9つに分割された的にめがけてフライングディスクを投げ、何枚の板を落とすことができるかを競います。ディスクの種類を変えたり、投げる距離を調節したりするなど楽しみ方は自由です。

【用具】

- (1)ドッチビー 直径27cm、重さ85g
- (2)ディスクゲッター9



【ルール】

- (1)ストラックアウト
12枚のディスクを投げ、最大何枚のパネルを抜けるか競う。
- (2)ディスクゲッタービンゴ
3枚（4枚）のディスクを投げ、タテ・ヨコ・ナナメいずれか1列にパネルが抜ければ完成（ビンゴ）。
- (3)ディスクゲッタービンゴ・マッチプレー
(2)のゲームを2人が交互にディスクを投げて、先にビンゴを完成（またはどちらが多くビンゴを完成）できるかを競うゲーム。
- (4)ポイント・ディスクゲッター
3枚（～5枚）のディスクを投げ、抜いたパネルの合計ポイントを競う。

※そのほかにも9枚（～12枚）のディスクでNo.1～9のパネルを番号順に抜き、結果を比べるなどいろいろな遊び方が可能。



ディスクゲッターフープ

【概要】

ディスクゲッターフープとは、フライングディスクを投げ、フープを何回通過したかを競うスポーツで、子どもから大人まで幅広い年代で楽しめます。

【用具】

- (1)フライングディスク 直径約 21 cm、
重さ 100～150 g 程
- (2)フープ



【ルール】

- (1)個人の場合は 1 人 5 投、チームの場合は 1 人 1 投投げます。
- (2)対戦の場合は交互に投げる。
- (3)全てのディスクを投げ終わったら、それぞれフープを通過した回数で勝敗を決める。



ドッチビー

【概要】

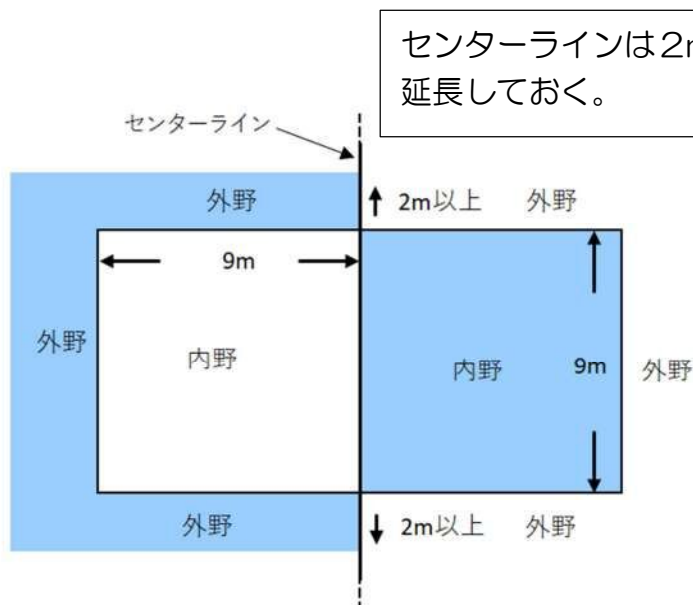
ドッチビーという言葉は、フリスビー+ドッジボールとされています。基本的にドッジボールのルールと同様です。柔らかいディスクを使うため、ぶつかっても痛くありません。誰でも、安全にプレーすることができます。

【用具】

- (1)ドッチビー 直径27cm、重さ85g
- (2)ユニフォームまたはゼッケン(1~15番)



【コート】



- ※1：外野外枠の制限なし。
- ※2：バレーボールコートと同じ広さ。
- ※3：センターラインの延長部分は2m以上

【チーム】

1ゲームに出場するプレイヤーは1チーム13人とし、ゲーム途中のプレイヤー交代はできない。ただし14人以上を登録したチームでケガやその他の理由により、審判がプレー続行不可能と判断した場合は、交代のプレイヤーを出場させることができる。また、ゲームごとにプレイヤーを入れ替えることができる。

【勝敗の決定】

- (1) 3 セットマッチとし、2 セット先取のチームの勝ち
- (2) 試合時間は主催者が決定するが 1 セットの時間は 15 分以内がよい（時間内に内野の選手が全員当てられたら、その時点で終了）。
- (3) 終了時に内野に残った選手の多いチームの勝ちとなる。内野に残っているプレーヤーの人数が両チーム同数の場合は、引き分けとするか、または延長戦を行う。延長戦を行う場合には、その方法を大会ごとに主催者が決定し、あらかじめ参加チームに知らせることとする。

【試合の進め方】

(1) 内野・外野の配置

ゲーム開始前に、各チームは内野・外野それぞれの配置人数を決めておく。配置人数は自由ですが、内・外野ともに 1 人以上配置する。外野は、縦方向及び横方向（左右）のどこに何人配置してもよい。

(2) ゲームの開始（フリップ）

両チームの代表者がジャンケンをして、負けた代表者がディスクをフリップ（コイントスのようにディスクを回転させながら空中に投げだす）する。ジャンケンに勝った代表者は、そのディスクが空中にあるときに、ディスクのどちらの面が上になって地面に止まるかを推測し、「おもて」または「うら」のコールをする。そのコールが当たった場合は、そのチームがゲーム開始時の自陣コートかディスクの所有権かのどちらかを選ぶ。外れた場合は相手チームが選択権を得る。

(3) ディスクのスロー（スローワー）

ディスクを投げるプレーヤーをスローワーと呼び、ディスクをキャッチしたプレーヤーは、自動的にスローワーとなる。スローワーはキャッチ後 5 秒以内にディスクを投げなければならない。

(4) ディスクをキャッチするとは、以下の状態をいう。

- ① 片手または両手でディスクをつかんでいる状態。
- ② 両手でディスクをはさんでいる状態。

<注> ひざや腕でディスクをはさんでいる状態は、キャッチしたことにならない。空中にいるプレーヤーも同じ。

(5) アウトとなる場合

内野プレーヤーは、相手チームのプレーヤーがノーバウンドで投げたディスクにより、以下の場合アウトとなり速やかに外野に移動しなければならない。

- ① ディスクをキャッチできずに、ディスクが身体、ユニフォーム、その他身に付けている物に触れた後、地面に落ちるか触ったとき。
- ② ディスクをキャッチできずにディスク全体が身体、ユニフォーム、その他身に付けている物に触れた後、相手プレーヤーにキャッチされるか触られたとき。

<注> 上記①、②について、1 回のスローで、同一チームの内野プレーヤーが連続

でディスクに触れた場合は、それらのプレーヤー全てがアウトとなる。

(6) アウトとならない場合

内野プレーヤーは(5)の①、②の状態でも、以下の場合アウトにならない。

- ①内野プレーヤーが、一度取り損ねたディスクを、ノーバウンドでファールなく味方のプレーヤーがキャッチしたとき。
- ②相手チームのスローワーが、スローのときファールをしていたとき。

(7) 内野へ入る権利

外野プレーヤーは、相手チームの内野プレーヤーをアウトにすることにより、自分の内野に入ることができる。元外野（プレー開始時に外野にいるプレーヤー）も同様に、相手の内野プレーヤーをアウトにすれば内野に入ることができる。



《ローカルルール》

【試合形式】

- (1) ディスク1枚のシングル戦
- (2) ディスクを同時に2枚使用するダブルス戦
- (3) シングルの場合はジャンケンで先攻を決める。
- (4) ダブルスは同時に投げて始める。

【ディスクのキャッチ方法】

- (1) 小学校5年生以上は片手でキャッチする。
- (2) 味方同士のディスクのキャッチは両手でもよい

【ルール】

〈セーフになる場合〉

- ・相手が投げたディスクをキャッチしたとき
（体と片手ではさんでキャッチしたときもセーフです。）
- ・相手が投げたディスクが内野の選手に当たり、そのディスクが床に落ちる前に味方の選手が片手でキャッチしたとき

〈アウトになる場合〉

- ・両手でキャッチしたとき（小学5年生以上）（ローカルルール）
- ・キャッチできずにディスクが床に落ちたとき
- ・当てられたとき（頭、顔に当たったときはセーフ）

【その他】

- (1) 当てられた選手は、すぐに外野に出る。
- (2) 外野の選手は相手内野の選手をアウトにしたときは、内野にすぐ入る
- (3) 外野から内野へ、内野から外野へ移動する時は相手のコートに入ってはならない。
- (4) 試合開始の時に外野にいた選手は、味方の内野の選手が当てられて外野にきたらすぐ内野に入る。
- (5) ライン上に止まったディスクはどちらが取ってもよい。
- (6) 外野はエンドラインから投げる。サイド攻撃を認める場合は、コートの分までとする。
- (7) ディスクを持ったら約5秒以内に投げる。
- (8) 内野の違反者はアウト、外野の違反者は内野のアウトが外野に入るまで競技に参加できない。
- (9) 味方同士の手渡しパスは禁止です。(取った人が投げないで、他の人に投げてももらうこと)
※選手の数がそろわない場合は、外野の人数で決まる。(終了時に外野の人数が少ないチームの勝ち)
- (10) 同数・同点の場合、両チーム外野 1、内野 1 で勝敗を決める。

ドンパ（キャッチング・ザ・スティック）

【概 要】

内側を向いて円陣を作り“ドンドン”のリズムでスティックを床に突き、“パッ”とスティックをキャッチします。5人以上で体力に自信がない人でも楽しめます。

【用 具】

ドンパスティック（16本） スティックの数は人数×2本

【ルール】

1チーム 5人以上

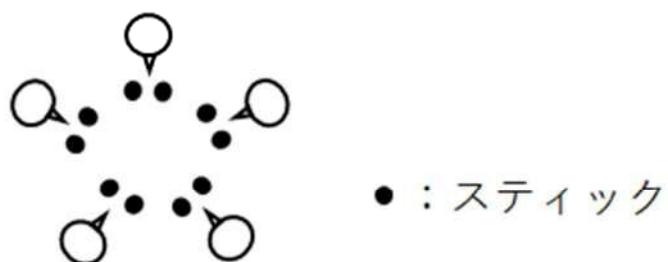
- (1)内側を向いて円形に並び、1人2本のスティックを両手で持つ。
- (2)チームのリーダーが「せーの」の掛け声を掛け「ドン、ドン」とスティックを目の前で2回床に打ちつける。
- (3)打ちつけた後、2本のスティックを全員同時に、自分の前でパッと離し素早く右に移動し、右隣の人目の前に置かれたスティックを2本キャッチする。この時点からカウントを開始する。
- (4)カウントは全員が落とさずにキャッチできるたびに行う。
- (5)1人でもスティックのどちらかを床に倒してしまうか、他のメンバーがスティックに触れ支えた場合は、その時点で終了となる。
- (6)チャレンジは3回までとし、その中の最高記録をそのチームの記録とする。
 - ①チャレンジごとのメンバーの並び替えは認められる。
 - ②チャレンジ間の作戦タイム、休憩タイムは30秒内とする。



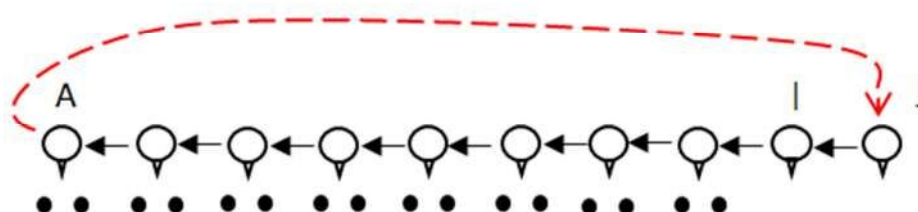
【アウト】

- ①「ドン、ドン」の時、1人でも床からスティックを浮かしていない者がいた時。
- ②次の人がキャッチしやすいようにスティックを押さえたまま手渡した時。
- ③「せーの」の掛け声は最初の1回だけ。
- ④「ドン、ドン、パッ」のテンポが遅すぎた時。最低1分間に96拍（10秒に4回以上）の速さで実施する。

ドンパ（キャッチング・ザ・スティック）



- 参加者全員が2本のスティックを持って、円陣をつくる。
- 円陣を組んで行う場合は、最初に時計回りか反時計回りか、移動する方向を決めて、「ドン・ドン・パ」の号令で、スティックが倒れないうちに、人が動いて横の人のスティックを受け取る。



- 横並びで行う場合は、片方の端の2人（IとJの位置の人）はスティックを持たない。
- 「ドン・ドン・パ」の号令で、左横の人に2本のスティックを渡す。
- スティックを渡す場合、スティックの位置は変えずに、人がそれぞれ右横に移動して受け取る。
- A地点の人は、渡し終わったら、急いでJ地点へ移動する。

バッグ

【概要】

離れて設置した傾斜ボードに目掛けてビーンバッグを投げる的入れゲームです。

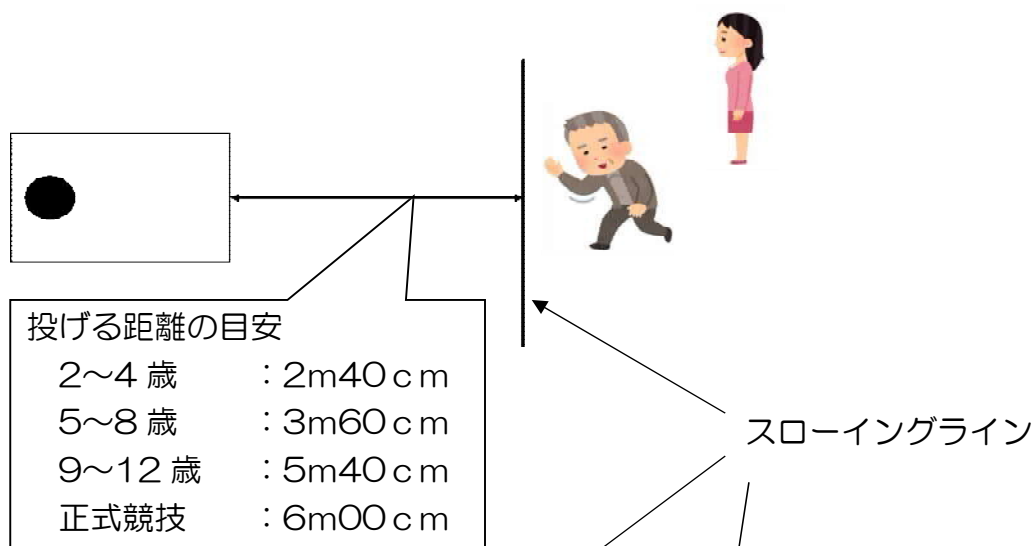
【用具】

- (1) 傾斜ボード : 1 個
- (2) ビーンバッグ : 赤 4 個、黒 4 個

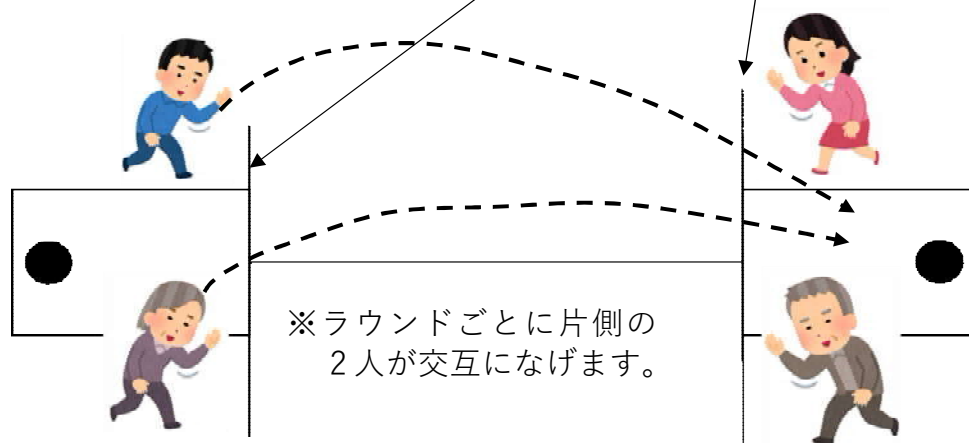


【設置方法】

〔1 : 1 で行う場合〕



〔2 チームで対戦する場合〕



【得点計算方法】

- (1) ホールに入った場合=3点 終了までボードの上に乗っていた場合=1点
- (2) ボードに乗っている相手のバッグに当ててホールに入れた場合、自分の得点となる。
- (3) 得点にならない場合
 - ① バッグを投げる時にスローイングラインを越えた場合
 - ② バッグがボードから落ちた時
 - ③ バッグが床面に触れている時
 - ④ 相手チームによってバッグがボードより落とされた時

【ルール】

〔1：1で行う場合〕

- (1) ボードを設置し、1対1でゲームを行う。
- (2)じゃんけんで先行後攻を決める。
- (3) ボード目掛けてバッグを投げることでゲームスタートです。投げる際にスローイングラインを踏み越えてはいけません。バッグは交互に投げる。
- (4) それぞれ4個のバッグを交互に投げる。投げ終わったらゲーム終了となり、その後得点を計算し、勝敗を決める。

〔2チーム（1チーム2名）で対戦する場合〕

- (1) それぞれのチームが二手に分かれ、任意のサイドからゲームを始める。
- (2) ジャンケンで勝ったチームが先攻か後攻か、あるいはバッグを投げるポジション（ボードの右側か左側か）を決めるか選択できる。
- (3) ボードめがけてバッグを投げることでゲームは開始される。バッグは各チームが交互に投げる。
- (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。
- (5) 次のラウンドは、もう一方のサイドの人が同じようにバッグを交互に投げる。その際、前のラウンドで勝ったチームが先攻で、負けたチームは投げるポジションを選択できる。
- (6) どちらかが21点取得するまで続ける。



パラシュット

【概要】

直径 9m の巨大なパラシュットシートを 20~30 人で囲み持ち、様々なゲームを楽しむニュースポーツです。虹色の布が、みんなの息にあわせて大きく波打つ様は必見です。子どもから高齢者の方まで、年齢や性別に関係なく楽しめ、大きな感動を呼ぶスポーツです。

【用具】

- (1)パラシュットシート
- (2)プッシュボール



【競技方法】

決まったルールはありません。

◆例◆

《パラシュットテント》

シートを持つ人の周りに、シートに潜り込む人が立つ。

シートをうまく持ち上げ、みんなでいっせいに下げると、大きなシートの山ができ、そこへみんなで潜り込む。

《ウェービング》

参加者全員でリズムよく屈んだり立ったりして波を作り出す。

《プッシュフリー》

プッシュボールを一つだけ上に乗せ、みんなで「せーの」で投げ上げ、受け止める。



ビンゴボードゲーム

【概 要】

ビンゴボードゲームは、9つの穴の開いたビンゴのような的をめぐらしてグラウンド・ゴルフの要領でボールを打ち、的の穴に入れるゲームです。

※屋内外を問わず平坦な場所に設置して行います。

※屋内で行う場合は、床を傷つけないようにマットを敷くなどの配慮をしてください。

【用 具】

- (1)ビンゴボード
- (2)グラウンド・ゴルフスティック
- (3)ボール
- (4)マット（屋内の場合）

【ルール】

チームまたは個人で、ボールを5個ずつとグラウンド・ゴルフスティックを使用する。

- (1)個人戦でもチーム戦でも使用できる。
- (2)1人5球ずつ打つ。
- (3)入ったボードの点数を合計する。このとき、タテ・ヨコ・ナナメのいずれかが揃っていた場合、得点が倍になる。
- (4)チームの合計点で勝敗を決める。
- (5)年齢、性別等により、スタートマットの位置を変えることができる。

その他、ゲームの内容について、実施する会が工夫して楽しんでください。



ビンゴボードゲーム



ファミリーバドミントン

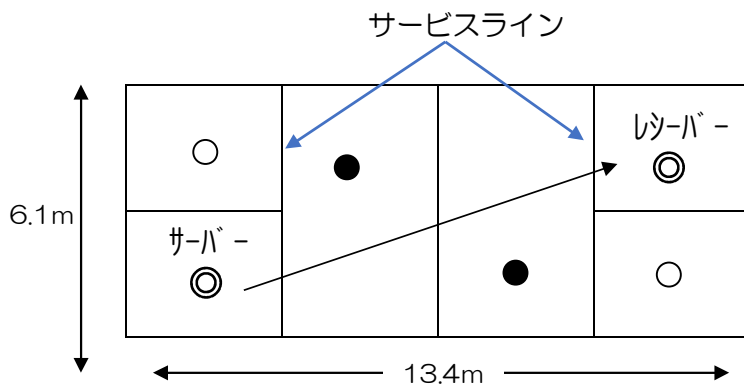
【概要】

バドミントンよりソフトタッチで打ち合うため、初めての人でも気軽に楽しめます。

- (1)コート内に3名入るため、初めての人でも容易にシャトルが打てます。
- (2)ラケットのシャフトが短いため、手のひらで打つ感覚でシャトルが打てます。
- (3)スポンジボールにバドミンントンの羽根をつけたため、スピードが抑えられます。
- (4)角度をつけて打つこと（スマッシュ）が禁止されているため、ラリーが続きます。

【コート】

バドミンントンのダブルスのコートを使用。
ネットもバドミンントン用で高さは1.55m



【用具】

- (1)ラケット 普通のバドミンントンラケットよりも短い専用のもの
- (2)シャトル スポンジボールに合成の羽根をつけたもの

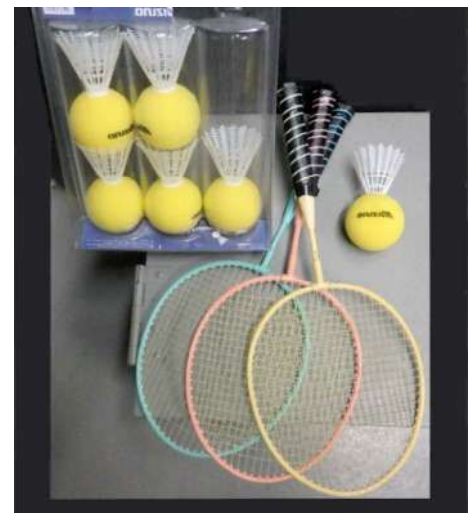
【競技方法及びルール】

(1)チーム編成

- ①1チーム9人以内（うち主将1人）。コート内は3人
- ②1セット中の3人は前衛1人（●）、後衛2人（○、◎）

(2)得点及び勝敗

- ①得点は1セット15点で2セットを先に取った方が勝ち
- ②14対14になったときは、2点を先取した方が勝ち
- ③得点はラリーポイント制



(3) スタート

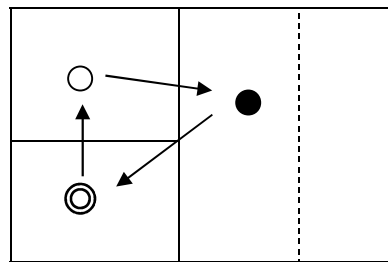
ジャンケンをして勝った方が「サーブ」を取るか、「コート」を取るか決める。

(4) サーブ

- ①サーブは必ず下から打つ（ボールが腰より下）
- ②サーブをする人は後衛の右側の人（○）
- ③サーブは相手コートのサービスラインを越えること
- ④サーブを受ける人は後衛の右側の人のみ（◎）
- ⑤シャトルがネットに触れても、正しい位置に入っていればセーフになる。

(5) ローテーション

- ①相手からサーブ権が移ってきたときは、時計回りに1つ位置が変わる



- ②後衛の人はサービスラインより前でプレーすることはできない。
- ③前衛のひとはオールコートで自由にプレーできる。
- ④ボールは2回以内で相手コートに返す。（ボールに触れるのは一人1回）
- ⑤チェンジコートは各セット終了後に行う。ただし、3セット目は一方のチームが8点になったときに行う。

(6) 反則（フォルト）相手チームにポイントが入る

- ①オーバーネット：ラケットがネットを越えて相手コート内に入ったとき
- ②タッチネット：ラケット及び体がネットに触れたとき
- ③ドリブル：1人で連続してボールを打ったとき
- ④ホールディング：ボールをラケットに乗せて運んだとき
- ⑤ラインクロス：サーバーがラインを踏んでサーブしたとき
：後衛がサービスラインを越えてボールを打ったとき
- ⑥オーバータイム：1チームが続けて3回以上プレーしたとき
- ⑦スマッシュ禁止：ラリー中にシャトルを打った瞬間、打点より下にシャトルが下がったとき（審判がスマッシュと判断したとき）
- ⑧相手のコートに身体が入ったとき
- ⑨サービスをする順番を間違えたとき
- ⑩サーブが腰から上で打られたとき
- ⑪サーブを受ける人（レシーバー）以外の方がサーブを受けたり、シャトルに当たったりしたとき

フロアバスケット

【概 要】

高さ45cmの低床タイプの玉入台に玉を投げ入れます。
椅子に座ったままでも行えるため、高齢者も楽しむことができます。

【用 具】

- (1)アジャタボール
- (2)バスケット 高さ 45cm
幅 54cm
奥行 48cm

【遊び方】

玉をカゴに投げ入れ、既定の時間内や既定の投球内に入った数や、既定の数が全て入るまでの時間を競う。





ペタンク

【概 要】

金属製（室内用はプラスチック製）のボールを、ビュット（目標球）により近づけるように投げ合うゲームです。

- (1) ルールが簡単で誰でもプレーできる。
- (2) 特別な施設を必要とせず、4m×15mのスペースがあれば楽しめる。
- (3) 子どもから高齢者まで誰にでもできる。

【用 具】

- (1) ビュット（目標球）：直径 25～35 mmの球
- (2) ボール：鉄製（室内用はプラスチック製）
12個（1 チーム 6 個×2 チーム分）
- (3) サークル：ボールを投げる位置を示すもの
- (4) メジャー：ビュットからボールまでの距離を計測するもの



【競技方法及びルール】

(1) チーム編成（基本）

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

(2) 競技の進め方

- ① ジャンケンやくじ引きで先攻・後攻を決め、先攻チームはビュットを投げる。
- ② ビュットは投球サークルの中から両足を揃えて投げる。

※投げたビュットの有効距離

小学生	4m以上	8m以下
中学生	5m以上	9m以下
高校生以上	6m以上	10m以下

無効になった時は、相手チームが有効距離の範囲で任意の場所にビュットを置き直す。1 投

ペタンク（屋内用）



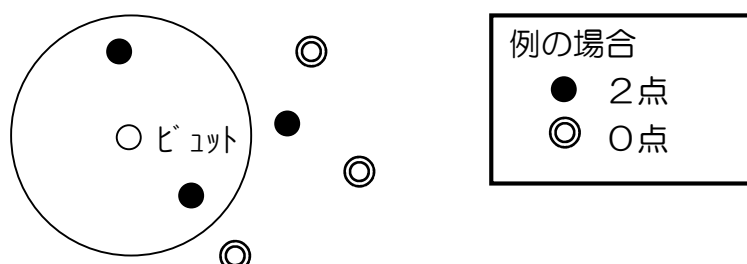
目は先攻が投げる。

- ③先攻・後攻 1 人ずつ投げた後、その時点でビュットに遠いチームが続けて投げ、相手より近づくようにする。
- ④両チーム投げ終わった時点で、1 メー又（セット）終了。
- ⑤2メー又以降は、前のメー又で勝ったチームが先攻権を得る。前のメー又でビュットが最後に止まった位置を中心に投球サークルを定めそこからゲームを始める。サークルの位置が有効距離を確保できない場合、コートラインに平行に後方へ下げることができる。

(3) 得点及び勝敗

- ①両チームともボールを全部投げ終わった時に 1 メー又終了とし得点を数える。
- ②何メー又か繰り返し、13 点を先取したチームが勝ち。
- ③1 メー又の勝敗は ビュットに一番近いボールの所有チームの勝ち。
- ④得点は、負けたチームのボールのうちビュットに一番近いボールより、さらに近い勝ちチームのボールの数とする。（負けたチームは常に 0 点）
- ⑤計測は、適切な用具を用い、手幅、足幅、ロープ等で行ってはいけない。計測時に対象のボールを動かした場合、動かしたチームのボールが遠いとする。

例)



(4) ルール

- ①ボールは手のひらを下に向けたアンダースローで投げる。肩より上からの送球は反則。
- ②サークルを踏んだまま投球してはならない。
- ③身体のいかなる部分もサークル外の地面に触れてはならない。
- ④負けているチームが持ちボール全て先に投げた場合は、勝っているチームも残りのボールを投げる。
- ⑤相手のボールにティール（ダイレクトに当てて弾きとばす）したり、味方のボールにあてビュットに近づけたりすることができる。
- ⑥サークル及びビュットには必ずマーキングをしなければならない。（室内の場合は行わなくてよい）
- ⑦投げたボールでビュットが動いた場合、そこを新たな目標点としてゲームを続ける。

ポッチャ

【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球ずつのボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。カーリングのように、相手のボールを弾いたりして、自分が優位に立てるよう位置取りをしていきますが、的も弾いて移動させることができるため、カーリングとは一味違う戦略、魅力がある競技です。

【用 具】

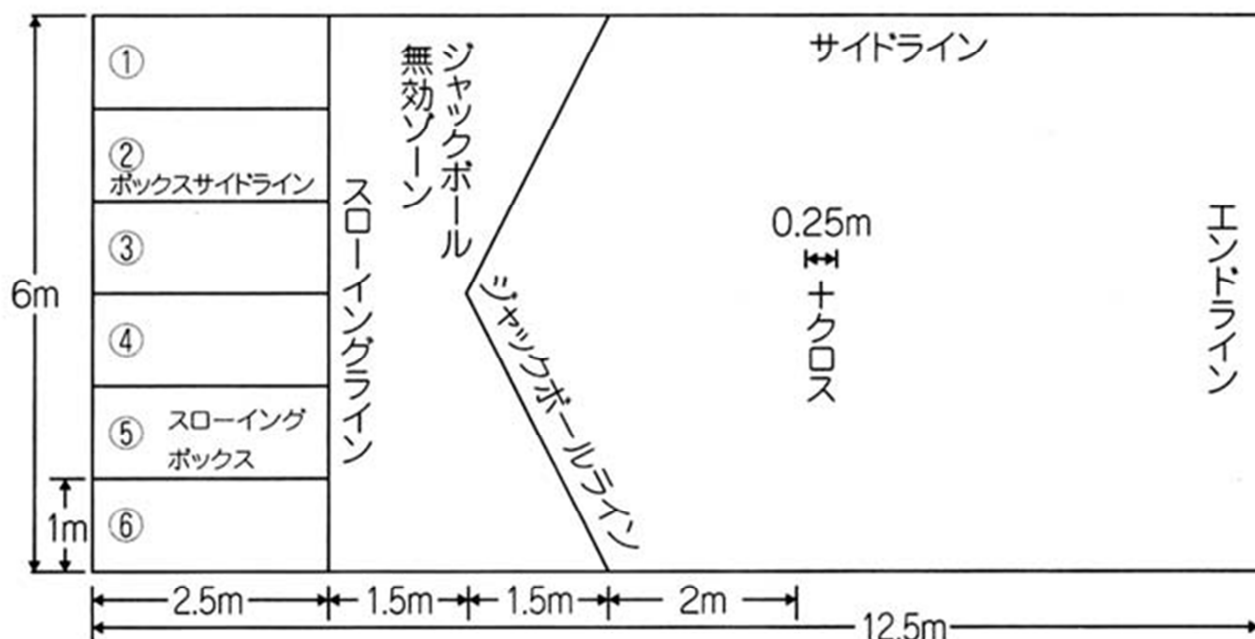
- (1) ジャックボール（白1個）
- (2) ボール（赤6個、青6個）

天然皮革製や人工皮革製で、大きさは周囲が270mm±8mm以内、重さは275g±12g以内という規定がある。試合には選手各自のボールを持ち込むことができ、ペア戦とチーム戦のジャックボールは、各チーム1つずつ持ち込むことができる。



- (3) ランプス（投球補助具）

【コート】



【ルール】

1対1で行う個人戦、2対2で行うペア、3対3で行うチーム戦があります。いずれも1チーム6個のボール（赤・青）をジャックボール（白）に近づけるように投げる。

- (1) 赤チームの左端の選手がジャックボール（白）を投げ、続けて1投目の投球を行います。（試合開始となる第1エンドは常に赤ボールが先攻となる（以降、偶数エンドは青ボール、奇数エンドは赤ボールが先攻）。
- (2) 青チームの選手が青ボールを投げる。
- (3) これ以降はジャックボールからより遠い位置にボールを投げた側の選手が投げる。
- (4) 赤、青ともに6球ずつを投げた時点で得点を計算する。
- (5) ジャックボールや他のボールに当たっても、そのまま続ける。
- (6) ジャックボールがコートの外に出たとき、ジャックボールはクロス位置に戻す。
- (7) ボールを投げられない人は補助具を使うことができ、また介助を受けることもできる。
- (8) 介助者はゲーム中コート内を見てはいけない。

【得点】

- (1) 双方のチームの最もジャックボールに近いボールを比較し、どちらが近いかを判定（赤）する。
- (2) ジャックボールに遠かった方のチーム（青）のジャックボールに一番近いボールとジャックボールを結んだ線を半径とし、ジャックボールを中心とした円を描く。
- (3) その円の中に何個赤ボールがあるかを数える。その数が得点となる。
- (4) (1)がまったく等距離のときのみ1対1となる。
- (5) 個人戦とペア戦は4エンド、団体戦は6エンド行い合計得点を競う。

●すべてのエンドが終了時点で同点の場合

個人戦とペア戦は4エンド、チーム戦は6エンドを行った後、同点の場合はタイブレイクを行う。タイブレイクは、まずコイントスで先攻・後攻を決め、ジャックボールはコート中央のクロスに置く。その後は通常のエンドと同様にお互いのボールを投げ合い、点数の多い方がその試合の勝者となる。もし、それでも勝負が決まらない場合は、同様のタイブレイクを2回、3回を行う。

モルック

【概 要】

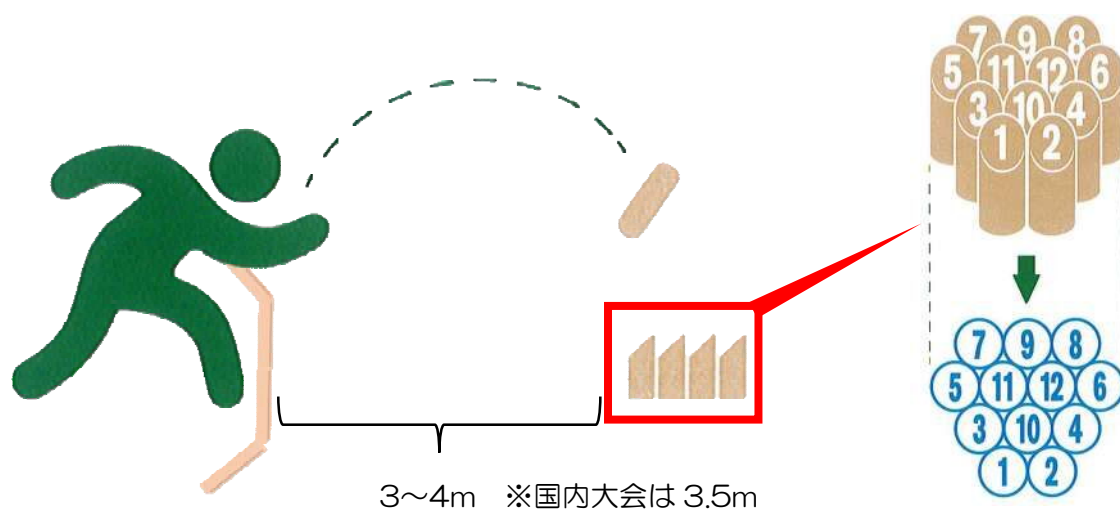
フィンランドの伝統的なゲームをもとに、老若男女が楽しめるものとして考えられたアウトドアスポーツです。本場ヨーロッパでは世界大会も開催されています。

【用 具】

- | | |
|-----------------|-----|
| (1)モルック | 1本 |
| (2)スキttl | 12本 |
| (3)モルッカーリ | 1本 |
| (4)計測ロープ（緑）3.5m | 1本 |
| (5)得点板 | 1つ |
| (6)カラーマグネット | 4個 |



【コート】



【ルール】

- (1)モルックを投げる地点にモルッカーリを置き、そこから3~4m 地点にスキttlを上図のとおり並べる。※計測ロープ（緑）を使用すれば 3.5mを測ることができる。

- (2) 2 チーム（1 チーム 1～4 人程度）以上で対戦する。投てき順を決め、順番にモルックを投げてスキットルを倒す。投げる際は必ず下手投げとする。
 1 本しか倒れなかった場合は、「倒れたスキットルに書かれている数字＝点数」となる。複数本のスキットルが倒れた場合は、「倒れた本数＝点数」となる。



- (3) スキットルは倒された地点で再び立てる。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る。

【注意】

- ① スキットルが完全に倒れていない（重なって地面についていない）場合はカウントしない。



←この場合「スキットル 11」はカウントしない。

- ② 50 点を超えて得点した場合、25 点へ減点され、ゲームは継続される。
 ③ 3 回連続スキットルを倒せず、失投した場合 0 点と記録され、失格となる。



モルックについて（一般社団法人日本モルック協会 Web サイト）

ラージボール卓球

【概要】

オレンジ色のラージボールと表にソフトラバーを張ったラケットを使用します。ボールが見やすく、スピードが遅いためラリーが続き、初心者でも楽しめます。

【特徴】

- (1) 高度な技術が必要でなく、卓球の経験がなくても楽しめます。
- (2) 子供から高齢者まで楽しめます。
- (3) ボールのスピードが遅いため、ラリーが続きます。



ラージボール

【用具】

(1) テーブル

上面の色は、単一色で反射しないものであれば、白・青・緑等の明るいものであってもよい。

(2) ネット

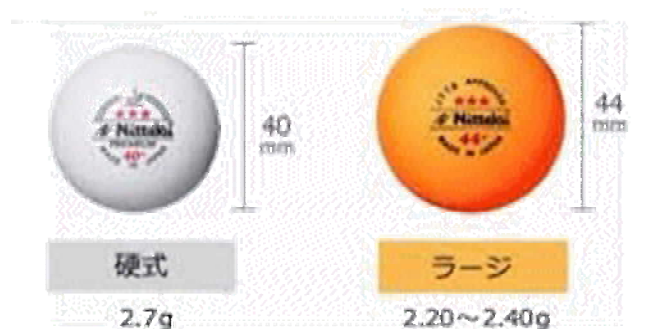
テーブルの色に応じて、どんな色でもよい。

(3) ボール

大きさ直径44mm、重さ2.2g オレンジ色無光沢のラージボールを使用する。

(4) ラケット

大きさ・形・重さは自由であるが、本体は、平坦で固い木製とし、打球面と覆うラバーは2mm以下の1枚ラバーを表向きにした（厚さが3mm以下）サンドイッチラバー（表ソフト）とする。



【ルール】

- (1) 1マッチは3ゲームとして、2ゲーム先取した方が勝ちとなる。
- (2) 1ゲームは11点を先取した方が勝ちとなる。

- (3) 双方の得点が 10 : 10 になったときは、以後 2 点連続して得点をした方が勝ちとなる。12 : 12 になった以後はどちらか先に 13 点先取した方が勝ちとなりゲーム終了となる。
- (4) サービスは、フリーハンドを平らにした手のひらにボールをのせてから開始する。
- ① 手のひらの上に静止させたボールを上方に投げてから、そのボールが落下する途中を打球する。
 - ② 打球したボールはまず自分のコートにバウンドさせ、相手方コートにバウンドしなければならない。
- (5) サービスは、2 ポイント毎に交代する。ただし、双方が 10 : 10 になったときは、以後 1 ポイント毎に交代する。
- (6) エンドは 1 ゲームごとに交代する。3 ゲーム目は、どちらかの得点が 5 点になったときにエンド交代する。



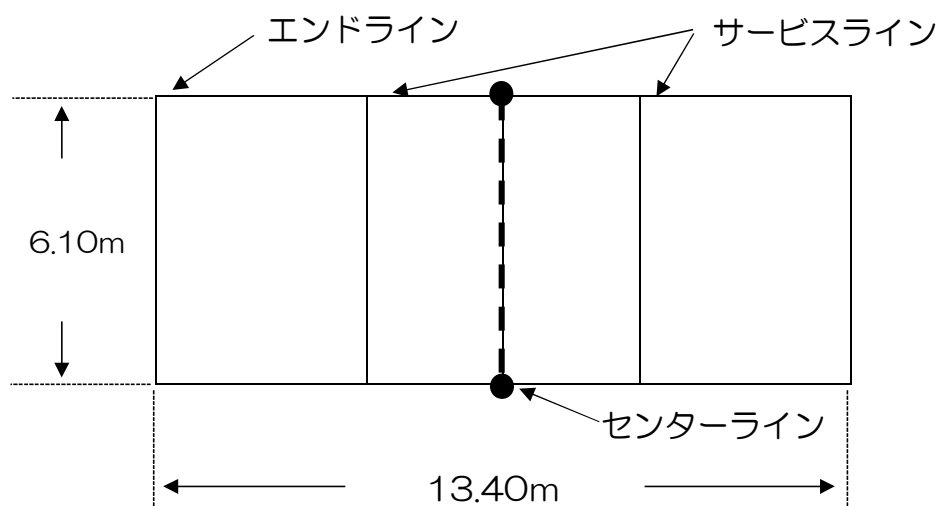
ふらば～るバレー

【概要】

変形した柔らかいボールを利用し、バドミントンコートを使用して行う競技である。バレーボールのルールに準じて行うが、相手コートから返ってきたボールは、必ずワンバンドしたあとにレシーブし、3回以内に再び相手コートに返す。変形ボールであるため、バウンドの予測ができないことがゲームの醍醐味である。

【コート】

バドミントンのダブルスコートを使用



【用具】

- (1)ふらば～る（ボール） 直径 43cm
- (2)コート 13.40m×6.10m（バドミントンダブルスコート）
- (3)ネット バドミントン用ネット 高さ 1.55m



【ルール】

相手からのサーブは、ノーバウンドでレシーブし、3回以内に相手コートに返す。サーブ以外で相手コートから返ったボールは必ずワンバウンドさせてレシーブする。

基本的には9人制バレーボールのルールに準じるが、ブロックでのオーバーネット、サービスのネットインは反則となる。なお、ホールディングやドリブルなどのボール・ハンドリングの基準は、試合のレベルに応じて緩和されることが望ましい。

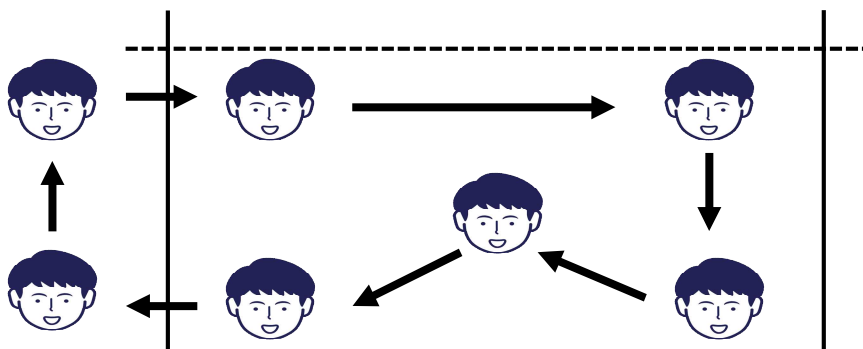
(1)人員 1チーム5人以上（コート内は必ず5名）

(2)サーブ

- ①サーブはアンダーハンドで行い、回数は1回とする。
- ②サーブはサービスラインより後方で中央の者が行う。
- ③サーブはローテーションを行う。
- ④サーブを受けるのは誰でもよい。

(3)ローテーション

- ①サーブ権がきたとき、時計回りにローテーションする。



(4)得点及び勝敗

- ①3セットマッチで2セット先取したほうが勝ち。
- ②1セット15点（14対14の場合、2点差がつくまで続行する）
- ③ラリーポイント制

Ⅲ. 安全対策

活動前の留意点

1. 活動前の留意点

(1) 参加者の特徴の理解

- ①対象者の年齢、性別、スポーツの習熟度。
- ②高齢者、障がい者であれば、疾病の有無、障がいの種類や程度、使用する補助具。

(2) 指導計画の作成とスタッフの役割分担の決定

- ①目的の確認→計画変更の判断材料
- ②安全なプログラムの選択
- ③スタッフ数、管理能力に合わせた参加者数の決定
- ④人の動き（動線）の検討・配慮
- ⑤服装（衣服・シューズなど）
- ⑥私物等（飲み物を含む）の置き場所など
- ⑦スタッフの役割と配置
- ⑧副案の検討と作成（天候を考慮）

(3) 施設・用具の安全確認

- ①施設・用具の事前点検、危険箇所の修繕、不良器具等の交換

(4) 天候の予測・確認

- ①天候（雨・雷・雪、台風、気温、湿度）の確認と対策

(5) 応急処置体制の確立

- ①事故発生時の対応のマニュアル化
- ②スタッフの応急処置法の取得、必要備品の準備
- ③熱中症への適切な対応方法（夏以外でも可能性あり）

(6)活動中止基準の設定と連絡・説明体制の確立

- ①活動中止基準を設定しておき、中止の際の連絡・説明体制を確立しておく。

(7)傷害保険への加入

- ①参加者、指導スタッフ、ボランティアスタッフ等、関連するすべての人たちに傷害保険に加入してもらう（保険加入を前提条件として参加してもらう）。

（新版障がい者スポーツ指導教本初級・中級

（公財）日本障がい者スポーツ協会編平成 28 年）

活動当日の留意点

2. 活動当日の留意点

(1)対象者の健康チェック

睡眠不足、疲れが残っていないか、不安定な心理状態、心疾患の有無。

(2)補装具の点検

(3)応急処置用備品の携帯

(4)気象、施設・設備条件に応じた注意喚起

(5)ルールの確認・再確認とアナウンス

(6)十分な準備運動（特に冬場、低温時）

(7)リーダーの立ち位置

全体が見える場所に立つ

参加者の動き・顔色・呼吸などの観察

途中の休息のタイミング

(8)気象状況の変化に対する迅速な対応

雷の音が聞こえたら、すぐに活動中止（雷の音が止んでも 20 分は退避）。

(9)事故が起きた場合の対応

マニュアルに従った迅速な対応

〔「新版障がい者スポーツ指導教本（初級・中級）」（公財）日本障がい者スポーツ協会編
ぎょうせい 平成 28 年 より〕

活動終了後の留意点

3. 活動終了後の留意点

(1)対象者の確認・体調悪化者への対応

(2)クールダウン

ストレッチング、アイシング

(3)活動の評価・分析・記録

①活動の振り返り

②ヒヤリ・ハットの共有

③事故報告書の作成

④保険関連の書類の作成

(4)次回の活動に向けた対応

〔「新版障がい者スポーツ指導教本（初級・中級）」（公財）日本障がい者スポーツ協会編
ぎょうせい 平成28年 より〕

事故が起こったら

4. 応急手当

○出血

出血している傷口をガーゼやハンカチなどで直接強く押さえて、しばらく圧迫します。包帯を少しきつめに巻くことによっても、同様に圧迫して止血することができます。

○鼻出血

- 座って軽く下を向き、鼻を強くつまみます。
- 額から鼻の部分をやや冷やし、ネクタイなどはゆるめ、静かに座らせておきます。
- ガーゼを切って軽く鼻孔に詰め、鼻を強くつまみます。
- 出血が止まっても、すぐに鼻をかんではいけません。
- このような手当で止まらない場合は、もっと深い部分からの出血を考えて、医師の診療を受けさせます。

○熱中症

- できるだけ早く風通しのよい日陰や、冷房が効いている室内などに避難させます。
- 原則として水平にしますが、本人が楽な体勢にします。
- 厚い衣類は脱がせて、体から熱の放散を助けます。
- 意識があり、吐き気やおう吐などがなければ、水分補給をさせます。経口補水液、スポーツ飲料か、薄い食塩水などを飲ませます。
- 胸や腹の体の表面に水をかけたり、濡れたタオルで覆ったりして、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やします。市販のアイスパックなどがあれば、それを頸部、腋窩部（わきの下）、鼠径部に当てて皮膚の直下を流れている血液を冷やしたり、また、頬、手のひら、足の裏を冷やすことも有効です。体の冷却はできるだけ早く行う必要があります。重症者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げることにかかっています。
- 水分が補給できない、症状に改善が見られない、様子がおかしい、全身のけいれんがあるなど、手当の判断に迷う場合は、直ちに119番通報をします。
- 119番通報後も、救急隊の到着前から冷却を開始することが求められます。
- 反応（意識）がなく、普段通りの呼吸がない場合は、一次救命処置の手順により手当を行います。

○脱臼

- 患部をできるだけ楽にし、上肢ならば三角巾を利用して固定します。
 - できるだけ早く医師の診療を受けさせます。
- ※脱臼をはめようとしたり、関節の変形を直そうとしてはいけません。

○肉離れ

- 冷やして安静にします。
- 背筋の場合は、マットレスの下に板を入れます。
- 激しい痛みがあるときは、医師の診療を受けさせます。

〔講習の内容について〕 日本赤十字社 HP より〕

5. 心肺蘇生法の実技手順

1. 肩をやさしくたたきながら大声で呼びかける



わかりますか？
大丈夫ですか？

2. 反応がない場合、反応があるかどうか迷った場合又はわからなかった場合は、大声で応答を求め、119番通報とAED搬送を依頼する



誰か来てください！人が倒れています。

あなたは119番通報してください。あなたはAEDを持ってきてください。

3. 呼吸を確認する



胸と腹部の動きを見て、「普段どおりの呼吸」をしているか、10秒以内で確認します。

4. 普段どおりの呼吸がない場合、判断に迷う又はわからない場合は、すぐに胸骨圧迫を30回行う



胸骨圧迫30回

胸骨圧迫は胸の真ん中

5. 訓練を積み技術と意思がある場合は、胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う



約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を、2回吹き込みます。

人工呼吸2回

- 人工呼吸の方法を訓練していない場合
- 人工呼吸用マウスピース等がない場合
- 血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合

人工呼吸を行わず、胸骨圧迫続けます。

※ 人工呼吸用マウスピース等を使用しなくても感染危険は極めて低いといわれていますが、感染防止の観点から、人工呼吸用マウスピース等を使用したほうがより安全です。

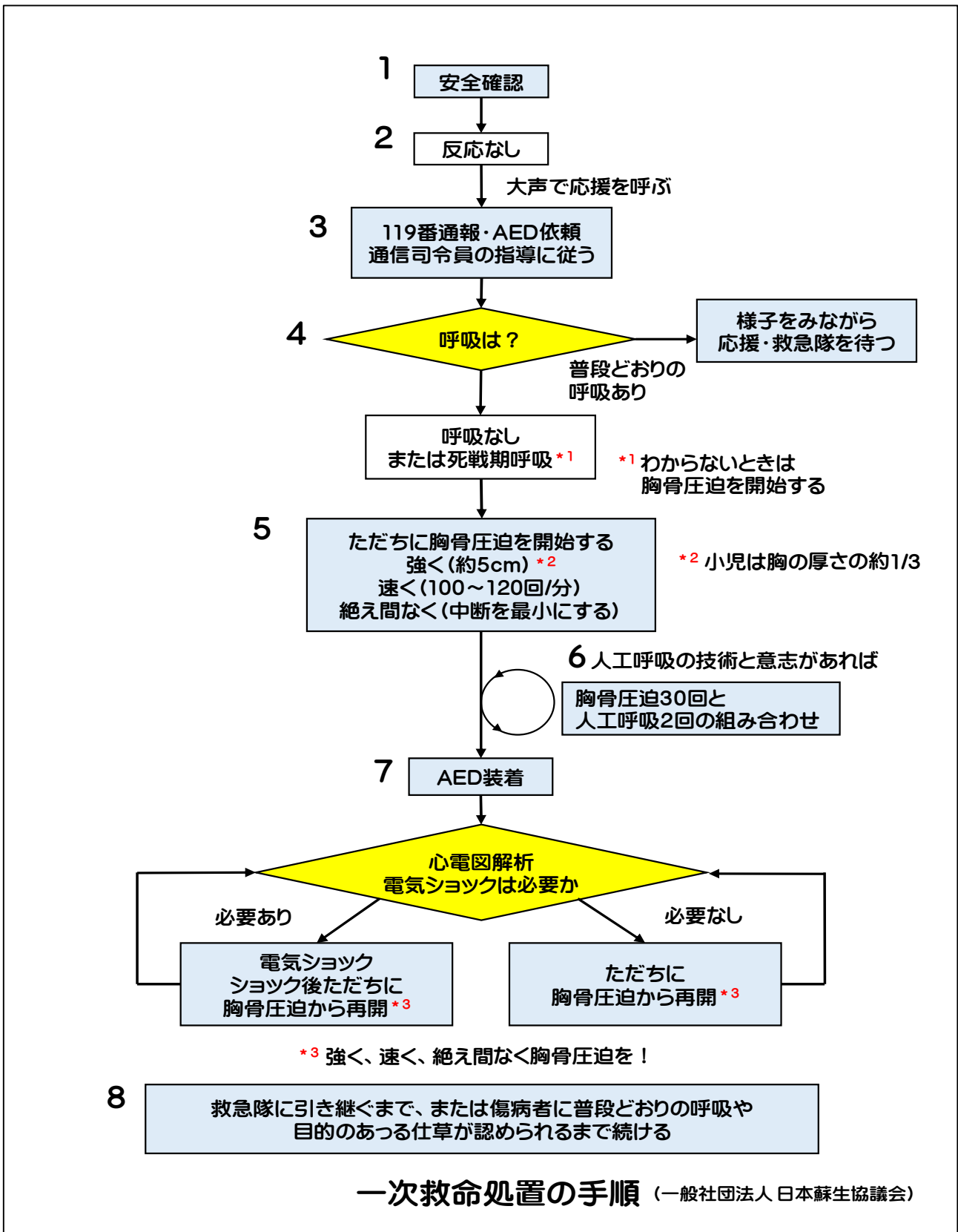
胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行います。

〔東京消防庁 HP より〕



一次救命処置（BLS）—心肺蘇生とAED—（日本赤十字社）
【Youtube 動画】

6. 一次救命処置の手順



地震発生時の対応

7. 地震発生時の対応

- ※屋外の場合は落下物に気を付ける。建物の高さの 1/2 以上離れること。
- ※体育館では照明や天井の落下に注意すること。

(1) 発災時の対応

① 屋外の場合

発災直後は建物から離れ体を低くすること。ガラス飛散範囲は建物の高さの約 1/2 であるため、これより遠くに逃げる必要があります。

② 体育館の場合

建物の構造や天井の状況により、柱や壁際に寄るか、中央に集まり体を低くするかの対応を行います。

建物等の構造を調べ、どちらの対応をとるのかを決めておきましょう。

③ 屋内施設の場合

耐震性が確保されている施設の場合、施設内で火災が発生していなければ、屋内にとどまるようにしましょう。

屋外に逃げた場合、上からの落下物に当たる可能性があり危険です。施設管理者の指示があるまで、その場で待機しましょう。

〔「スポーツリスクマネジメントの実践第2版」 (公財)日本スポーツ協会 令和4年 より〕

熱中症対策

8. 熱中症予防5ヶ条

- (1) 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- (2) 急な暑さに要注意
- (3) 失われる水と塩分取り戻そう
- (4) 薄着スタイルでさわやかに
- (5) 体調不良は事故のもと

9. 熱中症予防運動指針

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は 原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28	24	31	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
25	21	28	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。

2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

〔「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック第5版」 日本スポーツ協会 令和元年 より〕

リスクマネジメント

10. リスクマネジメントとは

リスクマネジメントとは、事件や事故を未然に防ぐことを第一の目的として、そのためのあらゆる手段をとることであり、万が一、不幸にして事件や事故が起こった場合、最小の費用と時間でそれらを最も効率よく、手際よく処置するための経営管理手法のことである。

11. リスクの要因

- (1)管理の欠如：計画力、組織力、指導力、統制能力の不足
- (2)情報の欠如：組織、入手、伝達、分析の不足
- (3)時間の欠如：時間管理、業務多忙、決断遅延、接遇過多
- (4)感性の欠如：感受性、才覚、直感、瞬間的意思決定の不足

12. ハインリッヒの法則

1 件の重大な事故の陰には 29 件の軽い事故があり、さらにその陰には、300 件もの小さな不具合（異常）がある。

IV. イベントの計画

イベントの計画について

1. 基本計画の役割

(1) イベントの8つの構成要素6W2Hの具体化

Who : 誰が Why : なぜ Whom : 誰に What : 何を

When : いつ Where : どこで

How : どのように How much : いくらで

(2) イベントづくりにあたっての問題・課題の解決策の提示

(3) イベントの8つの構成要素6W2Hの関係者全員による共有

(4) 各種手続き（法的手続きや会場使用手続き）のための説明書類としての役割

2. 基本計画づくりの5つの視点

(1) 主催者・クライアントの視点

(2) 制作者の視点

(3) 参加者（出演者や出展者）の視点

(4) 来場者・観客の視点

(5) 社会的視点

3. 基本計画づくりの3つのポイント

(1) もしなく、ダブりのない作業項目・内容づくり

(2) 常に予算を考えての作業項目・内容づくり

(3) 無理のない制作スケジュールづくり

4. 実施計画の役割

(1) イベント制作内容の詳しい説明・指示の役割

(2) 最終的な制作費用を確定し、契約内容の根拠となる役割

(3) 現場での変更やトラブルに対応するための資料としての役割

5. 実施計画づくりのポイント

	策定項目	策定書類形式
空間の構成	①会場レイアウト・デザイン ②会場コーナー別・デザイン ③展示物・展示施設デザイン ④運営施設デザイン ⑤来場者・運営スタッフ動線 ⑥会場設営施工スケジュール	①会場全体平面図・ゾーン別平面図 ②コーナー別制作施工図面（平面図・立面図） ③展示物別制作・設置図面（平面図・立面図） ④運営施設別制作・設置図面（平面図・立面図、プログラム施設・サービス施設・営業施設など） ⑤動線図（平面図） ⑥会場設営・施工スケジュール表（工程表）
時間の構成	①会場全体運営・進行構成 ②プログラム別内容構成 ③全体・コーナー別運営構成 ④運営スタッフ構成 ⑤運営事務局構成	①全体運営・進行スケジュール表 ②プログラム別シナリオ・進行台本・絵コンテなど（展示・ステージ・映像・各種パフォーマンス別） ③ } ④ } 運営詳細計画 ⑤ }

(1) 独り歩きできる、解説がいない詳しい説明・指示書を作成すること

(2) 実施計画づくりは各制作分野の専門家が行う

6. 実施計画と実施マニュアル（必要なマニュアル）

- (1) 全体概要マニュアル
- (2) 事務局運営マニュアル
- (3) 会場施設管理マニュアル
- (4) プログラム進行マニュアル
- (5) 来場者案内・誘導・サービスマニュアル
- (6) 来賓（VIP）接遇マニュアル
- (7) 危機管理・緊急時対応マニュアル
- (8) 会場警備・清掃マニュアル
- (9) 広報マニュアル

「イベント検定公式テキスト 基礎から学ぶ、基礎からわかるイベント」

一般社団法人日本イベント産業振興協会 UD ジャパン 2015 より

V. イベント・大会等運営時の留意点

イベント・大会等運営時の留意点

○ イベント・大会等運営時の留意点

※会場の確認、事前の事前準備と役割分担、病院の確認を行い、保険（賠償責任保険・傷害保険）をかけてください。

※イベントや大会は、日常的に行っていないことを、日常的に関わっていないスタッフと共同で運営するため、情報共有や意志疎通、事故の対策が十分にできていないことが多く、予期せぬ事故が多く発生するのが特徴です。

運営にあたってどのようなリスクがあるのか、十分に洗い出したうえで、対応することが必要です。

1. 運営におけるリスクマネジメントのポイント

リスクの洗い出しには、設営、受付、案内、大会の運営、クレーム対応、救護、清掃など、実施項目ごとにリスクを洗い出し、重要リスクへの対応方法を考えておく必要があります。これらの重要リスクについて、事故が発生しないようにするため、どのような対応方法が必要なのかを検討して対応するとともに、事故発生時に迅速に対応するための行動手順を策定しておくことが求められます。

リスクへの対応方法を検討したら、それをイベントや大会の運営スタッフに徹底しなければ意味がありません。役割分担も重要です。また、事故発生時の損害賠償や治療費の支払いに備えて、保険をかけることも忘れないようにしましょう。

賠償責任保険とは、借りていた会場のガラスを割ってしまうなど、生じた損害を補償するための保険です。傷害保険は、参加者がケガをした場合、通院 1 日あたり、または入院 1 日あたり、決められた金額が支払われる保険です。

2. 実施項目ごとの対応

実施項目ごとの対応は次のとおりです。

(1) 設営

※風で飛ばされないよう、テントなどはしっかり固定すること。

- ①設営には、テント、コート整備、のぼり・イス・机、資料等の会場関係資機材のほか、スポーツ用品やユニフォームなど競技実施のための用具の準備があります。
- ②注意しなければならないことは、スタッフが決められた役割に従って、決められた手順をこなすことが求められます。「まあ、いいか」という準備を行った場合、例えばコート整備の不備などは思わぬケガに繋がります。
- ③また、テントやイス、机が風で飛ばされないよう、固定することを忘れないようにすることが必要です。特にテントが風で飛ばされてケガ人が出たという事例がよく見られます。

(2) 受付

※受付を間違えないこと、個人情報の管理を徹底すること

- ①受付には、選手登録、ゼッケンの配布などがあります。注意しなければならないことは、間違えないことです。チームや選手が失格になる恐れがあります。スタッフはもちろんのこと、参加チームや選手にも確認を求めましょう。また登録選手（参加者）の情報など名簿の管理にも注意しましょう。

(3) 案内

※役割分担を行い、スタッフは会場内、競技の進行を把握すること。

- ①案内には、選手や選手の家族、来場者への対応があります。まずはスタッフの役割分担を行うとともに、専任の案内役を配置することをお勧めします。持ち場を離れないようにすることが重要です。

- ②またスタッフには、会場や会場周辺の把握（特に駐車場や駐輪場、会場付近のバスの状況、トイレ、自動販売機、コンビニ等の店舗）、競技の進行などを把握させることも必要です。

(4)大会の運営

※選手の会場への適切な誘導、来場者と選手を分離すること

- ①円滑な進行が行えるよう選手の会場への適切な誘導と、選手が競技に集中できるように来場者を整理することが必要です。スタッフは大会の進行を把握すること、早めの選手誘導を行うことでイベントや大会の円滑な運営を行います。
- ②なお、スケジュールの前倒しは避けるようにしましょう。選手は自分の競技開始時間を前提に行動をとっているためです。
- ③一方、選手が競技に集中できるよう、特に撮影ポイントについては、来場者の的確な誘導は欠かせません。選手への妨げになるほか、来場者同士のトラブルにも繋がるためです。

(5)クレーム対応

※クレーム対応の基本は反論せず、相手の言い分を聞くこと

- ①イベントや大会運営に対するクレーム、来場者同士のトラブルは、少なからず発生するものです。このためのクレーム対応の基本も身につけておく必要があります。
- ②クレーム対応の基本は反論せず、相手の言い分を聞くことです。反論するほど事態の収束が難しくなります。相手の話が終わり、冷静になったら、スタッフ側から説明することがポイントです。それでも収束できない場合には、人を変える、場所を変えることです。また、一人で抱え込むのではなく、状況が厳しい場合には複数で対応することも必要です。
- ③説明するにあたっては、出来ること、出来ないことを明確化することが必用です。また出来ない場合には、対案を提示するとよいでしょう。
- ④それでも収束しない場合、例えば法令等に反する、自説を曲げない等の場合には不当要求となります。暴力行為、脅迫行為、誹謗中傷、運営の

妨害などが該当します。

この場合には警察への通報もやむを得ません。

(6) 救護

- ※病院の把握、AED や救急箱の用意、看護師などの待機が必要です。
- ※血液などには安易に触らないこと。

救護には、選手や来場者への対応があります。

- ①まずは会場内には救急箱や AED を用意します。そのうえで、近隣の病院を把握しておきましょう。休日のイベントや大会の場合には休日の当番医も把握しておきましょう。会場の市町村のホームページ等で確認することができます。
- ②また会場には看護師など医療関係者に待機して頂くことも必要です。応急処置などへの迅速な対応が可能になります。
- ③事故発生時、医療関係者がいた場合には判断を仰ぐこと、いない場合には最悪を想定したうえで、重大な症状が想定される場合には躊躇せず 119 番をしましょう。
- ④重大な症状が想定されない場合にも、迅速な応急処置を行うとともに、症状が悪化した場合にはすぐに 119 番をしましょう。
- ⑤応急処置を行うときは、感染症になる恐れもあるので、血液などには安易に触れないようにしましょう。

(7) 清掃

- ※ゴミ収集は素手で行わないこと

清掃には、会場内で発生するゴミ収集、運搬があります。

- ①スタッフにはケガに注意するよう、素手で作業しないようにしなければなりません。針などの危険物がゴミの中にあるかもしれません。

(8) 緊急時の対応

- ※地震、火災、事故・事件など、危機発生時の対応をしておくこと
- ※イベントや大会中止の判断基準、避難誘導方法の検討をしておくこと

- ①地震、火災、事故・事件など、危機発生時の対応をしておくことも必要です。ポイントは2次被害の防止や被害拡大の防止です。
- ②イベントや大会中止の判断基準を明確にしておき、責任者が迅速な判断を行えるようにすること、その判断がスタッフ全員に迅速に伝わるような体制にしておくことが必要です。

(9) その他

- ※預かり荷物や落とし物への対応は間違わないこと
- ※写真やビデオ撮影時には個人情報に注意すること
- ※大会参加者名簿の取り扱いには注意すること
- ※弁当の食中毒には注意すること

- ①その他の項目として、預かり荷物への対応、落とし物への対応、写真やビデオ撮影時（特に盗撮への対応）の注意点、食中毒への注意があります。
- ②荷物を預かる場合、返却時に間違わないようにしなければなりません。
- ③広報用の写真やビデオ撮影を行う場合には、個人情報の問題も生じる可能性がありますので、事前の告知か、個人が特定できないような撮影方法をとるなどの対応が必要です。
- ④大会参加者名簿は重要な個人情報です。そのままゴミ箱に捨てないよう、取り扱いには注意してください。
- ⑤選手や大会運営者のための弁当について、食中毒に注意が必要です。特に朝から弁当を用意する場合には、暑いところや日差しが強いところでの保管は避けるようにしましょう。

3. スタッフの心かけ

※ホウレンソウ（報告・連絡・相談）を徹底すること（小さな事故も報告する）

※事件・事故発生時には状況から逃げず、たらい回しにはしないこと

※身勝手な行動や発言は避けること

①スタッフは安全で円滑なイベントや大会運営ができるよう、ホウレンソウを徹底すること（小さな事故でも報告する）、アクシデント発生時には状況から逃げず、たらい回しにはしないこと、身勝手な行動や発言は避けることがポイントとなります。ユニフォームを着れば主催者側であるという認識を徹底しましょう。

②なお、スタッフ自身の管理も必要です。貴重品は自分で管理する、暑さや寒さに注意する、危険なことはしないこと、保険証や緊急連絡先を携行すること、動きやすい服装や靴を履くことがポイントです。

〔「スポーツリスクマネジメントの実践第2版」 （公財）日本スポーツ協会 令和4年 より〕

VIII. ボランティアへの対応

ボランティアへの対応7項目

スポーツイベントを成功させるためには、イベント主催者は意識改革が必要です。

イベント主催者が、スポーツボランティアを募集し、共に活動する際には、ボランティアへの正しい理解と認識が必要になります。ボランティアを「安い労働力」と考えるのは大きな誤りです。

ボランティアは、自身の時間や労力を提供してイベントの成功に向けて共に活動してくれるパートナーなのです。

1. 敬意を払って

スポーツボランティアは、金銭の契約をしたアルバイトではありません。スポーツイベントを成功させる力になりたい、参加者をサポートしたい、来場者のおもてなしをしたいといった純粋な気持ちで自発的に参加する方々です。そのためボランティアに対して、適切な言葉使いや態度で接することが大切です。

2. 感謝の気持ち

ボランティアはそのイベントの趣旨に賛同し、自身の時間と労力を提供して参加している方々です。イベント主催者や周りの人は、ボランティアに対して、常に感謝の気持ちと、感謝を言葉にすることも忘れずに接することが大切です。

3. 適した依頼

ボランティアにはそれぞれ適した活動を依頼しましょう。来場者などの問い合わせには対応できても、苦情には対応できない場合があります。また、金品の授受や危険を伴う活動は、ボランティアの活動としては適切ではありません。その他、募集時に告知した内容と異なる活動を依頼することも避けましょう。

4. やりがいと充実感

ボランティアにとって、充実した活動となれば、そのイベントを周囲の人たちに口コミしてくれる広報役となり、再びボランティアとしてその事業を支えてくれる存在になり得ます。イベントの主催者は開催趣旨やイベントそのものの意義をボランティアに示し、やりがいのある活動であることを示すことも重要です。

5. 声かけとフォロー

ボランティア同士でのコミュニケーションが取れずに、一部のボランティアが孤立するケースがあります。それを避けるためには、主催者がボランティア経験者に対して、初心者ボランティアへの声掛けやフォローを促すなど、そんな配慮も必要です。

6. 休憩や食事

ボランティアで参加している・・・といっても、長時間休みなく活動してもらうのはよくありません。ボランティア参加者に活動を楽しんでもらうため、また、体への負担を減らすためにもボランティアの休憩や食事に配慮し、適宜指示を出しましょう。

7. 全てを明確に

活動内容や活動手順の説明や指示が不十分なのはトラブルの元です。それぞれのボランティアに担当してもらう活動内容や手順は、マニュアルや映像などでしっかり説明しておきましょう。また、質問があったときやトラブルの際の窓口が不明確な場合も運営に支障を来たします。当日の緊急連絡体制や、指示系統を明確にしておきましょう。

ほかにも、イベントの内容やスケジュール、特に活動に必要な会場図などはきちんと作成し、ボランティアには活動前に確認してもらいましょう。

(スポーツボランティア・運営ガイドブック 2015年
笹川スポーツ財団より)

信頼のおけるイベント主催者であるために

ボランティアを募集する際、ボランティア募集の活動条件を明確にするほかに、以下の書類の準備があれば、ボランティア募集の告知依頼の際など他の組織からも信頼が得られるでしょう。

1. イベント主催者の概要
2. イベントの事業概要
3. イベントの実施スケジュール
4. ボランティア配置一覧
5. ボランティアマニュアル（当日のスケジュール、活動内容等）
6. 過去のボランティア関連資料（実績、マニュアル等）

〔「スポーツボランティア・運営ガイドブック」 笹川スポーツ財団 2015年 より〕

VII. 推進委員の知恵袋

個人で発想する方法

1. オズボーンのチェックリスト9項目

「オズボーンのチェックリスト」は、「個人で発想する方法」の代表的なものです。チェックリストにしたがって様々な思考を繰り返すことによって、アイデアを生み出す方法です。

- (1) 転用：新しい使い道はないか？ 他の分野での使い道はないか？
- (2) 応用：ほかに似たものはないか？ 何かの真似はできないか？
- (3) 変更：意味、色、働き、音、匂い、様式、型を変えられないか？
- (4) 拡大：より大きく、強く、高く、長く、厚くできないか？ 時間や頻度を増やしたら？
- (5) 縮小：より小さく、軽く、弱く、短くできないか？ 省略や分割できないか？
- (6) 代用：人を、物を、材料を、素材を、製法を、動力を、場所を代用できないか？
- (7) 再利用：要素を、型を、配置を、順序を、因果を、ペースを変えられないか？
- (8) 逆転：反転、前後転、左右転、上下転、順番転、役割など転換してみたらどうか？
- (9) 結合：合体したら？ ブレンドしてみたら？ 組み合わせたら？

2. 発想の転換のためのチェックリスト（卓球を例に）

視点		考え方
転用	他の使い道 新しい用途	<ul style="list-style-type: none"> 他競技で卓球のラケットを使えないか 卓球台と卓球ボールでビリヤードをする
応用	ルール変更、他競技のルールを真似る	<ul style="list-style-type: none"> ダブルスの際、どちらが打球してもよい 2バウンドにする
拡大	何かを付け加える 増やす	<ul style="list-style-type: none"> コートを大きくする 回数や時間を増やす
縮小	シンプル、小さく 少なく	<ul style="list-style-type: none"> 既存のルールから、シンプルなルールに変更する 障がいの重い側の卓球台を小さくする
代用	他の材料、他の場所 代用品	<ul style="list-style-type: none"> ラケットをうちわにする 外で行う
逆転	順番、役割、勝敗 上下逆	<ul style="list-style-type: none"> ボールのバウンド数を競う ネットの下を潜らせてラリーをする
統合	組み合わせ 障がいの有無	<ul style="list-style-type: none"> 複数人で行う 健常者と障がい者でダブルスを組む

〔「障がいのある人のスポーツ指導教本（初級・中級）」（公財）日本障がい者スポーツ協会編
ぎょうせい 令和2年 より〕

個性に応じたスポーツの工夫の方法

※高齢者と障がい者は、共通する要素がたくさんあります。

※事前に準備することも大切ですが、現場で臨機応変に対応することも大切です。

(1)対象者

安全に楽しんでもらうことを考慮しながら、参加者の個性と目的に応じて検討すること

(2)場所

実施場所によってスポーツを限定する必要はないので、屋外で行われる種目でも、用具やルールを工夫すると、屋内での実施が可能になる場合がある。

(3)用具

①できることを引き出す用具の工夫

②安全性を高め競技力をさらに上げる用具の工夫

(4)ルール

コートや人数の変更、用具を軽く持ちやすいものにする、補助者（ガイド役）を付ける。

(5)スポーツの工夫と動機づけ

①自分でもできると感じられる（自己有能感）

②自分で主体的に参加している、決定していると感じられる（自己効力感）

③他者に認められている、仲間と参加していると感じられる（受容感）

④もっとスポーツを知りたい、学びたいと感じられる（知的好奇心への刺激）

〔「障がいのある人のスポーツ指導教本（初級・中級）」（公財）日本障がい者スポーツ協会編
ぎょうせい 令和2年 より〕

VIII. まちづくりのために

ロバーツ・ルール

(合意形成を導くための話し合いのルール)

1. ロバーツ・ルールとは？

話し合いのルールは、議会制民主主義が形づくられる中で、議会の規則や手続きとして整理されてきたという歴史があります。そしてアメリカ議会の事例を手本として、使いやすく簡素化し作成されたものが「ロバーツ・ルール（ロバート議事規則）」です。アメリカのH・M・ロバートが1876年にマニュアルとしてまとめました。これに従って議事を進めることにした組織は、会議の進行や手続きにまつわる混乱から解放されたといわれています。そして、このルールは国の違いを越えて、広く地域や組織の課題を自分たちで解決するための話し合いのルールとして、活用されるようになっていきます。

2. 会議をうまく進めるために

「一人が長々と自分の意見を話し続ける。」「同じ話題がくり返し蒸し返されて議論がなかなか進行しない。」「たった一人の反対で物事が決まらない…。」「みんなの意見をまとめるはずの会議が思うように進まず、結局みんなが納得できないまま終わってしまう…。」何人かで活動を進めようとする時、話し合いの場は必要不可欠ですが、それがうまく進まないとなると、その入口にたどり着くことすら出来ません。

会議をうまく進めるには、参加者が「会議」には一定のルールが必要だということを、お互いに分かっておく必要があります。

3. 四つの権利

会議の手続きは、その組織全体、少数派、そして各構成員それぞれの権利のバランスに、注意深く気を配ったものでなければなりません。

(1) 多数者の権利

多数派の意見を優先する、という権利です。これは過半数の賛成で決めることを意味します。

(2) 少数者の意見が傾聴される権利

少数意見を尊重する、という権利です。具体的には、提案する人を含め2名以上の賛成で議案を採り上げ、会議の中で検討することを意味します。

(3) 構成員個人の権利

構成員個人の権利を守る、ということです。つまりプライバシーを擁護し、個人攻撃を認めない。また各構成員は平等に一人一票の議決権を持つ、ということの意味します。

(4) 不在者（欠席者）の権利

欠席者の権利を守る、ということです。具体的には、不在者投票や委任状のしくみを備えておくことを意味します。

4. 基本10原則

上記の4つの権利を守るための基本原則として、以下の「基本10原則」を掲げています。これは実際に会議の中で使える、実践的な内容を示しています。

(1) 組織の権利は、各構成員一人ひとりの権利にまさる

組織には組織として意思決定する権利があり、それは個人の権利に優先する、ということを意味します。

(2) すべての構成員は平等であり、その権利も平等である

(3) 審議を進めるには定足数以上の出席が必要である

規約などで決められた一定以上の数の出席者がないと、会議は進められない、ということを意味します。

(4) 過半数で決める

多数決の原則

(5) 沈黙は同意を意味する

黙っていることは、その場の意見に同意しているとみなされます。

(6) 3分の2表決ルール

構成員の権利を制限、奪取する場合には、特別多数議決として、3分の2以上の同意があることが必要であることを示しています。

(7) 一度に一つの議題、一度に一人の発言者

同時に二つ以上の議題が話し合われることができないということです。さらに、一度に発言できるのは一人であり、二人以上が同時に発言してはいけないことを意味します。

(8) 議論が尽くされるまで表決に持ち込むことはできない

3分の2以上の同意がある場合は表決に持ち込むことができますが、それ以外の場合は原則としてできないことを示しています。

(9) 一度採決された議題は、同じ会議では再度採り上げない

採決された議題は、たとえその議決に不満な構成員がいたとしても、同じ会議では採り上げてはいけないことを示しています。

(10) 個人攻撃はしない

5. ロバーツ・ルールの使い方

組織として物事を決める場では、例えば、「組織の権利は、個人の権利にまさるのだから、ただ一人の反対者の意見によって、物事が決められないのはおかしい。」、あるいは「沈黙は同意を意味するのだから、会議の時に黙っていて決まった後で反対するのは無効である。」といったことをあらかじめみんなを確認しておくだけでも、普段の会議の進み方はずいぶん変わってくるのです。

ロバーツ・ルールは、会議のルールとして小さな話し合いの場から、規模の大きな厳密な会議まで、幅広く用いることができます。それぞれの状況に応じて、ふさわしい使い方を工夫しましょう。

〔「市民社会組織のためのロバート議事規則入門—民主主義の文法」ドリス・P・ジーマーマン
萌書房 2014 より〕

Ⅸ. スポーツ基本法

スポーツ基本法（前文）

（平成23年6月24日）

スポーツは、世界共通の人類の文化である。

スポーツは、心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵(かん)養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動であり、今日、国民が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営む上で不可欠のものとなっている。

スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利であり、全ての国民がその自発性の下に、各々の関心、適性等に応じて、安全かつ公正な環境の下で日常的にスポーツに親しみ、スポーツを楽しみ、又はスポーツを支える活動に参画することのできる機会が確保されなければならない。

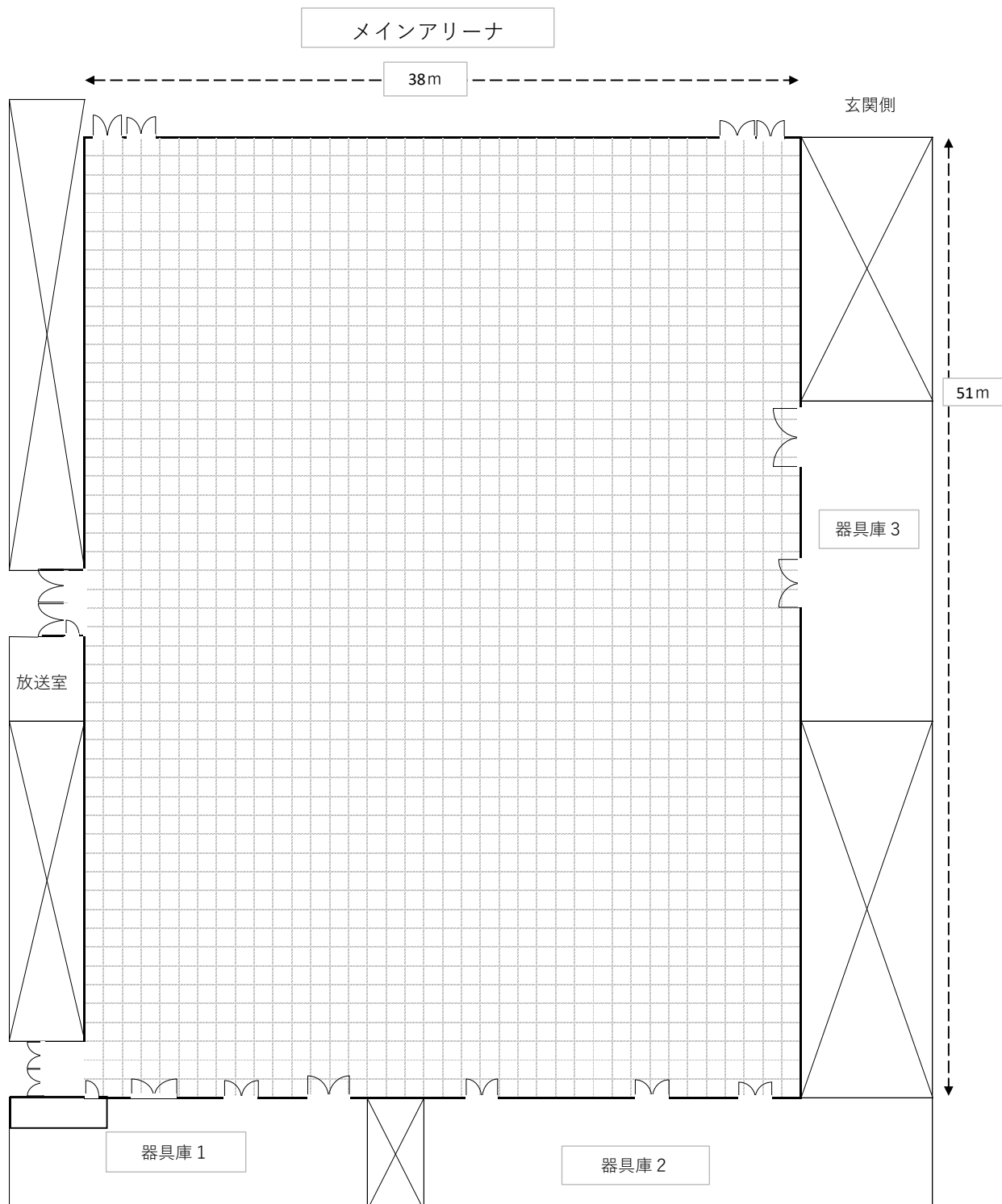
スポーツは、次代を担う青少年の体力を向上させるとともに、他者を尊重しこれと協同する精神、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培い、実践的な思考力や判断力を育む等人格の形成に大きな影響を及ぼすものである。

また、スポーツは、人と人との交流及び地域と地域との交流を促進し、地域の一体感や活力を醸成するものであり、人間関係の希薄化等の問題を抱える地域社会の再生に寄与するものである。さらに、スポーツは、心身の健康の保持増進にも重要な役割を果たすものであり、健康で活力に満ちた長寿社会の実現に不可欠である。

X. 申請書等

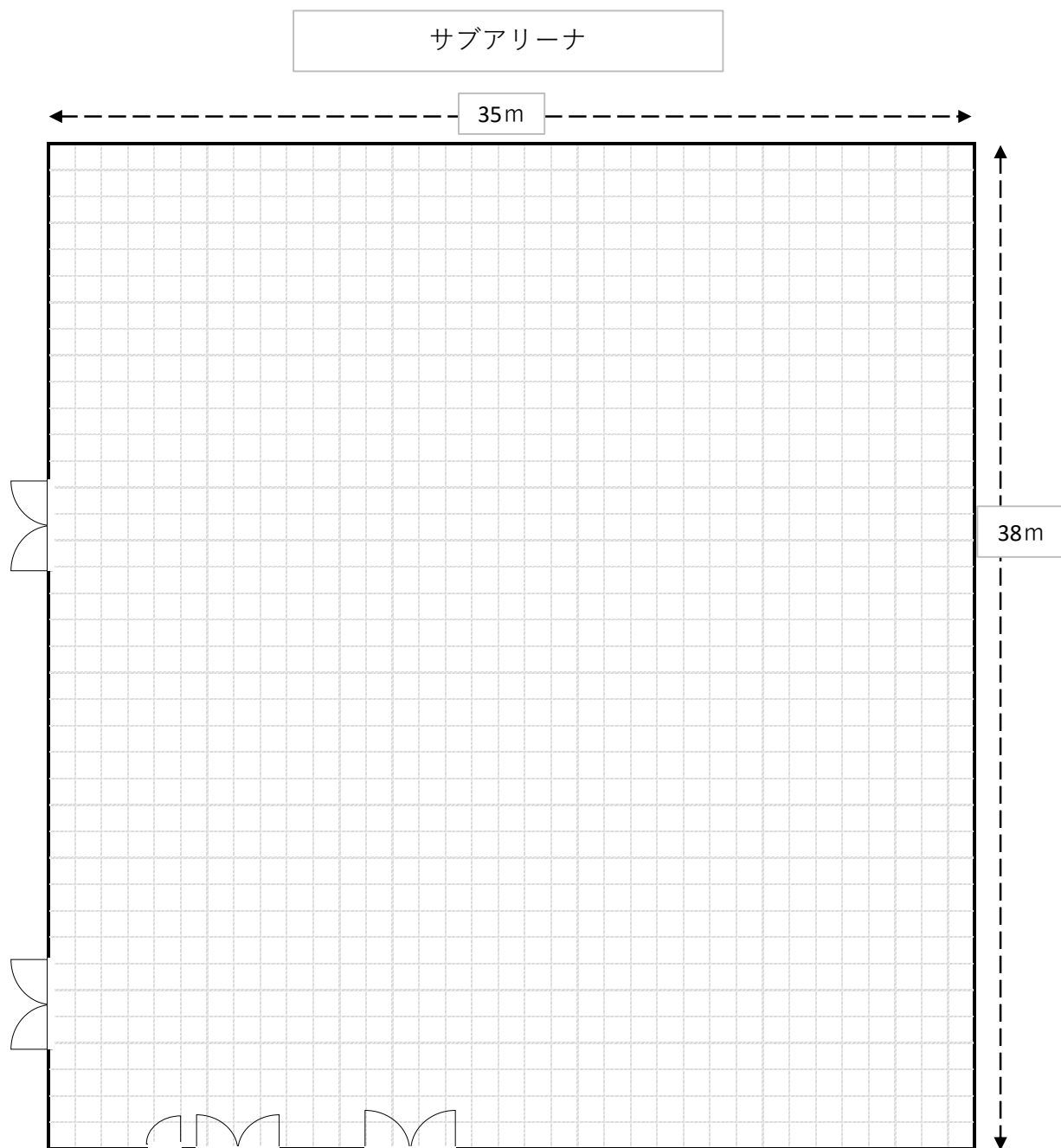
メインアリーナ

メインアリーナ



メインアリーナ
縦：51m
横：38m
目盛り線：一辺1m

サブアリーナ



サブアリーナ

35m

38m

観覧席側

サブアリーナ
縦：38m
横：35m
目盛り線：一辺1m

(宛 先) 文化スポーツ課長

春日市スポーツ推進委員派遣申込書

春日市スポーツ推進委員の派遣を希望しますので、下記のとおり申し込みます。

実施日時	令和 年 月 日 (曜日) 時 分～ 時 分	
事業名称		
会場		
事業内容		
参加予定者数	名 (男 名/女 名) 主な年代 (代)	
実施種目	カローリング・ビンゴボードゲーム・ディスクゲッター・五目お手玉・ストラックアウト・バグゴ・輪投げ・ダーツ・ペタンク・アジャタ・ポッチャ・モルック・その他 ()・未定 (実施する種目に○をつけてください)	
派遣希望人数	名 ※打合せ時に人数の変更をご提案する場合があります。	
打合せ希望日時 ※必須	第1希望：令和 年 月 日 (曜日) 時 分～ 第2希望：令和 年 月 日 (曜日) 時 分～ 第3希望：令和 年 月 日 (曜日) 時 分～	
申込者情報	団体名	
	ふりがな担当者名	
	住所	
	携帯番号	※日中連絡がつく番号
	FAX 番号	
備考	※特に希望する内容があれば記入してください。	

※10人以上の市民グループで申し込んでください。

※事業開催月2ヶ月前の20日までに、スポーツ担当へ申込書を提出してください。

例：6月〇日実施の場合、4月20日までに提出

なお、業務の都合によりご希望の日に派遣できないこともありますのでご了承ください。

※打合せ日時については、申し込み受け付け後、スポーツ担当またはスポーツ推進委員から担当者にご連絡します。

【申し込み・問い合わせ先】

春日市協働推進部文化スポーツ課スポーツ担当 TEL：092-571-3247 FAX：092-571-3305

春日市スポーツ備品一覧表

令和6年2月

【ニュースポーツ】

スポーツ名	備品	総数	必要数	備考	スポーツ名	備品	総数	必要数	備考
グラウンドゴルフ	スティックケース	大人 30セット 子ども 10セット	スティック6本 ボール6球		レクリエーションバレー 軽量バレーボール/ソフトバレーボール	軽量バレー (100g)	5個	1個	
	ホールバック	3セット	①~⑧ホール	必要数はセット内容記載		軽量バレー (50g)	5個		
	スタート表示板	3セット	8H			軽量バレー (30g)	5個		
						ソフトバレーボール	5個		
バタンク	屋内用バタンク	7セット	2色各6球計12球 ビュット1球	試合の場合2セット必要	アジャタ	アジャタ用カゴ、土台	4つ	1つ	
	屋外用バタンク	22セット	鉄製6球 ビュット1球			アジャタボール	赤・緑・青、橙のいずれか1つ	共通備品	
ファミリーバドミントン	専用ラケット	16セット	3本	1チーム3人で試合	フロアバスケット	デジタル、ストップウォッチ	デジタルタイマー3個 ストップウォッチ14個	1つ	共通備品
	専用シャトル	28個	1個			フロアバスケット	1セット (赤白各1台)	1セット (赤白各1台)	
ストラックアウト (ディスクッター)	ストラックアウトボール (カラーボール)	計30個	~10個		ドッチビー	アジャタボール	赤・緑・青、橙のいずれか2種類	共通備品	
	ドッチビー	18枚	~9個	共通備品		ドッチビー	18枚	1枚	共通備品
ターゲットゲーム	ターゲットゲーム	1台	1台		シャッフルボード	スコアボード	1つ	1つ	
	くつつくボール	青19、ピンク8	8個			キュー	2本	2本	
カローリング	ジェットローラ	16箱	2箱	色違いを使用	バッド	ディスク	黒4、黄4	黒4、黄4	※ピンクの布袋
	カローリングシート (大・小)	大8、小30	大小いずれか1枚			傾斜ボード (2つ1組)	2セット	1セット	
	小イス	8台	1台	必要な場合のみ		ビーンバック	赤 23 紺 23	赤6・紺6	
ピンゴボードゲーム	ピンゴボード	2台	1台	テニスボールは1チーム5個使用	キンボール	ボール・ボール・ボール	2セット	1セット	
	カラーマット	16枚	3枚			デジタル、ストップウォッチ	デジタルタイマー3個 ストップウォッチ14個	1個	共通備品
	テニスボール	40個	10個		ダーツ	マグネットシート	2枚	1枚	S字フック必須
	スティック	大人用 2本 子ども用 2本	大人用 1本 子ども用 1本		インディアカ	矢	赤27本 黄36本	各9本/1セット	
	スタートマット	2つ	1つ		インディアカ	バドミントン用ネット	8張	1張	共通備品
ビーチボールバレー	ビーチボール	10個	1個	パラシュート	パラシュートシート	2枚	1枚	1枚補修有	
	空気入れ	3つ	1つ		共通備品	プッシュボール	2個	1個	共通備品
ラージボール卓球	ラージボール	18個	1個	チュックボール	ゴール	2セット (4つ)	1セット (2つ)		
	ネット	8張	1張		ハンドボール3号球	4個	2個		
	サポート	12本	2本		輪投げ	台	4台	1台	
	ラケット	16枚	2枚			輪	赤16・黄16・青4	赤4・黄4・青1 (計9本)	
五目お手玉	方眼シート	1セット (2枚)	1セット	ディスクッターフープ	フープ	3つ	1つ		
	アジャタボール	赤・99+1、緑・99+1 青・99+1、橙・99+1	20個×2色		共通備品	ディスク	24枚 (青11、橙4、緑3、白3、大3)	8枚	共通備品
ドンパ	ドンパスティック	2セット (32本)	16本	ディスクャッチャー	ゴール	3つ	1つ		
				ディスク	24枚 (青11、橙4、緑3、白3、大3)	8枚	共通備品		
ポッチャ	ボールセット (12球・ダイヤボール)	10セット	1セット	判定用うちわ有	モルック	モルックセット	4セット	1セット	
	ランプス	1本	1本	必要な場合のみ	※共通備品が貸出中の場合は、他の備品が揃っていても貸し出せない場合があります				

【その他スポーツ】

スポーツ名	備品	総数	1セットあたり	備考	スポーツ名	備品	総数	1セットあたり	備考
バレーボール	アンテナ	6本	2本	ネット 9人制男子2張 9人制女子 6人制男女 共通 3張	共通備品	デジタルタイマー	3個	1個	バスケットボール・アジャタ・キンボール等で利用
	ボールカバー	4つ	2つ			ストップウォッチ	15個	1個	
	白帯	14枚	2枚			バドミントン用ネット	8張	1張	
	警告板 (赤、黄の2枚)	13セット	1セット			フライングディスク	27枚 (青11、橙4、緑3、白3、大3、フワ3)		競技により数量変更
	ネット	要確認 (内訳備考)	1枚			アジャタボール	赤・99+1、緑・99+1 青・99+1、橙・99+1		競技により数量変更
	フラッグ (4本入り)	8つ	1つ			空気入れ (針なし)	3個	1個	
綱引き	綱 (大人用、子供用)	計7本	1本	大人4、子ども3	空気入れ (針つき)	2個	1個		
長縄	10m	3本	1本		空気入れ (電動)	1個	1個		
	6m	9本	1本		ドッチビー	18枚		競技により数量変更	
はちまき	ハチマキ	計70本	1本	(男) 28 (女) 28 (男) 16					
ボートボール	ボートボール台	9台 (赤6・白3)	1台						
ドッチボール	ボール	18個	1個						

【ゼッケン類】

色	番号	貸出単位	備考	ゼッケン	色	番号	貸出単位	備考
子ども用	緑、オレンジ、紫、黄	1~50	1枚	洗濯後返却必須	子ども用	青、黄、ピンク (濃、薄)	1~20	1枚
大人用	オレンジ、黄	1~50	1枚		大人用	黄、緑	番号不規則	1枚
	緑、青	1~15	1枚			黄、リトル、青 水色、白	1~20	1枚

(使用不可) ゼッケン: 大人 (青) 11,12,15,16,17,18,20(白5水色) 11~20(付付付) 12,18: 子 (黄) 4,7 (青) 9~16,18~20 (薄ピンク) 2,11

※ゼッケン (ひも) の番号不規則品は次の番号のみ存在 (緑): 28~68, 99, 106, 139, 163, 171, 174, 187~189, 194 (赤)、1~12, 32, 33

【その他備品】

備品名	在庫数	備考	備品名	在庫数	備考
コーン	30個		旗・帯	計6枚	市旗3枚・国旗2枚・紅白帯1枚
バー	20本		のほり用棒 (白)	20個	
コーンウェイト	30個		のほり用スタンド	5個	水入れタイプ
ドラムコード	3台		ハンディホイッスル	2個	
メジャー 50m	2本		CD (博多弁ラジオ体操・シャトルラン)	各1枚	
メジャー 100m	5本		賞状盤	1枚	
マーカーコーン (オレンジ色)	25個		抽選棒 (1~40番)	1セット	必要な本数で対応
拡声器 (ハンドマイク)	3台		ブラカード	66枚	
拡声器 (ハンドマイク) 小	1台		空気圧計	2つ	
ラジオカセ	1台		受付用アクリルパネル	3台	
長座体前屈計	5台	デジタル2台・アナログ3台	テーブル (白水大池公園)	3台	
握力計	6台	デジタル4台・アナログ2台	ハイブ椅子 (白水大池公園)	13脚	
立ち幅跳びマット	2個		コーン (白水大池公園)	22個	

団体名（フリガナ） ※台車の名札になります。なるべく大きくお書きください。

様

借用期間 借用 令和 年 月 日 (曜日) 時 分 ※申請は借用日の一週間前まで※ 返却 令和 年 月 日 (曜日) 時 分

Table with columns for equipment categories (e.g., ニュースポーツ備品, スポーツ備品), item names, and quantities. Includes items like ラダーゲッター, モルック, カローリング, etc.

Form for borrower information: 使用場所, フリガナ氏名, 住所, 連絡先. Includes a checkbox for '屋内 or 屋外'.

☑上記の通り借用を申請します。尚、借用備品を紛失・破損した場合は現状に復して返納します。 ※貸出備品はスポーツセンター1階の階段下に準備いたします。 使用後は清掃・確認を行い、同じ場所に戻してください。 ※スポーツ推進委員派遣の場合、ご利用日の2ヶ月前半までに別途スポーツ課の窓口にお申し出ください。



春日市スポーツ推進ハンドブック

2017年 3月 初版 第1刷

2020年 10月 第2版 第1刷

2023年 5月 第3版 第1刷

2023年 9月 第4版 第1刷

2024年 7月 第5版 第1刷

2026年 5月 第6版 第1刷

編集 春日市スポーツ推進委員会

春日市文化スポーツ課

春日市大谷6丁目28番地

春日市総合スポーツセンター内

電話：092-571-3247

ファクス：092-571-3305

アドレス：sports@city.kasuga.fukuoka.jp
