

20 ニュースポーツ



みんなでニュースポーツを楽しもう！

○ 目的：協調性を高める。

ニュースポーツの楽しさを知る。

○ 対象：幼児～

○ 人数：50人程度

○ 時間：1～2時間

○ 経費：なし

○ 準備

<団体>

・自主活動：団体で準備もしくは、当所用具の借用

・当所指導：事前打ち合わせ

<自然の家>

・使用道具

各プログラムの対象や
チーム人数、道具の数を
確認してください。

A ペタンク

- 概要 赤と青ボールを標的球(黄)にアンダースローで交互に投げて、得点を競うゲーム
- 対象 小学生以上
- 時間 約1時間
- 人数 1チーム(1~5人)×2チーム
- 準備物 ボール(赤・青各6個)・標的球(黄)、スコアシート

●進め方

- ①じゃんけんで勝ったチームが投擲ラインから標的球を転がすように投げる。(距離は6m以上10m以内)
- ②1投目は先攻のチームから交互に標的球に向かって、できるだけ近づけるようにボールを投げる。2投目からは標的球から遠いチームが投球する。
※投球は手の甲を上にしてボールをつかみ、逆回転させて投げる。



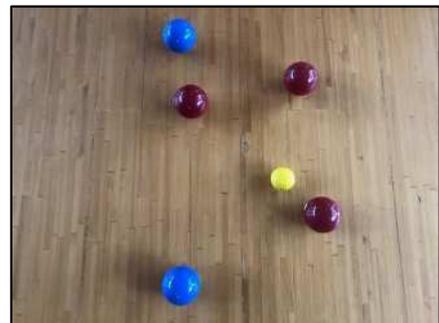
準備物



投げ方



赤得点1点



赤得点3点

ペタンク得点表

()月()日時間(~)

- ① ゲーム終了後、標的球に最も近いボールのあるチームが得点を得ます。
- ② 負けたチームのベストボールが基準となり、それより近いチームのボールの個数が得点となります。(負けのチームは0点)

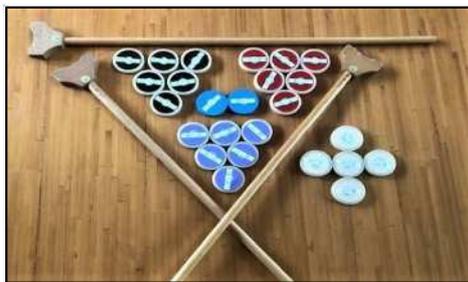
セット	チーム名 ()	セット	チーム名 ()
1	点	1	点
2	点	2	点
3	点	3	点
4	点	4	点
5	点	5	点
合計	点	合計	点

B ペタボード

- 概要 各色のディスクを標的(青)にスティックで交互に打ち出して、得点を競うゲーム
- 対象 小学生以上
- 時間 約1時間
- 人数 1チーム(6人)×3チーム または
1チーム(5人)×4チーム
- 準備物 ディスク(赤・黒・紫各6個、白5個)・標的(青2個)、
得点表

●進め方

- ① じゃんけんで勝ったチームが打ち出しラインから標的を打ち出す。(距離は6m以上10m以内)
- ② 1打目は先攻のチームから交互に標的に向かって、できるだけ近づけるようにディスクを打ち出す。2打目からは標的から遠いチームが打ち出す。
※ スティックをディスクにつけて押し出すように打ち出す。
- ③ ディスクをすべて打ち出し、標的に近いチームの勝ちになる。



準備物



打ち出し方



赤得点1点



赤得点3点

ペタボード得点表

()月()日 時間(~)

- ① 最終的に最も近いディスクのあるチームが得点を得ます。
- ② 最も近い負けチームのディスクより、さらに的に近いディスクの個数が得点になります。(負けチームは0点)

セット	チーム名 ()	セット	チーム名 ()
1	点	1	点
2	点	2	点
3	点	3	点
4	点	4	点
5	点	5	点
合計	点	合計	点

C ディスゲッター

●概要 ドッジビーを投げて的を打ち抜き、得点を競うゲーム

●対象 幼児から高齢者まで

●時間 約1時間

●人数 チーム（1～9人）×チーム数

●準備物 ディスゲッターセット、ドッジビー、スコアシート

●進め方

- ① 手持ちのドッジビーは5個あり、5回連続して投げる。
- ② ドッジビーは片手で持ち、両足は地面から離れないように投げる。
- ③ 数字が得点になる。



準備物（的）



準備物（ドッジビー）



投げ方



合計 15 点

ディスゲッター得点表

()月()日 時間(~)

※ 打ち抜いた番号に○をつけましょう。

チーム名()

3	2	1
6	5	4
9	8	7

【得点結果】

○のついた数字の合計	点
ボーナス点:列の数×10点	点
合計	点

チーム名()

3	2	1
6	5	4
9	8	7

【得点結果】

○のついた数字の合計	点
ボーナス点:列の数×10点	点
合計	点

チーム名()

3	2	1
6	5	4
9	8	7

【得点結果】

○のついた数字の合計	点
ボーナス点:列の数×10点	点
合計	点

チーム名()

3	2	1
6	5	4
9	8	7

【得点結果】

○のついた数字の合計	点
ボーナス点:列の数×10点	点
合計	点

D ラダーゲッター

- 概要 ひもでつながれたボールを、ラダー（はしご）にひっかけて得点を競うゲーム
- 対象 幼児から高齢者まで
- 時間 約1時間
- 人数 個人戦、チーム戦
- 準備物 ラダーゴール（2個）、
ボール（ひも付き：青6個、黄6個）

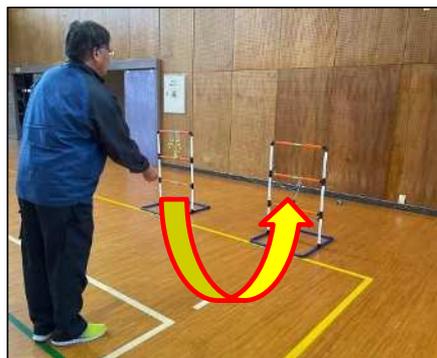
- 進め方
 - ① 同じ色のボールを3回連続して投げる。
 - ② 下投げ（アンダースロー）でバックスピンをかけるように投げるとバーにかかりやすい。
 - ③ バーに書いてある数字が点数となる。
（一番上3点、真ん中2点、一番下1点）※ バウンドした場合の得点は、どのラダーにかかっても5点。



使用する道具



投げ方



バウンドしてかかると5点



合計6点

★ ラダーゲッター

【進め方】

- ① 同じ色のボールを3回連続して投げる。
 - ② 下投げ（アンダーロー）でバックスピンをかけるように投げるとバーにかかりやすい。
 - ③ バーに書いてある数字が点数となる。
(一番上3点、真ん中2点、一番下1点)
- ※ バウンドした場合の得点は、どのラダーにかかっても5点。

チーム名 セット		
1	点	点
2	点	点
合計	点	点

E シャフルボード

- 概要 木製の棒（キュー）で円板（ディスク）を押して区画した得点圏に入れ、得点を競うゲーム
- 対象 小学生以上
- 時間 約1時間
- 人数 シングルス（1対1）とダブルス（2対2）、4対4の対抗戦
- 準備物 シャフルボード用の棒（キュー）、円板（ディスク）、マット

- 進め方
 - ① 円板は黄4個、黒4個で黄組から始め、交互にキューで円板を押し出す。
 - ② 8個の円板を押し終わった半ラウンド終了で得点を計算する。次に逆の方向から黒組より始める。
 - ③ 往復して得点の高い方が勝利となる。
 - ④ 線上の得点は無効となる。



準備物（キュー、ディスク）



14点



押し方



コートのように

シャフルボード得点記録表

()月()日 時間(~)

- ① 黄ディスクを右側(先攻)、黒ディスクを左側(後攻)にセットする。
- ② 4枚のディスクを交互に押しだし、得点を競う。ライン上のディスクは得点にならない。
- ③ ファウルゾーンのディスクは、その都度取り除く。
- ④ 2フレームは、コート反対側から黒ディスクを(右)・黄ディスクを(左)にセットし、先攻・後攻を交代する。

チーム \ 得点		1フレーム	2フレーム	3フレーム	4フレーム	合計
黄						
黒						

チーム \ 得点		フレーム	フレーム	フレーム	フレーム	合計
黄						
黒						

チーム \ 得点		フレーム	フレーム	フレーム	フレーム	合計
黄						
黒						

チーム \ 得点		1フレーム	2フレーム	3フレーム	4フレーム	合計
黄						
黒						

F 輪投げ

- 概要 輪をアンダーハンドで弧を描くように投げて、ポールに入れ得点を競うゲーム
- 対象 幼児から高齢者まで
- 時間 約1時間
- 人数 1チーム(1~9人)×チーム数
- 準備物 輪投げ・座板セット(3セット有り), スコアシート

- 進め方

- ① 座板と投輪ラインの距離は、団体の判断により任意の距離で行う。
- ② 9本の輪(赤4・黄4・青1)を続けて投げる。
- ③ 輪は片手で持ち、両足は地面から離れないように投げる。
- ④ 台のポールの下にある数字が得点になる。縦横斜めのいずれかの1列がそろうごとに10点加算される。



準備物(座板, 輪)



投げ方



合計11点



合計26点

わなげ得点表

()月()日 時間(~)

- ① わのに入った番号に○をつけましょう。
- ② 同じ場所に2つ・3つ入ったら、○を2つ・3つつけましょう。

チーム名()

4	9	2
3	5	7
8	1	6

【得点結果】

○のついた数字の合計	点
ボーナス点:列の数×10点	点
合計	点

チーム名()

4	9	2
3	5	7
8	1	6

【得点結果】

○のついた数字の合計	点
ボーナス点:列の数×10点	点
合計	点

チーム名()

4	9	2
3	5	7
8	1	6

【得点結果】

○のついた数字の合計	点
ボーナス点:列の数×10点	点
合計	点

チーム名()

4	9	2
3	5	7
8	1	6

【得点結果】

○のついた数字の合計	点
ボーナス点:列の数×10点	点
合計	点