



ニユースポーツを

楽しみませんか

十月十日は体育の日。皆さんは、日ごろ体を動かしていい汗流していますか。今回は、だれでも気軽に楽しめるニユースポーツを紹介いたします。ぜひ、皆さんもニユースポーツを始めてみませんか。

※今回の特集は、軽スポーツ教室、ニユースポーツ講習会の受講生とまちかどネットワーカーの皆さんに御協力をいただきました。



富士市体育指導委員会
委員長 ^{ゆきまさ}
佐野 行正 さん
(松岡)

子供からお年寄りまで楽しめるニユースポーツ

ニユースポーツは、いつでもだれでも簡単にできる軽スポーツとして、十年前ごろから盛んになってきました。今では百種類以上もあります。

ニユースポーツは、勝ち負けにこだわらぬ競技スポーツではなく、レクリエーションスポーツです。ですから、ルールは競技者のレベルやその場に合わせた変えることもできます。それに、適度な運動で健康にもいいですし、子供からお年寄りまで楽しめます。

近年富士市では、ゲートボールと同様にグラウンドゴルフの人氣が高まっています。また、ペタンクも人氣があり、ことし老人クラブ連合会が主体となって、協会も発足されました。

ただ、まだまだPR不足ですね。もっと体育指導委員が中心にPRしていかなければと思っています。もし、ニユースポーツを始めたいと思われる方は、各地区の体育指導委員に御相談ください。皆さんのところへ無料で指導に伺います。

羽根つきボールで思い切り打てるミニゴルフ

ターゲットバードゴルフ

普通のゴルフクラブのアイアンと、バドミントンの羽根がついたゴルフボールを使用。



用具
普通のゴルフクラブのアイアンと、バドミントンの羽根がついたゴルフボールを使用。

ルール
傘を逆さまにしたようなかごのホールに羽根が入るまでの打数を競います。通常は四人一組で、一ラウンド十八ホールで行います。打数は、ホールの上部（かごの中）に入った場合は、入るまでの打数、ホールの下部のリングに入った場合は、一打プラスした打数となります。打数の少ない人が勝者となります。



三世代交流スポーツとして人気の高いミニゴルフ

グラウンドゴルフ

用具
木製の専用スティックと直径六センチメートルのボールを使用。

ルール
ボールポストと呼ばれる円の中にボールを入れるまでの打数を競うゲーム。ゴルフのルールに準じますが、一ラウンド八コースが基本で、ロングコースでも全長五十メートルしかありません。打数の少ない人が勝者となります。ホールインワンでは三打数マイナスできるというボーナスがあります。



室内でできる安全なミニホッケー

ユニホック

用具
プラスチック製のスティックとボールを使用。

ルール
バスケットコート程度のスペースのあるコートを使用します。スティックの先端でボールを転がしていき、ゴールに入れば得点になります。一チーム六人で競技を行います。ゴールキーパーは置きません。また、スティックをひざより上に上げてはいけないなど、安全に楽しむための工夫がされています。前半後半十分間ずつで、得点が多いチームが勝者となります。



目標に向かってボールを投げる気軽なスポーツ

ペタンク

用具
六百五十〜八百グラムの金属製のボールを使用。

ルール
ビュットと呼ばれる小さな目標球に向かってボールを投げ合う球技。通常一チーム三人で、一人二個ずつボールを投げます。相手のボールに当たって妨害したり、味方のボールに当たって援助したりできます。相手より目標球に近い位置にボールがある順に得点になり、十三点先取したチームが勝者となります。



三人で二回まで打てる気軽なバドミントン

ファミリーバドミントン

ルール
バドミントンのコートとネットを使用し、一チーム前衛一人、後衛二人の三人で競技を行います。ラケットでボールを空中で打ち合い、二回までに相手のコートに返します。一セット十五点のラリーポイント制で、三セットマッチで二セット先取したチームが勝者となります。

用具
バドミントンのラケットよりも短いラケットと、スポンジ製ボールにバドミントンの羽根をつけたものを使用。



やわらかボールで、思い切りプレーできます

ソフトバレーボール

ルール
バドミントンのコートとネットを使用します。六人制のパレーボールのルールに準じますが、一チーム前衛二人、後衛二人の四人で競技を行います。また、アタックは後衛も打つことができます。

一セットは十五点のラリーポイント制で、三セットマッチで二セット先取したチームが勝者となります。

用具
バレーボールよりちよつと大きめのやわらかいゴム製のボールを使用。



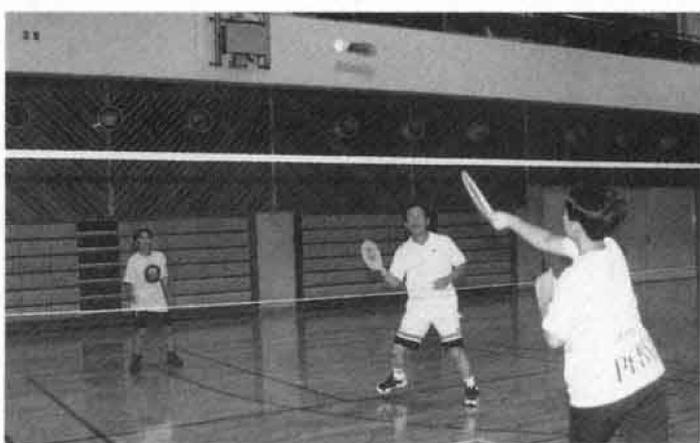
ドイツ生まれのラケットで打つインディアカ

インディアカテニス

ルール
バドミントンのコートとネットを使用します。ラケットでインディアカボールを、ネットを超えて相手側のコート内に入れるように打ち合います。シングルスまたはダブルスで競技を行います。

一セットは十一ポイントまたは十五点のラリーポイント制で、三セットマッチまたは五セットマッチで行います。

用具
プラスチック製のグリップの短いラケットと、スポンジ製のボールに羽根がついているものを使用。



狭い場所でもできるミニテニス

バウンドテニス

ルール
テニスコートの六分の一のスペースのコートと、高さ五十センチメートルのネットを使用。テニスのルールに準じます。シングルスとダブルスでは、一ゲーム四ポイント先取で、五ゲームを先取した方が勝者となります。また、ラリー戦では、一チーム六人がネットを挟んでコートに三人ずつ分かれて、決められた順序でラリーを行います、その回数を競います。

用具
テニスのラケットより短いラケットと、かた目のゴム製のボールを使用。



いつでもどこでもできて記録にも挑戦できるゲーム

チャレンジ・ザ・ゲーム

▼③グループ・バンブー・ダンス



▲②キャッチング・ザ・スティック

①ロープ・ジャンピング「10」

いわゆる長縄跳び。一チーム十二人で構成し、二人はロープを回す係。競技時間は三分間で、全員が跳べた時点から数えます。

②キャッチング・ザ・スティック

一チーム十人で構成し、八人がスティックを持ち横一列に。残り二人は列の左端につきまます。スティックを二回床に打ちつけたら、離して右隣の人のスティックをキャッチ。全員が何回キャッチできるかを数えます。

③グループ・バンブー・ダンス

一チーム八人で構成し、二人は竹棒を打ちつける係。ワルツのリズムで、竹棒を開閉と打ち、それに合わせてステップ。全員がステップできた時点から数えます。

④リング・キャッチ

一チーム十人で構成し、五人ずつ二組に分かれる。各自がリングを一個ずつ持ち、パートナーとスローイングとキャッチングを行います。全員がミスなく何回キャッチできたか数えます。

⑤サークル・ジャンプ

一チーム八人で構成し、一人は低い姿勢で投げ縄のようにロープを回す係。競技時間は三分間で、全員が跳べた時点から数えます。

⑥ヒューマンロコモーション

いわゆるムカデ競争。一チーム十四人で構成し、七人ずつ二組に分かれます。バトンタッチで二組走り、二組の合計時間を競います。

⑦エンジョイ・パスラリー

一チーム四人で構成し、専用ネットを挟んで二組に分かれます。大きなリングに網が張られたラケットで、スポンジボールを打ち合い、何回ラリーが続けられたかを競います。同じく一チーム六人が二組に分かれて、一人ずつ順にラリーをする「パス&ゴー」もあります。



大川啓子さん
(依田橋町)

ニュースポーツは生活の一部

軽スポーツ教室でニュースポーツをやり始めて、九年にもなります。ふだんの生活であまり体を動かさないので、仲間と一緒にニュースポーツをやって汗を流すと気分爽快になります。もうニュースポーツをやるのが生活の一部になっていますね。



外山英貴さん
(水戸島)

ストレスが解消できます

ニュースポーツ講習会には、健康のために参加しています。私は特にラケット競技が好きですね。ニュースポーツは、やっている間、それだけに集中できます。また、終わった後の心地よい疲れもたまりませんね。



中村鈴枝さん
(沼田新田)

夢中になったペタンク

ペタンクを初めてやりました。これは単純なように見えますが、奥が深いんですよ。手首の使い方など、こつを覚えたらとても楽しくなってきました。くせになりそうです。もっとほかのニュースポーツにも挑戦してみたいです。

市立富士体育館では、ニュースポーツの用具を無料で貸し出しています。町内や職場でのレクリエーション活動などに御利用ください。申し込みは、直接市立体育館へ。また、毎年、軽スポーツ教室、ニュースポーツ講習会、チャレンジ・ザ・ゲーム講習会を開催していますのでぜひ御参加ください。詳しい日程は、「広報ふじ」でお知らせします。

問い合わせ

体育振興課 内線二七二七
市立富士体育館 五三〇九〇〇