

松島自然の家

ニュースポーツ活動 活用ガイドブック

1 はじめに

ニュースポーツとは、20世紀後半以降に、誰でも気軽にすぐ楽しむことができることを目的に考案・アレンジされたスポーツの総称で、次のような特徴があります。

○ルールがやさしく、初めての人でもすぐに参加することができる。

○年齢や体力に関係なく楽しむことができる。

○様々なスポーツを組み合わせたり、簡素化したりして新たに創られたものや、海外から導入されたものがある。

ニュースポーツは、健康づくりや社交の場として、幅広い年齢層のスポーツライフを豊かにする競技として注目されています。

2 活用場面

- ・学校の学年PTA行事や職場等でのレクリエーション・交流を目的として
- ・スポーツに親しむことを目的として
- ・雨天対策プログラムとして

3 松島自然の家で扱っているニュースポーツプログラムについて

- ① グラウンド・ゴルフ
- ② シャッフルボード
- ③ スカットボール
- ④ キャッチング・ザ・スティック
- ⑤ ドッジ・ビー
- ⑥ バッゴー
- ⑦ フライングディスク
- ⑧ ペタンク
- ⑨ ユニカール

※●数字のプログラムについては、出前講座が可能です。



レク・スポーツ

①グラウンド・ゴルフ

対象

小学

中学

高校

一般

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリテシヤレ効果

出前
要相談

ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
松島自然の家 所有数	クラブ38本、ホールポスト・スタートマット24セット
ルール	<p>グラウンド・ゴルフは、ゴルフをアレンジしたスポーツで、決められたスタート位置から木製のクラブでボールを打ち、スタートから15～50m離れたホールポスト（直径）に、何打で入れられるかを競うスポーツです。</p> <p>通常6人で行い、8ホール設置。（大会では同じコースを2回回ります。）</p> <p>①第1ホールからスタート。打順はジャンケンで決める。スタートマットから順番に打つ。</p> <p>②第2打以降はホールに遠いボールの人が先に打つ。</p> <p>③通常8ホールポストを回り、総打数の少ないプレイヤー（チーム）が勝者となる。</p> <p>④同点数の場合は、最小打数の多いプレイヤー（チーム）を上位とする。</p>

対応人数

要相談

支援体制

職員の説明可

所要時間

1時間～2時間程度

費用

運動場施設使用料有料（P.4）

活動場所

運動場

準備物

帽子、筆記用具、飲料、
運動のできる服装

留意点

・ライン、道具設置は利用者で行います。



町内会・地区行事等でも楽しめるんじゃぞ！

<指導・支援の手順>

(事前準備)

- ・対戦グループ分けをする。

対戦例①：6人でそれぞれ勝負をする。

対戦例②：チーム戦にして交代でボールを打つ。

- ・道具を配置する。 ※準備・片付けを、誰が、いつ、どこまで行うかまで計画する。

(活動)

- ① ルールと約束事を確認する。
- ② 活動する。
- ③ 片付ける。

(ルール)

- ・第1ホールからスタート。打順はジャンケンで決める。スタートマットから順番に打つ。
- ・第2打以降はホールに遠いボールの人が先に打つ。
- ・通常8ホールポストを回り、総打数の少ないプレイヤー（チーム）が勝者となる。
- ・同点数の場合は、最小打数の多いプレイヤー（チーム）を上位とする。

(活用)

- ・他のニュースポーツと組み合わせて、時間交代で様々なニュースポーツを体験する。

留意事項

- ・プレイヤーは、ボールを打つ際にまわりに気を付ける。また、見ている人は、打球する方向やプレイヤーの後ろに立たない。



レク・スポーツ

②シャッフルボード

○創造的思考力・行動力

○しなやかな力

◎コミュニケーション力

○自己肯定感

クリテチャレ効果

対象

小学
(中高等学校) 中学 高校 一般出前
OK

ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
松島自然の家 所有数	4セット（1チームディスク4枚）
ルール	<p>シャッフルボードは、コート反対側にある得点圏（ダイアグラム）に向かって、円盤（ディスク）をキューと呼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、微妙な駆け引きや戦術がある知的ゲームです。</p> <p>2人から4人が正式なゲーム数。人数が多いときは4人对4人の簡易ゲームも可能。</p> <p>イエローディスクはコートの右側、ブラックディスクは左側に置く。ジャンケンかトスで先攻を決める。先攻はイエローディスク。先攻から交互にディスクをシュートし、全てのディスクがシュートされて1フレームが終了。8フレーム行う。</p>

対応人数

要相談

支援体制

職員の説明可

所要時間

1時間～2時間程度

費用

体育館施設使用料有料（P.4）

活動場所

体育館

準備物

運動靴、筆記用具、飲料

留意点

運動のできる服装



親子PTA行事にいかがかな？

<指導・支援の手順>

(事前準備)

- ・ チーム分けをする。

対戦例①：チームの代表が出て、1人対1人で対戦する。(チームの人数分、繰り返す)

対戦例②：2人対2人で、1人2ディスクで対戦する。

対戦例③：4人対4人で、1人1ディスクで対戦する。

- ・ 道具を配置する。 ※準備・片付けを、誰が、いつ、どこまで行うかまで計画する。

(活動)

- ① ルールと約束事を確認する。
- ② 活動する。
- ③ 片付ける。

(ルール)

- ・ 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。
- ・ 黄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。
- ・ 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。
- ・ それぞれ4球ずつシュートして第1フレーム終了となる。
- ・ 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。
- ・ 以下の位置で止まったディスクは直ちにコート上から取り除きます。

ファールゾーンに止まった場合／ベースライン後方で止まった場合／コート外に出た場合

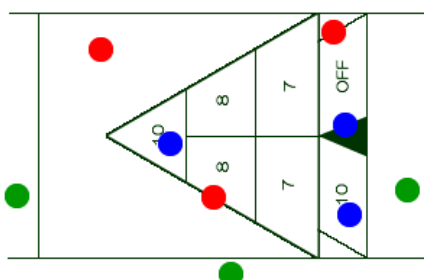
- ・ 得点について

スコアリングダイアグラムに入っているディスクだけ得点される。

少しでもラインにディスクが触れている場合は無効となる。

セパレーショントライアングルはラインと見なさない。

例)



- ・ 赤はノーカウントとされるディスク
- ・ 青はカウントされるディスク
- ・ 緑はデットディスクとなりただちにコート上から取り除く。



(活用)

- ・ 他のニュースポーツと組み合わせて、時間交代で様々なニュースポーツを体験する。

留意事項

- ・ キューでディスクを動かすのは、“押し出し”であって、“たたく”のではない。キューは壊れやすいので注意する。
- ・ プレイヤーは、ディスクを押し出す際にまわりに気を付ける。また、見ている人は、プレイヤーの後ろに立たない。

レク・スポーツ

③スカットボール

対象

小学

中学

高校

一般

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリチャレ効果

出前
OK

ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
松島自然の家 所有数	4セット（1チーム10球）
ルール	<p>スカットボールは、スティックでボールをスタートラインから打ち、得点穴に入れて得点を競う競技です。屋内でも屋外でも7m×2m四方の平らなスペースがあればどこでも設置でき、楽しむことができます。</p> <p>競技人員は、1チーム1名～5名程度、何チームでも可。</p> <p>赤チームと白チームに分かれ、先攻・後攻をジャンケンで決めます。交互にボールを打ち、10個全て打ち終わったら得点を計算する。次に先攻・後攻を交代し、再びボールを打ち、全て打ち終わったら合計点を計算し、1回戦終了。</p> <p>参加者に応じて、弾力的にルールを変更して行うとよい。</p>

対応人数

要相談

支援体制

職員の説明可

所要時間

1時間～2時間程度

費用

体育館施設使用料有料（P.4）

活動場所

体育館

準備物

筆記用具、飲料

留意点

運動のできる服装

親子PTA行事・町内会・
地区行事等対応ができるぞ

<指導・支援の手順>

(事前準備)

- ・チーム分けをする。

対戦例①：チームの代表が出て、1人対1人で対戦する。(チームの人数分、繰り返す)

対戦例②：2人対2人で、1人5球ずつ打って対戦する。

対戦例③：5人対5人で、1人2球ずつ打って対戦する。

- ・道具を配置する。 ※準備・片付けを、誰が、いつ、どこまで行うかまで計画する。

(活動)

- ① ルールと約束事を確認する。
- ② 活動する。
- ③ 片付ける。

(ルール)

- ・先攻後攻を決め、最初の競技者が10個のボールを1個ずつ専用クラブを使ってゲーム板に向かって転がし、ホール穴に入れる。
- ・勝敗は、ホールに入ったボールの数を得点とする。さらにラインに沿ってボールが並んでいった場合、ボーナスポイントを加算します(4個のラインに並んでいった場合4点、3個のラインに並んでいった場合3点、多重に並んだ場合はそれぞれ加算)

(活用)

- ・他のニュースポーツと組み合わせて、時間交代で様々なニュースポーツを体験する。

留意事項

- ・強く打つとボールがボードから飛び出し危険である。後ろに窓やガラス、機材がある場所ではやらないこと。
- ・プレイヤーは、ボールを打つ際にまわりに気を付ける。また、見ている人は、プレイヤーの後ろに立たない。



レク・スポーツ

④キャッチング・ザ・スティック

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリチャレ効果

対象

小学

中学

高校

一般

出前
OK

ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
松島自然の家 所有数	16本×3セット
ルール	<p>【キャッチング・ザ・スティック】</p> <p>1チーム10人。メンバーのうち、8人が1人2本のスティックを両手に持ち、横一列に並ぶ。スティックを持っていない2人は列の左端につく。</p> <p>“トントン”のリズムにあわせてスティックを床に突き、“パッ”でスティックを離し、素早く右へ横移動し、スティックをキャッチする。何回続けてキャッチできるかを楽しむ。</p> <p>リズムとタイミング、呼吸を合わせることがポイント。</p> <p>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。</p> <p>ルールは、参加者の実態によって弾力的に変更してよい。</p>

対応人数

要相談

支援体制

職員の説明可

所要時間

15分～30分程度

費用

施設使用料有料 (P. 4)

活動場所

体育館、コテージ等

準備物

運動靴

留意点

運動のできる服装

親子PTA行事にいかがか



<指導・支援の手順>

(事前準備)

- ・チーム分けをする。

基本は10人1グループ

- ・道具を準備する。 ※準備・片付けを、誰が、いつ、どこまで行うかまで計画する。

(活動)

- ① ルールと約束事を確認する。
- ② 活動する。
- ③ 片付ける。

(ルール)

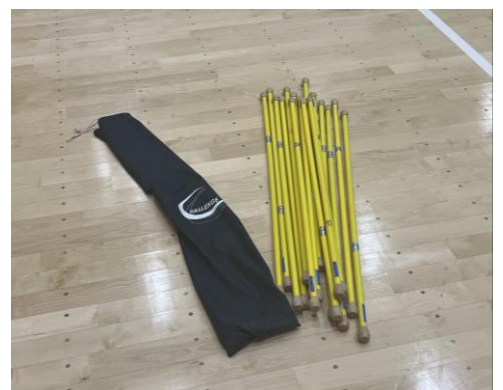
- ・1チーム10人で行う。メンバーのうち、8人が1人2本のスティックを両手に持ち、横一列に並ぶ。スティックを持っていない2人は列の左端につく。
- ・“トントン”のリズムにあわせてスティックを床に突き、“パッ”でスティックを離し、素早く右へ横移動し、スティックをキャッチする。“パッ”の部分は、回数を数えるようにするとよい。(“トントン1” “トントン2”・・・)
- ・チャレンジは回数や時間を決めて行う。その中の最高記録をそのチームの記録とする。

(活用)

- ・人数に応じて、円になって行ったり、1人1本で行ったりする等の工夫をする。
- ・最後に全体で円になって行う。

留意事項

- ・参加者の実態によって弾力的に変更してよい。
- ・お互いにぶつからないように、動く方向を確認して行う。



レク・スポーツ

⑤ドッジ・ビー

対象

幼児

小学

中学

高校

一般

○創造的思考力・行動力

○しなやかな力

◎コミュニケーション力

○自己肯定感

クリチャレ効果

出前
OK

ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
松島自然の家 所有数	44枚（内管理棟12枚）
ルール	<p>ドッジ・ビーは、ドッジボールのルールでボールの代わりにスポンジ製の柔らかいフライングディスク（フリスビー）を使って楽しむことができるニュースポーツ。ディスクは柔らかいので、体に当たっても痛くなく、幼児から高齢者までが楽しめる。</p> <p>1チームの人数は13人～15人以内。</p> <p>1ゲームの時間は15分。</p> <p>勝敗の決定は、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なる。または、ゲーム時間終了後、より多くのプレイヤーが内野に残っているチームの勝ちとなる。</p>

対応人数

適宜

支援体制

団体側で実施

所要時間

10分～30分程度

費用

体育館施設使用料有料（P.4）

活動場所

体育館

準備物

運動靴、飲料

留意点

運動のできる服装



親子でも楽しめるぞ！

<指導・支援の手順>

(事前準備)

- ・ チーム分けをする。
- ・ 対戦順やコート・審判の割り当てを決める。
- ・ 道具を配置する。 ※準備・片付けを、誰が、いつ、どこまで行うかまで計画する。

(活動)

- ① ルールと約束事を確認する。
- ② 活動する。(チームごとディスクを投げる練習を行い、その後、試合を行う。)
- ③ 片付ける。

(活用)

- ・ ディスク2枚で対戦する。
- ・ 保護者対子どもときは、保護者は利き手を使わない。
- ・ 他のニュースポーツと組み合わせて、時間交代で様々なニュースポーツを体験する。

留意事項

- ・ 首から上はねらわない。(当たっても無効)
- ・ 投げ方のルールを守り、危険なプレーをしない。



レク・スポーツ

⑥ バッグー

対象

幼児

小学

中学

高校

一般

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリチャレ効果

出前
OK

ミッジャ

ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
松島自然の家 所有数	5セット（1チーム4ビーンバッグ）
ルール	<p>設置したプラスチックボードをめがけて、ビーンバッグを投げる子どもからお年寄りまで、また車椅子の方でも楽しめるバリアフリーなゲーム。場所を選ばず、屋内外で楽しめる。携帯性も優れており、設置も簡単。</p> <p>それぞれのボードの足部分を起こし、向かい合わせに設置。ボード間の距離は、年齢や参加者のレベルに応じて決める。6mが正式距離。1チーム2名（4名2チーム）でゲームを行う。</p> <p>ジャンケンで先攻後攻を決め、先攻チームがボードをめがけてバッグを投げ、以降、交互に4つのバッグを投じる。ホールに入ったら3点、ボード上に乗ったら1点の加点。</p> <p>合計得点等で勝敗を決める。（ルールは変更可能。）</p>

対応人数

要相談

支援体制

職員の説明可

所要時間

10分～30分程度

費用

体育館施設使用料有料（P.4）

活動場所

体育館

準備物

運動靴、筆記用具、飲料

留意点

運動のできる服装

親子PTA行事にいかがかな？



みっじゃ博士

<指導・支援の手順>

(事前準備)

- ・チーム分けをする。

対戦例①：チームの代表が出て、1人対1人で対戦する。(チームの人数分、繰り返す)

対戦例②：2人対2人で、1人2袋ずつ投げて対戦する。

- ・道具を配置する。 ※準備・片付けを、誰が、いつ、どこまで行うかまで計画する。

(活動)

- ① ルールと約束事を確認する。
- ② 活動する。
- ③ 片付ける。

(ルール)

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る。どちらかのチームが21点先取するまで続ける。(11点先取にしたり、取った得点で勝敗を決めたりする方法もある。)

(活用)

- ・他のニュースポーツと組み合わせて、時間交代で様々なニュースポーツを体験する。

留意事項

- ・プレイヤーは、ビーンズバッグを投げる際にまわりに気を付ける。また、見ている人は、プレイヤーの後ろに立たない。



レク・スポーツ

⑦フライングディスク

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリテシャル効果

対象

小学

中学

高校

一般



ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
松島自然の家 所有数	35枚（内管理棟2枚）
ルール	<p>屋内外でフライングディスクを使って行うゲーム。一般的に「フリスビー」と呼ばれるが、「フリスビー」は商品名。公認競技と行われている種目は10種目を数える。</p> <p>【フライングディスクゴルフ】</p> <p>専用ゴールまで何投でゴールインできかを7ホールで競うゴルフ形式のゲーム。各ホールともパー3。スコアの低いプレイヤーの勝ち。</p> <p>くじ引きなどで順番を決める。</p> <p>競技進行中のスローイングは、投数にかかわらず、ゴールからもっとも遠く離れているプレイヤーから行う。2ホール目以降は、前のホールで成績のよかったプレイヤーから投げる。</p>

対応人数

要相談

支援体制

職員の説明可

所要時間

1～2時間程度

費用

無料

活動場所

所内フィールドホール

準備物

帽子、筆記用具、飲料

留意点

運動のできる服装

レク・スポーツ

⑧ペタンク

対象

小学
(高学年)

中学

高校

一般

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリ
チャレ
効果出前
OK

ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
松島自然の家 所有数	6セット（1チーム6球）
ルール	<p>木製の小さなピュット（目標球）を投げ、得点を競うボールゲーム。</p> <p>2チームに分かれて、お互い6個のボールを投げ合い、自分のボールをピュットに近づけさせるだけでなく、ピュットにボールをぶつけて移動させ、自分のボールに近づけるなど、ボールコントロールと作戦が要求される知的スポーツ。</p> <p>ジャンケン等で先攻後攻を決め、先攻チームの代表者がサークルからピュットを投げる。先攻の一人目が投じた後に、後攻の一人目が投じる。以降は、ピュットから遠い人（チーム）がボールを投げ込む。1番ピュットに近いボールを投げたチームの勝ちとなる。</p> <p>ピュットに一番近い相手ボールの内側にある自分のボールの数だけ得点となる。</p>

対応人数

要相談

支援体制

ルール説明・設営可

所要時間

1時間程度

費用

施設使用料有料（P.4）

活動場所

体育館、コテージ、
グラウンド

準備物

運動靴、筆記用具、飲料

留意点

運動のできる服装

<指導・支援の手順>

(事前準備)

- ・チーム分けをする。

対戦例①：3人対3人で、1人2球ずつ投げて対戦する。

対戦例②：2人対2人で、1人3球ずつ投げて対戦する。

対戦例③：チームの代表が出て、1人対1人で対戦する。(チームの人数分、繰り返す)

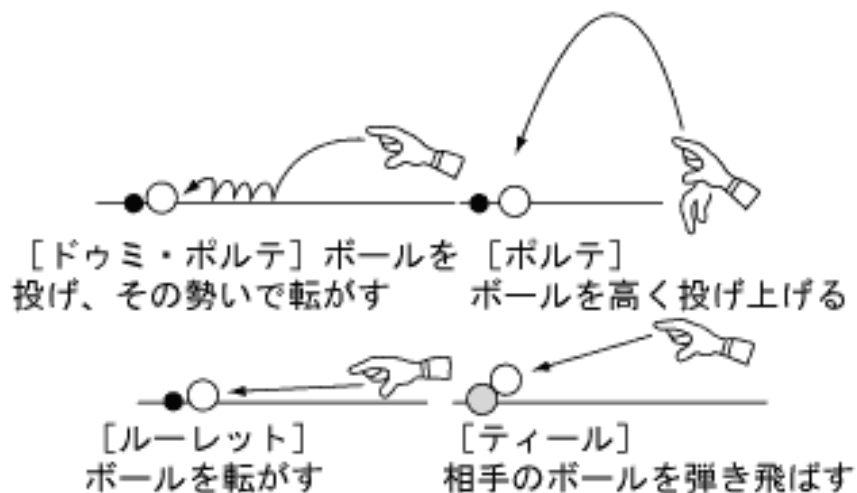
- ・道具を配置する。 ※準備・片付けを、誰が、いつ、どこまで行うかまで計画する。

(活動)

- ① ルールと約束事を確認する。
- ② 活動する。
- ③ 片付ける。

(ボールの握り方・投げ方)

- ・ボールの握り方は、手の甲を上にし、指をボールにそえて軽く曲げて握る方法が一般的です。

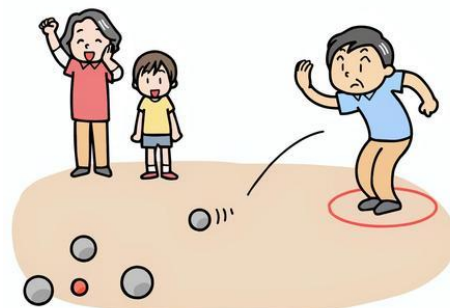


(活用)

- ・他のニュースポーツと組み合わせて、時間交代で様々なニュースポーツを体験する。

留意事項

- ・じゃんけんなどでビュットを投げる権利を決める。権利を得たチームが投球サークルより6m～10mの範囲内にビュットを投げる。(ビュットの距離が、盛り上がりに影響する。)
- ・プレイヤーは、ビュットやボールを投げる際にまわりに気を付ける。また、見ている人は、プレイヤーの後ろに立たない。



レク・スポーツ

⑨ユニカール

対象

小学
(高学年)

中学

高校

一般

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリテチャレ効果

出前
OK

ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
松島自然の家 所有数	3セット（1チーム3ストーン）
ルール	正式名は「ユニバーサルカーリング」と言い、みんなのカーリングという意味。「ユニカール」は略語。ユニカールは特殊カーペットの上で、ストーンを滑らせるように投げ、円形の目標地点により近づけることを競うゲーム。3人对3人でひとり1回ストーンを投げ、最終的に中央の的に近いところにストーンを置いた方がそのゲームの勝者となる。通常6回制。1ゲームの所要時間は10分から20分。 ジャンケンで先攻後攻を決め、交互にストーンを投げる。センターサークルに1番ストーンを近づけたチームの勝ち。

対応人数

要相談

支援体制

職員の説明可

所要時間

1時間程度

費用

体育館施設使用料有料（P.4）

活動場所

体育館

準備物

運動靴、筆記用具、飲料

留意点

運動のできる服装

<指導・支援の手順>

(事前準備)

- ・チーム分けをする。

対戦例①：3人対3人で、1人1ストーンずつ投げて対戦する。

対戦例②：1人対1人で、1人3ストーンずつ投げて対戦する。

- ・道具を配置する。 ※準備・片付けを、誰が、いつ、どこまで行うかまで計画する。

(活動)

- ① ルールと約束事を確認する。
- ② 活動する。
- ③ 片付ける。

(ルール)

- ・センターサークルにストーンを1番近づけたチームが勝ちとなる。得点は、負けたチームのストーンのうち、センターサークルに1番近いストーンよりさらにセンターサークルに近い勝ちチームのストーンの数になる。ただし、サークルに触れていないストーンは得点にならない。負けたチームは得点はなく0点となる。
- ・両チームのセンターサークルに1番近いストーンが、センターサークルからの等距離であったときは、引き分けとなり、その回は0-0となる。
- ・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も、0-0となる。



(活用)

- ・他のニュースポーツと組み合わせて、時間交代で様々なニュースポーツを体験する。

留意事項

- ・ストーンはかなりの重さがあるため、場合によっては投げる位置を近づけるなどの工夫をする。
- ・プレイヤーは、ストーンを投げる際にまわりに気を付ける。また、見ている人は、ストーンを投げるプレイヤーの後ろに立たない。