

Enjoy New Sports

～はじめてみよう ニュースポーツ～

ニュースポーツルールブック

白石市教育委員会教育部 生涯学習課

スポーツ振興係

目

次

グラウンドゴルフ	．．．	2
シャフルボード	．．．	3
ディスゲッター	．．．	4
囲碁ボール	．．．	5
ペタンク	．．．	6
グラウンドダーツ	．．．	7
ドッチビー	．．．	8
ボッチャ	．．．	9
ユニカール	．．．	10
キンボール	．．．	11
クロリティー	．．．	12

【参考】借用書様式



ニュースポーツは いつでも 誰でも 気軽にできます！

いつでも、誰でも、気軽にできる『ニュースポーツ』を紹介します。

この冊子に掲載しているニュースポーツの用具は、生涯学習課（中央公民館内）にあります。巻末の「ニュースポーツ用具借用申請書」を提出すれば、いつでもお貸しすることができます。

詳しく知りたい方は、生涯学習課（中央公民館）までお問い合わせ下さい。



グラウンドゴルフ



キンボール



ユニカール



ポッチャ



シャフルボード

問い合わせ先

白石市教育委員会教育部生涯学習課スポーツ振興係（白石市中央公民館内）

〒989-0206 白石市字寺屋敷前 25-6

TEL 0224-22-1343 FAX 0224-24-5377

グラウンドゴルフ

どんなスポーツ？

グラウンドゴルフは、決められたスタート位置から専用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（ゴール）へ何打で入れることができるかを競うスポーツです。

用 具	ボール、専用クラブ、ホールポスト、スタートマット等
場 所	運動場、河川敷等広いところやテニスコート等狭いところでも可。屋外であることが多い。コースの標準は8ホール。
人 数	団体戦、個人戦とも可
進め方	ジャンケンで打順を決め、勝ったプレイヤーから順番にスタートマットにボールを置き、専用クラブでボールを打つ。 2打目以降はホールポストに近いプレイヤーから順にプレーする。ボールがホールポストの中に入ったら、そのホールは終了（ホールポストに入ることを「トマリ」という）通常8ホールを回り、総打数の少ないプレイヤー（チーム）が勝者となる。合計打数が同数のときは、最小打数の多いプレイヤーを上位とする。

◎ルール◎

- ・ボールは、あるがままの状態で打つ。
- ・1打でボールを2回打ったときは2打と数え、空振りは打数に数えない。
- ・ボールがコース外に出たときは1打プラスし、動かしたその位置からできるだけホールポストに近づけないで、プレー可能な箇所にボールを置いて次打を打つ。
- ・競技中に練習したときは、1打プラス。
- ・ショットしたボールが他のプレイヤーのボールに接触した場合、ショットしたプレイヤーのボールは止まった位置からプレーを続ける。接触されて移動したボールは元の位置に戻しプレーする。風によって動いたボールは止まった位置からプレーする。
- ・他のプレイヤーの玉がプレーの妨げになるときは、一時的に取り除くことができ、この際マークをして取り除かなければならない。
- ・1打目でホールポストに入ったら（ホールインワン）、そのプレイヤーの最終合計打数から3打引く。

《例》 8ホール総打数 40打 ホールインワン 2回（-6） $40-6=34$ 》



毎年6月に市民グラウンドゴルフ大会を開催しています。参加してみませんか？



シャフルボード

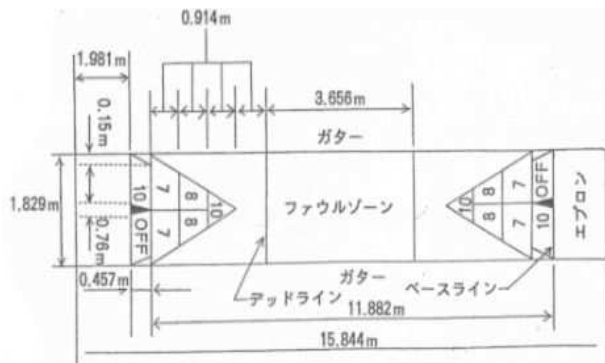
どんなスポーツ？

シャフルボードは、細長いコート（約2m×1.6mの薄いマット）の上をキュー（細長い棒）でディスク（円盤）をシュートするスポーツです。コート前方にあるスコアリングダイアグラムに記してある点数（三角形）を狙い得点を競い合います。

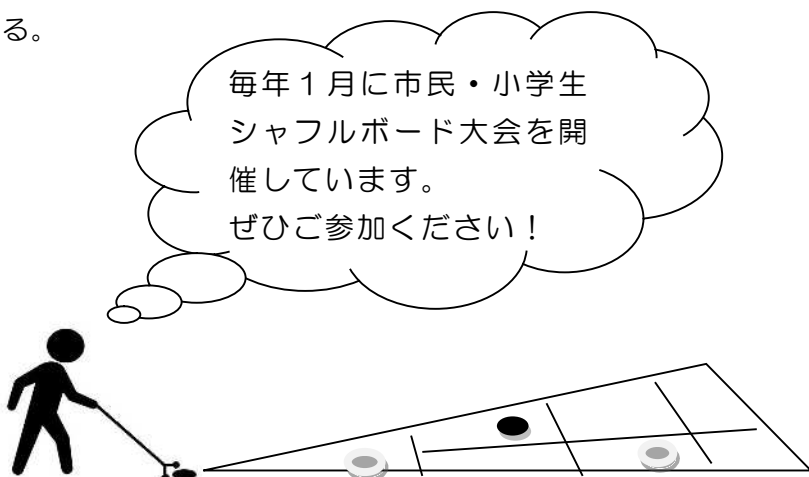
用 具	シャフルボードコート、キュー（細長い棒）、ディスク（黄・黒各4枚）
場 所	屋内（17m以上確保できる体育館等）
人 数	団体戦、個人戦とも可（通常は2人对2人 or 1人对1人が望ましい）
進め方	ジャンケンで先攻、後攻を決める。先攻は黄色のディスク、後攻は黒色のディスクをそれぞれコートの一〇位置の右側に黄色4枚、左側に黒色4枚を線に触れないよう並べる。先攻、後攻交互にスコアリングダイアグラムを狙って、キューでシュートする。8枚全てのディスクがシュートされるとスコアリングダイアグラムにて審判の他、両者確認のもと点数を数え、1フレームが終了となる。第2フレームは、第1フレームの反対側より行い、第1フレーム後攻だった黒が先攻となり、フレームごとに先攻・後攻を入れ替える。通常勝敗はフレーム数またはポイント数を定めて先取したほうが勝ち。

◎ルール◎

- ・スコアリングダイアグラムに入っているディスクが少しでも線に触れている場合は、ノーカウント、-10に入ったディスクは10点減点。
- ・先攻は常に右側からディスクをシュートする。
- ・相手のディスクを狙い、当てたりすることができるため様々な作戦を講じることができる。



シャフルボード大会のようす



デ ィ ス ゲ ッ タ ー

どんなスポーツ？

ディスクゲッターは、1～9番までの的にフライングディスクを投げて、的を抜いていく遊びです。

用 具 ディスクゲッター9、フライングディスク

場 所 屋内、屋外とも可

人 数 団体戦、個人戦とも可

進め方 (基本の遊び方)

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、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。合計何ポイントの的を抜けるか得点を競います。

※距離を変えることでハンデをつけたり、難易度を変えることができます。

◎いろいろな遊び方◎

・「ディスク・ストラックアウト」

何枚的を抜けるかを競う遊び方。抜いた枚数を競います。

・「ターゲットビンゴ」

的に向かってディスクを投げ、縦・横・斜めにビンゴが出来た数を競います。

・「ディスクPK合戦」

2チームに分かれ、ディスクゲッターの的を適当な距離に配置します(対象者のレベルに合わせて)。サッカーのPK戦の要領で、どちらが多く的を抜けるか競います。



囲 碁 ボ ール

どんなスポーツ？

囲碁ボールは、49個の目（穴）がある囲碁ボールマットを使い、決められた位置からスティックでボールを打ち、目（穴）に入れ、点数を競い合うスポーツです。

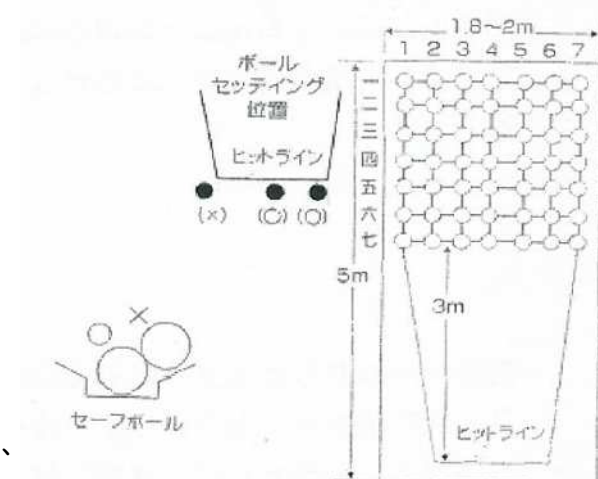
用 具	囲碁ボールマット、ボール（白・黒各10個）、スティック
場 所	屋内(自動車1台分のスペースがとれる体育館等)
人 数	通常シングルス、ダブルス、トリプルス（変則的な人数でも可）
進め方	トスで先攻を決め、先攻が黒ボール、後攻が白ボールを使用し、交互に目（穴）を狙って打ちます（試合が終わるまでボールの色は変わらない）10個全て打ち終わったら目（穴）に入っていないボール（アウトボール）を取り除き、目（穴）に入ったボール（セーフボール）の得点を数えます。得点のいいチームが次試合の先攻となり、同様にスタートします。通常30分以内に5局（回）行い、これを1試合とし、合計した得点が高いプレイヤー（チーム）が勝者となります。

◎ルール◎

- ・セーフボールは、ボールが目（穴）の底についていなければならない、ついていないボールは全てアウトボールとなります。
- ・停止しているボールに打ったボールが当たっても反則ではありません（当ててセーフボールを出すことも可）。
- ・1局（回）ごと得点を数え、得点の良いチームが次局（回）の先攻となる。
- ・得点はライン得点とポイント得点があります。
ライン得点は自分（チーム）のボールがたて、よこ、ななめのいずれかの目（穴）に3つ以上並んだときのことをいいます。並んだ数を「目」といい、できた組数を「連」といいます。例えば3つ並んだのが2組あれば「3目2連」といいます。

但し、6目以上は得点になりません。ライン得点と同じ場合、ポイント得点で判定します。ポイント得点は、目（穴）に停止しているボールを1ポイントとし、10個全てがどこかの目（穴）に停止している場合は、特別に「5目1連」が与えられます。（但し、シングルプレーには、5目1連の特別ルールは適用となりません）。

- ・勝敗は数の大きい「目」を取ったプレイヤー（チーム）が勝ちとなります。目が同じ場合は連。「目」「連」の得点（ライン得点）が同じ場合、ポイント得点が高い方が勝ちとなります。



ペ タ ン ク

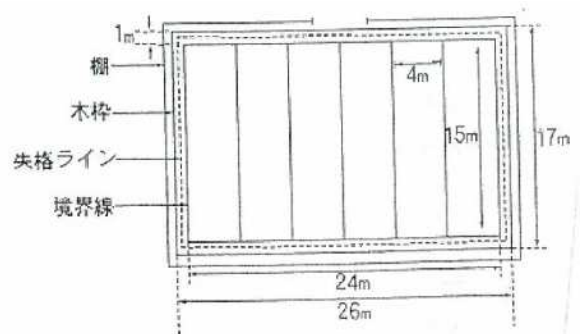
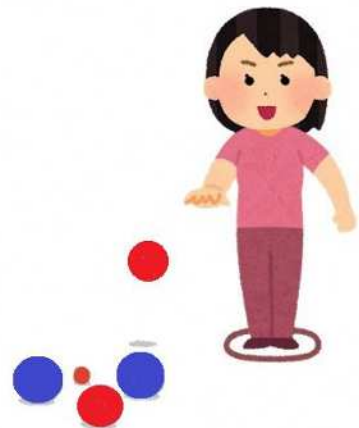
どんなスポーツ？

ペタンクは、小さなビュット（目標球）を投げ、ボール（ペタンクボール）を投げ、ビュットに近づけることを競い合います。

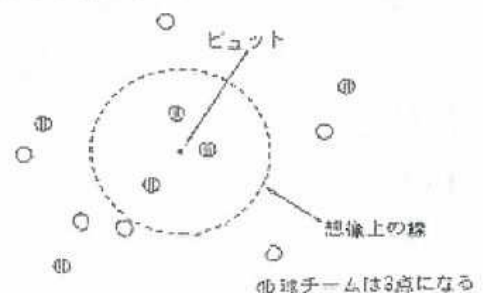
用 具	ボール、ビュット、メジャー、得点板
場 所	屋外、屋内どちらも可（白石では室内用ペタンクがあります）
人 数	3人对3人
進め方	ジャンケンでビュットを投げる権利と先攻、後攻を決める。先攻チームがスタート地点を定め（35～50cm）の円を描く（投球サークル）。先攻チームはサークルからビュットを投げ、ポイントを決め、ボールを先攻、後攻互いに投げ、13点先取したチームが勝ちとなる。

◎ルール◎

- ・チーム内の投球順番は自由。
- ・ビュットは6～10mの距離に投げる。ビュットが6m以下、10m以上の場合は無効となり、投げ直す。3回無効が続いたらビュットの投げる権利が移る。
- ・先攻チームからビュットの近くに止まるよう投げる。次に後攻チームがビュットの近くに止まるよう投げる。両チームが1球ずつ投げ終えた後どちらのボールがビュットに近いかを確認する。遠い方のチームは相手チームよりビュットに近づくように投げる。1球で近づかなければ、近づくまで次々と投げ続ける。
- ・味方チームのボールをビュットに1番近く配置させたチームが勝ち。得点は、負けたチームのボールの中でビュットに1番近いボールより、さらにビュットに近いところにある勝ちチームのボールの数で決める。



ペタンクの得点の数え方



グラウンドダーツ

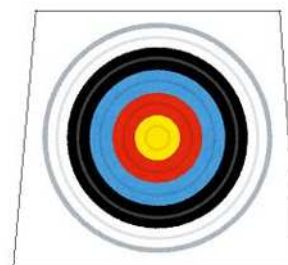
どんなスポーツ？

グラウンドダーツは、ゲートボールを基本に考案され、得点表をねらってスティックでボールを打つスポーツです。

用 具	スティック、ボール（赤、白５個ずつ）、得点表
場 所	屋内、屋外
人 数	２～５人
進め方	ジャンケンで先攻、後攻を決め、スタート地点より交互に得点表をねらい、双方５回ずつスティックでボールを打つ。停止した位置の点数を得点とし、多いチームが勝ちとなる。

◎ルール◎

- ・３セットを行う。１セットごと打順を変更しても良い。
- ・停止しているボールには当ててもよい。
- ・得点表にボールが停止した位置の点数を得点とし、表外は０点となる。
- ・先攻、後攻はセットごとで交代する。



ド ッ チ ビ ー

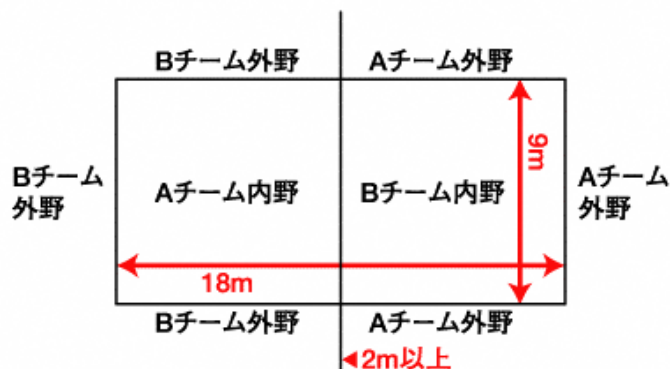
どんなスポーツ？

ドッチビーは、ゲーム形式やルールは基本的にドッチボールと同じですが、ボールの代わりにウレタン製のフライングディスク（フリスビー）を使用し行うスポーツです。

用 具	専用ディスク（ウレタン製フライングディスク《フリスビー》）
場 所	屋内、屋外共に可（但し、専用ディスクが軽いことから、風等の天候に左右されない屋内が望ましい）
人 数	1チーム13人（選手登録は15人まで）《公式ルールによる》
進め方	代表者がジャンケン（正式規則では「フリップ《コイントスのようにディスクを空中に投げること》というディスク競技独特の方法により行う」をしてディスクの所有権とコートを決め、チーム毎に内・外野へ分かれ、ゲームを開始する。

◎ルール◎

- ・バレーボールのコートでも代用できます。
- ・顔や爪先など、体のどの部分にディスクが当たってもアウトとなります。
- ・内・外野の配置人数は自由ですが、内・外野共に1名以上配置しなければならない。
- ・ディスクを投げる時間は、5秒以内でキャッチしたプレイヤーが投げなければなりません。
- ・外野プレイヤーが相手の内野プレイヤーをアウトにした場合は、すぐに内野に入らなければなりません（後から入ることはできません）。
- ・1回のスローで同一チームの内野プレイヤーが連続でディスクに触れた場合は、それらのプレイヤーは全てアウトとなります。
- ・地面を転がったり、滑ったりしているディスクは完全に自陣コートに入り込んだとき取ることができます（相手コート内にあるディスクを手や足を伸ばして取ることはできません）。但し、空中にあるディスクはラインを踏まない限り、取ることが可能です。



ポ ッ チ ャ

どんなスポーツ？

ポッチャは、ジャックボール（目標球）を投げ、ボールを投げ合い、ジャックボールに近づけることを競い合うゲームです。

用 具 ボール（赤と青）、ジャックボール（白）、コンパス、指示板

場 所 屋内

人 数 団体戦、個人戦とも可

進め方 ジャンケンでチームの色を決めます。（勝った方が赤）

まず、赤チームがジャックボールを投げます。ジャックボールが無効エリアやコートの外に出てしまったら青チームが投げ直します。次に赤チームのジャックボールを投げた人が続けて自分のチームのボールをジャックボールに向けて投げます。次に青チームが投げます。その後はジャックボールからの距離が遠いチームが相手より近くなるまで投げます。

どちらかのチームがボールを全部投げ終わったら、もう一方のチームは残りのボールを全て投げます。得点はジャックボールに一番近いチームのボールより何球近いものがあるかを数えます。

これを4～5回繰り返し、合計得点を競います。

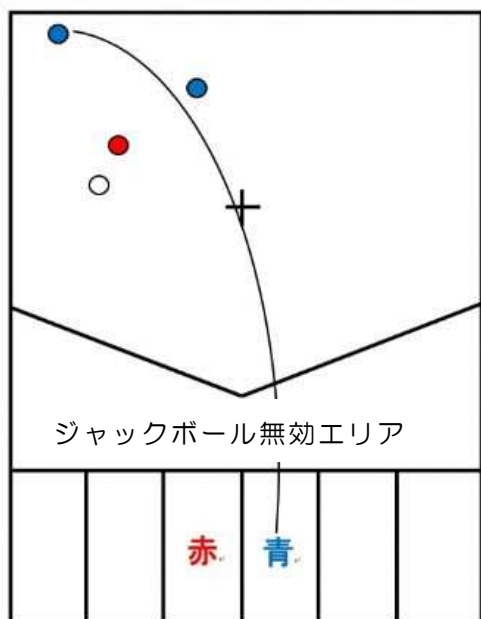
◎ルール◎

- ・ 1 チーム 6 球のボールを持ちます。

個人戦：一人 6 球、ペア戦：一人 3 球、団体戦（3 人）：一人 2 球

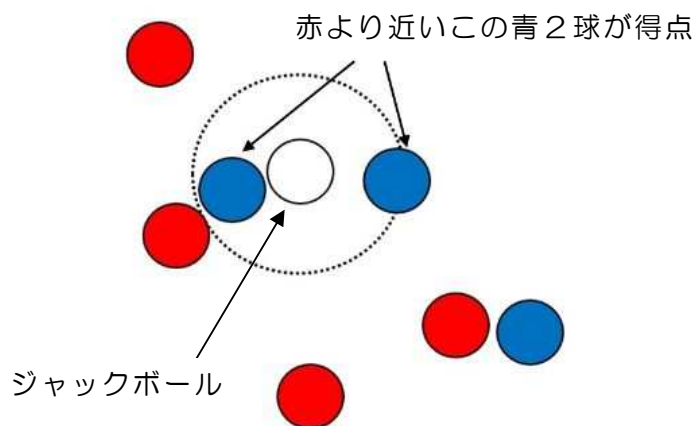
- ・ コートライン

（スペースに応じて変更してもよい）



- ・ 得点計算（例）

（ジャックボールに一番近いチームのみ得点）



ユニカール

どんなスポーツ？

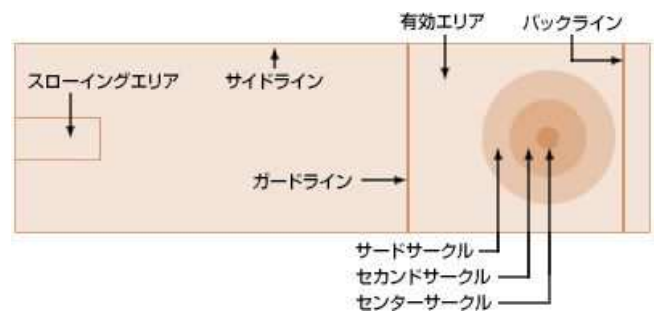
ユニカールはカーリングを屋内で楽しもうと考案されたゲームです。

スライドカーペット上でストーン6個を滑らせ、センターサークルの目標に近づけることを競います。

用 具	ストーン 6個（青3・黄3）	カーペット 1枚
場 所	屋内	
人 数	シングルス（1対1）、トリプルス（3対3）	
進め方	先行・後攻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時に得点を計算します。これを6回繰り返して勝敗を決めます。	

◎ルール◎

- ・投球する人の正面に立たないようにしましょう。
（オーバーランしたストーンが飛んできます）
- ・ストーンを取るとき以外はスライドカーペットに乗らないようにしましょう。
- ・ストーンを直接床に置かないようにしましょう。
（ワックスが床に付いて危険です）



無効となるプレイ（投げたストーンを取り除きます）

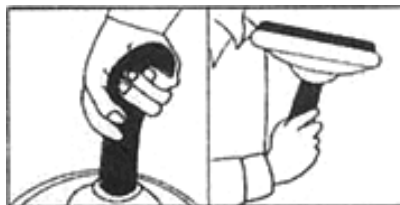
- ・ストーンを投げる際にラインのエリアを踏んだり越えたりした場合。
- ・投球したストーンがガードラインを完全に越えていない場合。
- ・他のストーンに乗り上げたり、横転したりした場合。



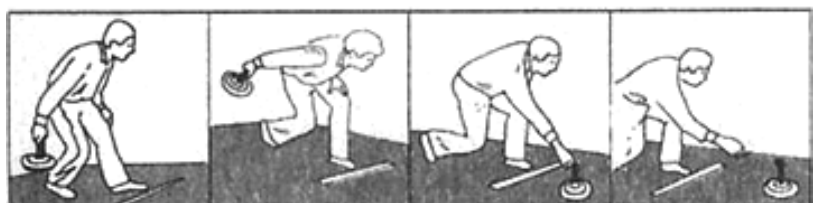
投げ方

ストーンの手柄を握り、遠心力を利用するためバックスイングします。
（後方注意）

ストーンの重さを利用するために、左足を踏みだし、低い姿勢で足下から滑らせるように投げます。



ユニカールは力よりも技術と戦略が物を言うスポーツです。
ほうり投げずに、足元から滑らすように投げて下さい。



キンボール

どんなスポーツ？

キンボールは、決められたコート内において、1チーム4人、3チームでプレーし122cmの大きなボールをサーブやレシーブを繰り返し、失敗したら他チームに得点が与えられるスポーツです

用 具	キンボール、ゼッケン（ピンク、ブラック、グレー）、スコアボード、ストップウォッチ
場 所	屋内
人 数	4人
進め方	各チームのメンバーは、チームカラー（ピンク、ブラック、グレー）を決め、ジャンケンでサーブ権を決める。サーブするチーム以外は守備につき、サーブチームの1人が必ず「オムニキン・・・（・・・はチームカラー名を言う）」と言い、指定された色のチームは床に落ちないようにレシーブする。レシーブの際、3人目がボールに触れたらその場からボールを動かしてはならない。また5秒以内にヒット（手や腕でボールを打撃すること）しなければならない。反則やプレーに失敗があったチーム以外には各1点が与えられます。

◎ルール◎

- ・ゲーム時間は3ピリオドマッチで各ピリオド15分にて行う（人数によってゲーム時間を短くしても可）。勝敗は3ピリオドの総得点で競う。
- ・2ピリオド目からは最も点数の低いチームがヒット権を与えられ、ゲームを開始する。
- ・1人目がレシーブのためにボールに触れてから10秒以内に3人目がボールに触れなければならない。
- ・レシーブに失敗した場合は、その場所からサーブし、ゲームを再開する。
- ・1人のプレイヤーが続けて2回ヒットできない。
- ・オムニキンとレシーブチームの色は別々のプレイヤーがコールしてもよいが、2人以上のプレイヤーが同時にコールしてはならない。
- ・ボールは上又はまっすぐに向かって飛ばし、ボールの直径の1.5倍以上飛ばさなければならない。
- ・レシーブする際は、ナイロンカバーや口の部分をつかんではいけません。



ク ロ リ テ ィ ー

どんなスポーツ？

クロリティーは、決められた位置からボードへ向かってリングを投げ、得点を競う投げ輪競技です。

用 具	専用ボード、専用リング20（金10、銀10）
場 所	屋内が望ましい
人 数	個人戦、団体戦（2人对2人）
進め方	ジャンケン等で先攻、後攻を決め、先攻は銀色、後攻は金色のリングでゲームを開始する。交互に1投ずつリングを投げ（シングルス1人10投、ダブルス1人5投）得点を数える。総得点の多い方が勝ちとなる。

◎ルール◎

＜投げ輪の距離＞

小学3年生まで、3mと4m 小学4年生～6年生、4mと6m

中学生～59歳まで、5mと7mと9m 60歳以上4mと6m

- ・競技は3セット又は1セットマッチプレーで行う。3セットマッチプレーの場合は先に2セット先取した方が勝ちとなる。ダブルスの場合は、これを2回行う（例えば4人で3mを2回）。

＜得点＞

得点の数え方にはオールカウント方式とキャンセル方式がある。

●オールカウント方式

ボード上の有効得点を全て得点とする方式

●キャンセル方式

相手のリングが3分の1以上重なっているとき下のリングを無効得点とする方式

有効得点

- ・ボード上に単独である場合
- ・相手チームのリングが3分の1以上、上に重なっている場合は、上に重なっているプレイヤーのリングが得点対象となる。
- ・センターポールに入っているリングは全て10点
- ・バックボードにあたってボード上にのったリング

無効得点

- ・地面に1度でも落ちてしまったリング
（対戦中に落ちた場合も含む）

＜その他＞

- ・ラインを踏んではならない
- ・リングは片手で投げる
- ・リングは1個ずつ投げる



ニュースポーツ用具借用申請書

◎問合せ先◎

白石市教育委員会教育部 生涯学習課(中央公民館内)

〒989-0206 宮城県白石市字寺屋敷前25-6

TEL 0224-22-1343 0224-26-2453 FAX 0224-24-5377

※在庫数量を確認の上、借用数量・期間・目的を申請書に記入して、生涯学習課に直接が郵送、もしくはFAXでお申し込みください。

種 目 名	器 具 名	在庫	借用数量	種 目 名	器 具 名	在庫	借用数量
グラウンドゴルフ	6本入りセット	17		室内用ペタンク	ニチレクボールセット	2	
	ホール(1～8番)	2		グラウンドダーツ	セット	1	
	カーペットコート	3		ドッチビー	枚	8	
シャフルボード	ディスク(セット)	3		ボッチャ	セット	3	
	キュー(セット)	3		ユニカール	セット	1	
	セット	3		キンボール	コンペセット	2	
ディスゲッター	セット	2		クロリティー(スポーツ輪投げ)	公認セット	1	

【注意】・貸出中の場合もあるので、事前に電話等で確認をお願いします。

・運搬は各自でお願いします。

借 用 期 間	年 月 日 () ~ 年 月 日 ()
---------	-----------------------

使 用 目 的

年 月 日

白石市教育委員会 教育長 殿

上記のとおり、用器具を借用したいので許可されるよう申請いたします。
なお、借用物の破損が生じた場合は、修理して返品いたします。また修理が不可能な場合、紛失した場合は同じものを返品いたします。

申 請 者

団体・所属名

住 所

代表者氏名

電話



<http://www.city.shiroishi.miyagi.jp>

～ おもしろいしネット ～

発行日 令和7年4月

発行 白石市教育委員会教育部生涯学習課

〒989-0206 白石市字寺屋敷前 25-6

TEL 0224-22-1343 0224-26-2453

FAX 0224-24-5377
