

名称	難易度	説明	ページ
ア インディアカ	★★	羽根のついたボールをネットを挟み手で打ち合うラリーゲームです。	1
インドアローンボウルズ	★★	目標に近づくようにボールを転がし、どちらが近いか競います。	2
カ カローリング	★★	<氷上のチェス> カーリングをフロアリングで楽しむことができます。	3
キャッチング・ザ・スティック	★★★★	リズムに合わせて棒を倒さずに何回キャッチできるか競います。	4
キンボール	★★★★	大きなボールを使い、「サーブ、レシーブ」を繰り返して得点を競います。	5
グラウンドゴルフ	★★	コース設定が自由にできるゴルフゲームです。	6
クロリティー	★	日本の輪投げとアメリカのホースシューズが融合した競技輪投げです。	7
サ サークルジャンプ	★★★★	ボールのついたロープを回し、引っかからず何回跳べるかを競います。	8
シャッフルボード	★★★	棒を使い、円盤を滑らせ、的にどれだけ乗せられるかを競います。	9
スカットボール	★	ボールをスティックで打って得点穴に入れるゲームです。	10
ストライクボーリング	★	木製の玉とピンを使い、どこでも気軽にボーリングが楽しめます。	11
スポーツチャンバラ	★	自由な発想による剣術、という思いから生まれたスポーツです。	12
タ 玉入れ	★	運動会などで恒例の玉入れです。	13
ターゲットバードゴルフ	★★	初心者でもゴルフの楽しさを味わうことができるスポーツです。	14
チュックボール	★★★★	コート端のネットにシュートするハンドボール形式のスポーツです。	15 16
ディスゲッター	★	1～9まで書かれた的にボールを当てるゲームです。	17
ティーボール	★★★★	投手の代わりに、台に乗せたボールを打つ野球形式のスポーツです。	18
テニボン	★★	テニスボールより大きく軽いボールを使うテニス形式のスポーツです。	19
ドッチビー	★★★★	ウレタン・ナイロンディスクを使った様々な遊びができます。	20
ナ ネットパスラリー	★★	ペア2組で向かい合い、ネット上のボールを交換して楽しめます。	21
ハ バウンドテニス	★★★★★	テニボンよりも小さなコートで行うテニス形式のスポーツです。	22
バスケットピンポン	★★	60×120 cmの小さなテーブルで行う卓球アレンジゲームです。	23
バグゴ	★	お手玉を使った的入れゲームです。	24

名称	難易度	説明	ページ
ハ バルバレー	★★	風船を使ったバレーボール形式のスポーツです。	25
バンブーダンス	★★★★	リズムに合わせてダンスのようにステップを踏む遊びです。	26
フライングディスク	★★★★	frisbeeの正式名称。様々な遊び方があります。	27
ペタンク	★★	金属製ボールを目標に近づくように投げ、どちらが近いか競います。	28
ポッチャ	★	白い的玉にどれだけ自分のボールを近づけることが出来るか競います。	29
マ ミニテニス	★★	テニスボールよりも大きく軽いボールを使う気軽なテニスゲームです。	31
ミニハードル	★	瞬発力や敏捷性を養うトレーニングができます。	32
ラ ラダー	★	はしご状のトレーニング用具で、俊敏性を鍛えることができます。	33
ヤ ユニカール	★★	専用カーペットを使ったカーリングゲームです。	34
ユニバーサルホッケー	★★★★	プラスチックスティックで行うホッケー形式のスポーツです。	35

#### ◆難易度について◆

幅広い年代が気軽に楽しむことができますが、オススメ年代別に難易度を設定しています。

難易度	オススメ年代
★	全年齢対象
★★	小学生 ～ 高齢者
★★★	一般 ～ 高齢者
★★★★	小学生 ～ 一般
★★★★★	一般

#### ◆NEW SPORTS GUIDE BOOK（本書）について◆

本冊子で紹介しているルールは気軽に取り組みやすいようルールを抜粋して掲載しております。ルール詳細は下記お問い合わせまでお気軽にお問い合わせください。

用具の貸出、実技指導など各種お問合せは、

- 1 稚内市総合体育館（一般財団法人稚内市体育協会）  
〒097-0027 稚内市富士見4丁目 ☎0162-28-1111
- 2 稚内市教育委員会社会教育課スポーツ推進グループ  
〒097-8686 稚内市中央3丁目13番15号 ☎0162-23-6521

#### ◆参考◆

各競技協会ホームページほか

公益財団法人日本レクリエーション協会 <http://www.recreation.or.jp/>

世界あそび辞典 <http://jiten.recreation.jp/>

清水良隆・紺野晃（1995）『ニュースポーツ百科』株式会社大修館書店

自由時間デザイン研究会（2002）『ニュースポーツ100』株式会社評言社