



## グラウンドゴルフ

**内容** ゴルフと同じように、スタート位置から、木製のクラブでボールを打ち始め、立ててあるホールポストに入るまでの打数を競います。

**用具** ①クラブ ②ボール ③ホールポスト ④スタートマット ⑤マーカー ⑥スコアカード

**コース** 適当な広さの広場に、ホールポストとスタートマットを設置しコースを設定します。

**ルール** 1組6人以内で各ホールを順番にプレイして行きます。プレイする組で決められた打順に従って打ち、スタートからホールポストまでの個人の打数をホールごとに記録し、合計打数の少ない方が勝ちです。審判員はゲーム参加者のあなた自身です。細かなルールはお互いに確認し合って、楽しくプレイしてください。



## いたっボール

**内容** 雪合戦を雪のない地域でも楽しめるように工夫されたニュースポーツです。伊丹市スポーツ推進委員会が考案しました。ドッジボールに陣取り合戦を合わせた対戦ゲームで、コート内の障害物を利用しながら、お互いにボールを当て合い、相手全員を当てるか、相手のフラッグの奪取を目指します。

**用具** ①ボール ②ゴムひも付きかご ③ゼッケン ④板(遮へい物) ⑤チームフラッグ

**コート** 幅10m×長さ24mのコートにセンターライン、バックラインを引き、フラッグと板を設置します。

**ルール** ①チームは7人で構成され、各々7個のボールを腰に付けたかごに入れます。②合図とともに試合開始です。③相手のボールに当たったらアウトとなり、コートの外で待機します。④相手を全員アウトにするか、相手のフラッグをとると勝ちとなります。  
\*競技時間中(5分)に勝敗が決していない場合は残り人数の多いチームの勝ちとなります。

## ニュースポーツ ルールブック

ニュースポーツは用具さえあれば、幼児から高齢者まで誰でも簡単に楽しめるスポーツです。

伊丹市では用具を貸出しています。その中でも特に人気のある種目のルールを紹介します。

## ペタンク

**内容** 小さなビュット(目標球)に金属のボールを投げ合い、より近づけることによって得点を競うゲームです。

**用具** ①ボール ②ビュット ③メジャー

**コート** グラウンドなどボールがバウンドしにくい地面に幅4m以上、長さ15m以上のコートを設置します。

**ルール** トリプルス(持ち球2)、ダブルス(持ち球3)、シングルス(持ち球3)で行うことができます。ダブルスの対戦で説明いたします。①ジャンケン等で先攻を決めます。②先攻のAチームの人がスタート地点を定め、直径35~50cmのサークルを地面に描きます。両足をサークル内に入れ、ビュットを6~10m以内に投げます。(規定内に投げられない場合は、3回まで投げ直し、それでもダメならば相手のBチームへ移ります。)③つぎにAチームがビュットを目標にボールを投げます。④つづいてBチームがビュットを目標にボールを投げます。⑤ここで投げる順番が変わります。ビュットから見てボールの遠いチームの人が投げます。3投目からは遠いチームが相手チームのボールよりビュットに近くなるまで投げます。⑥相手のチームより近づけば、ちがうチームが投げます。(投げる順番は、交互でも続けてもどちらでも結構です。)⑦勝敗はビュットに近いチームが相手のもっとも近いボールよりもビュットに近い数だけ点数になります。⑧11点もしくは13点先取したチームが勝ちです。



## 囲碁ボール

**内容** 囲碁とスティックゲームを合わせたもので、シングルス、ダブルス、トリプルスが基本ですが、変則的な人数でも可能です。各チーム10個(黒・白)のボールを使用します。スティックでボールをヒットし、(3~5目)並べライン得点を競います。

**用具** ①マット(5m×1.8m~2m) ②ボール ③スティック2本  
**コート** 基本的に屋内だが、平坦な場所であれば屋外でも可。  
**ルール** ①試合開始前にヒットラインに集合し、ジャンケンで先攻を決めます。②勝ったチームが先攻で黒ボールを使用します。ヒットは先攻後攻交互に行います。(1人の持ちボールはダブルス5個、トリプスの場合2人が3個、1人が4個) ③20個のボールを全てヒットし終わることを「1局」と言い、1局が終了したらアウトボールを取り除き点数を数えます。④次の局は、前局で得点の高いチームが先攻となり、同点の場合は前局の先攻チームとなります。⑤1試合は5局の総合計で決めますが、1試合30分経過した場合、その局は続けられますが次の局は行えません。

## ゴーゴー (5×5) ビンゴ

**内容** 5m×5mサイズの1から25の番号が記された1m方眼シートに向かってサンドレットという袋を投げ入れ縦横斜めのいずれかに5つ並べてビンゴを目指すゲームです。

**用具** ①サンドレット(320g~330gの専用投球袋) ②ビュット(目標袋) ③ビッグシート(5m×5m)

**コート** 床面にビッグシートを貼りそこから8m離れた所にスローイングサークル(直径50cm)を設置します。

**ルール** 3人対3人の2チーム対戦です。①ジャンケンで先攻後攻を決め先攻はビュットをコートに投げ入れます。③先攻後攻の順に1回ずつ交互にサンドレットを投げ入れます。④サンドレットがコートの子目(マス目)に並びビンゴが成立したらセットは終了し10点を獲得、その列の中にビュットがふくまれていた場合は5点追加されます。⑤次のセットは前のセットで負けたチームが先攻となり1ゲーム4セットの総合得点で勝敗を決めます。

## キンボール



**内容** 1チーム4人、3チームでプレーし、122cmの大きなボールをヒットやレシーブを繰り返し、失敗したら他チームに得点が得られるゲームです。

**用具** ①ボール ②ゼッケン(3色) ③スコアボード ④ストップウォッチ

**コート** 最大21m×21m、最小13m×16m

**ルール** ①試合開始前にまず、各チームカラーを示すゼッケンを着用します。②ヒット権は、ジャンケンで決め、コートの中央のヒットチーム3人が、ボールを支え、残りの1人がボールをヒットします。「オムニキン」「レシーブチームの色」をヒット前に言います。③ヒットされたボールは、指定された色のチームが床に落ちる前にレシーブします。④レシーブに失敗すると、失敗したチーム以外の2チームに1点加算されます。⑤3ピリオドマッチの総得点で競います。(1ピリオド15分)



## ビーチボール

**内容** 2つのチーム(1チーム4人)が一定のコート上でネット越しにビーチボールをボレーで打ち合い、決められた点数(1セット9点)を早く得点することを競います。ボールが柔らかいので突き指の心配はありません。ボールのスピードがやや遅いため、ボールをどこまでも追いかけるので運動量も多くなります。

**用具** ①ビーチボール(白と緑のビニール製) ②ネット ③アンテナ ④ボール

**コート** バドミントンコート(ダブルス)を準用。ネットはバドミントンネットを準用(180cm)。

**ルール** 1チーム監督1名、プレーヤー6名以内とします。①1試合における競技セット数は、3セットとし、2セット先取したチームを勝者とします。9点を先取したチームが、そのセットの勝者とします。両チームがおのおの8点を得た場合は、2点を勝ち越したチームをそのセットの勝者とします。

## ストラックアウト



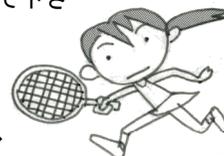
**内容** ストラックアウトは9枚の板(的)にボールを当てて何枚当てたか、また投げ終わって当たった板の場所の組み合わせがどうなっているかで遊ぶゲームです。

**用具** ①ストラックアウトボード ②ボール

**コート** 安全な場所にストラックアウトを設置し、投球位置にラインを引きます。

**ルール** 決まったルールはとくにありません。年齢、状況に合わせて自分たちでルールを設定し楽しく遊んで下さい。

## スポンジボールテニス



**内容** スポンジボールを使用してテニスを行います。

**用具** ①ラケット ②スポンジボール ③ネット ④支柱  
**コート** 13.4m×6.1m。またはバドミントンコート。ネットの高さは中央部で80cm、支柱(サイドポスト)で85cm。

**ルール** ①得点は、シングルスは「11点先取」です。得点が10対10になった場合、試合はどちらかの選手が2点リードするまで続行します。②サービスは相手コートの対角線半分内に落とします。領域内におとせなかった場合、2回目のサービスを行えますがこれも失敗すればサーバーが得点を失います。サービスはボールを打つ前にバウンドすることは許されません。サービスしたボールは一度バウンドさせてから打たなくてはなりません。サービスはプレーヤー同士2点ごとに交代して行います。サービスしたボールがネットにあたって相手のサービスエリアに落ちたときは、もう一度サービスを行うことができます。③サービスを受ける時以外、競技者はボールのバウンドする前後に打つことができます。④ダブルスが行われている時、4人の競技者は順番に2点ごとのサービスを行う時を除いて、全て同じ規則(シングルス)となります。

## カラーリング

**内容** 体育館や公民館などの屋内フロアで、ジェットローラ(直径258mm厚さ46mm重さ2kgのハンドル付円盤)を、フロアの先端に設けたポイントゾーンを目標に走行させ、相手チームと交互に投球し、ぶつけ合いをして得点を競うゲームです。

**用具** ①ポイントゾーン ②ジェットローラー

**コート** 3m×13m

**ルール** 1チーム3人でジェットローラー6個を使用します。①じゃんけんで先攻後攻を決め、相手チームと1個ずつ交互に各プレイヤーが2球ずつ投球します。試合が終了するまで投球順は変更できません。②各イニングに於いて勝ちチームは次のイニングで先攻になります。③ポイントゾーンの中心に最も近いローラーのチームが勝ちです。④負けチームは0点で、勝ちチームは負けチームのローラーより中心に近いローラーの数に応じて得点が与えられ、接触するゾーンの色が赤だと3点、黄が2点、青が1点として計算します。⑤6イニング制ですが、5イニングをラッキーイニングとしており、このイニングの勝ちチームの得点となった赤、黄、青の3色のローラーが同色のポイントゾーンに停止、接触している場合に限りボーナス得点が与えられます。⑥各イニングの合計得点の高いチームの勝ちです。



### その他のスポーツ

- ・スナッグゴルフ
- ・スライタッチボール
- ・ラダーゲッター
- ・ネットパスラリー
- ・バグジー
- ・スカイクロス
- ・マグダーツ
- ・フープディスクゲッター
- ・キャッチングザステック
- ・室内ペタンク 他
- ・輪投げ
- ・Wダッチ

スポーツ用具の貸出、お問合せは、  
スポーツ振興課 TEL:784-8088 まで  
伊丹市ホームページ⇒ <http://www.city.itami.lg.jp/>