

# フープディスゲッター



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋外	2人～ グループ	誰でも可	軽度

フープディスゲッターは、リングをターゲットにして、ディスクを通すスポーツです。リングに当たらずに、綺麗にリングを通過した時のディスクの浮遊感が醍醐味です。

フープを挟んで2人でリングにディスクを通しながら何回続くか遊んでみたり、複数枚を同時に投げて、リングを通過したディスクの数でスコアゲームを楽しんだりすることができます。

## 【協会指定の用具】



## 【競技方法】

投球回数:1人あたり12枚のディスクを持つのが一般的です。

得点:抜けたフープの合計枚数、または各フープに書かれた数字の合計で得点を競います。

1試合は5イニングで構成されるのが一般的です。

(参考)日本レクリエーション協会HP

# ポケットボール



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内 屋外	1チーム 1~5人	誰でも可	軽度

ポケットボールは、ポケットに入れて点をゲットするという簡単なルールです。ボールはクラブで打っても、手で転がしてもOK。

レクリエーション用具として、また機能訓練用具として使用することができます。通常は床の上で行うスポーツですが、車椅子の方や歩行が困難な方は台をテーブルの上に置き、手でボールを転がしてゲームを行うこともできます。

## 【協会指定の用具】



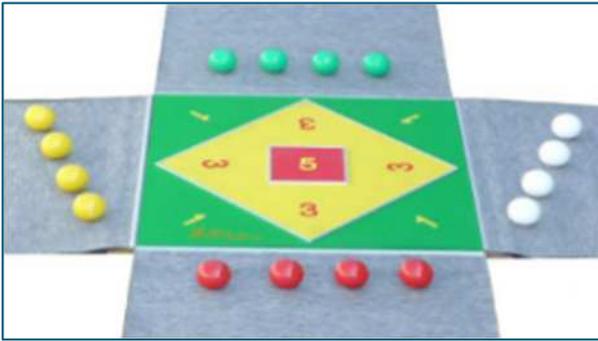
## 【競技方法】

2チームに分かれボールをスタートラインからクラブで打撃し、ポケット台の得点ポケットにボールを入れるルールです。

先攻と後攻が交互にボールを打撃し、10個すべて打ち終わったら得点を計算し、次に先攻後攻を交代し再びボールを打撃します。すべての競技終了後、総合得点で勝敗を決めます。

(参考) ニュースポーツメーカー株式会社サンラッキーHP  
社会福祉法人多可町社会福祉協議会

# オーバルボール



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	1チーム 1～5人 2～4チーム	誰でも可	軽度

オーバルボールは、卵形の楕円球を、前方の得点ゾーンに入るように転がしていくゲームで、だ円球の持ち方、転がし方によって、得点をねらう時、他チームの球をはじく時など、その特性を使い分けるのがコツです。得点ゾーンは、各得点部分に、わずかに段差があるため、得点の判定がしやすいのが特徴的なスポーツです。

## 【協会指定の用具】

- 〈リンク台〉 1枚 ※台には乗らない。
- 〈レーンマット〉 4枚
- 〈楕円球〉 4色(赤・黄・白・緑)×4

## 【コート】

7m四方のスペースの中央にリンク台を置き、四方にレーンマットを敷く。



## 【競技方法】

- 1 球は、1チーム1色とする。
- 2 1人(4個のボールを)1個ずつ、時計回りの順番に中央のリンクに転がし入れる。  
全てのボールを転がし終わったら、得点を計算し、1回戦が終わる。  
※一度転がしたボールは、最後の一球を転がし終わるまで、そのままにしておく。  
※転がし終わったボールが、他のボールによって移動しても、そのままにしておく。  
※幼児や高齢者は、技能に応じて、内側のラインから転がしてもよい。
- 3 2回戦は、競技者を交代し、1回戦と同様に協議を行う。  
(この時の転がす順番は、前の回の得点が多いチームから行き、順次時計回りに転がす。)
- 4 すべての競技者が転がし終わったら、総得点を計算し、勝敗を決める。

## 【得点方法】

中央枠(赤)5点、第2枠(黄)3点、第3枠(緑)1点をつけて集計し、チームに総合得点とする。  
得点ゾーンは、得点部分にわずかの段差があるので、どの段に乗っているかで得点を決める。