

名 称	競技説明
アトラックゲーム 	ボウリングをヒントに考案されたビッグサイズの輪投げゲームで、重さ650gから1,050gのゴム製のリングを目標であるスタンドポールに投げ入れる競技です。 難易度:1(小さい子どもから高齢者まで)人数:1人から
囲碁ボール 	囲碁の碁盤のようなマットに、木製スティックでボールを打ち、縦、横、斜めのどれかに5個並べる(五目並べ)ことを競い合うスポーツです。 難易度:2(小学生低学年以上)人数:1人から
インディアカ 	バドミントンコートで羽根の付いた特殊なボール(インディアカボール)を打ち合う、バレーボールタイプのスポーツです。インディアカボールは、ラケットなどを用いずに直接手で打ち合います。 難易度:3(小学生低学年以上)人数:8人から
ガラッキー 	ダーマと呼ばれる円すい形で中空の起き上がりこぼしのようなボールを投げ合って行う陣取りゲームです。ダーマの予想外の動きに笑いや歓声が起こる愉快的なスポーツです。
キャッチング・ザ・スティック 	横一列に並び、右端から8人が、1人2本のスティックを持ち、「トントン」のリズムに合わせてスティックを突き、「パツ」と離して、素早く右へ横移動。何回続けてキャッチできるかを楽しみます。 難易度:3(小学生高学年以上)人数:10人から
キンボール 	1つのコートに1チーム4名で3チームが入り、直径122cm、約1kgの巨大で軽いアドバルーンのようなボールを使用して、「ヒット」「レシーブ」を繰り返し、床に落とさないようチームで協力し合う競技です。 難易度:2(小学生低学年以上)人数:12人から
グラウンドゴルフ 	ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールインするまでの打数を競う種目です。距離やホールポストの数を自由に設定できます。スタートマットとホールポストを設置するだけで準備も簡単です。 難易度:2(小学生低学年以上)人数:4人から
スカイクロス 	布製のリングをコーンに向けて投げ少ない打数で目標リングにゴールすることを競う、輪投げとゴルフをミックスさせた競技です。 難易度:2(小学生低学年以上)人数:2人から
スピードボール 	高さ1.7mの金属製ポールの先端に、長さ1.5mのナイロンコードで取り付けられたゴム製のボールを、プラスチック製のラケットで打ち合います。相手の打ったボールを2周以内に反対方向へ打ち返し、ラリーを続け、相手が打ち返せないで得点になります。 難易度:3(小学生高学年以上)人数:1人から2人

名 称	競技説明
スポーツチャンバラ 	いわゆるチャンバラごっこを「エアソフト剣」と呼ばれるやわらかい剣状の道具を使って行う安全なスポーツです。日本発のニュースポーツですが、今や世界中で親しまれています。童心にかえって楽しめるニュースポーツです。 難易度:3(小学生高学年以上)人数:2人から
スポレック 	シャフトの短いプラスチックのラケットでテニスボールと同じ大きさのスポンジボールを打ち合うゲームです。狭い場所でテニスの醍醐味が味わえ、手軽に楽しめるスポーツです。 難易度:2(小学生低学年以上)人数:2人から4人
セイフティーダーツ 	プラスチックのボールを壁に吊るした的へ投げて、中心に近いところへ当てるゲームです。手軽で安全に誰もが楽しめるゲームです。 難易度:1(小さい子どもから高齢者まで)人数:1人から
ソフトバレーボール 	バドミントンコートを使い、ゴム製の柔らかいボールで行なう4人制のバレーボール。突き指等の心配もなく、誰でも安全に、容易に行えて、レベルに応じて初歩的なプレーから高度なゲームまで多様に楽しめます。 難易度:2(小学生低学年以上)人数:8人から
ターゲットバードゴルフ 	ゴルフボールにバドミントンの羽をつけた専用のボールをゴルフクラブで打ち、上部が傘を逆さにした形のホールの中に、少ない打数で入れるのを競うスポーツ。 難易度:2(小学生低学年以上)人数:2人から
Wソフトラケットボール 	プラスチックのラケットで軟質の軽いボールを投げたり受けたりして、キャッチボールを楽しみます。 難易度:2(小学生低学年以上)人数:2人から
チュックボール 	弾力のあるネットに、ボールをシュートしあうゲームで、ハンドボールによく似たスポーツです。シュートをしただけでは得点にならず、ネットからはね返ったボールを守備側がダイレクトにキャッチ出来なかった場合、シュート側の得点になります。 難易度:3(小学生高学年以上)人数:4人から9人
綱引 	運動会ではおなじみの競技でもあり、神事・伝統的行事としても世界各地で引き継がれ現在でも行われている行事でもあります。勝敗が明確で一度に大勢が参加出来るのも魅力です。 難易度:2(小学生低学年以上)人数:16人から20人
ティーボール 	野球とほとんど同じルールですが、少人数でも大勢でも楽しめます。止まっているボールを打つので、野球やソフトボールに慣れていない子どもでも楽しめます。ボールが柔らかいので室内でもプレーできます。 難易度:2(小学生低学年以上)人数:1人から20人

名称	競技説明
	<p>1人用のミニトランポリンを使ったエクササイズです。脚・膝・腰に負担をかけない有酸素運動として1985年に考案され、ジョグの上で歩くだけでも良い運動になります。            難易度:1(小さい子どもから高齢者まで)人数:1人から</p>
	<p>通常のテニスコートの6分の1の広さのコートで行います。ネットは組み立て式で手軽にセット出来、場所も取らないので、体育館やコミュニティセンターなどを利用して気軽にテニスが出来ます。</p>
	<p>風船に軽くて薄い綿素材のカバーをかけたボールと、ホールネットと呼ばれる穴開きのネットを使用する、バレーボールに似たスポーツです。ボールの落下速度が遅いので高齢者や年少者のボールゲームなどに応用できます。穴の開いたネットにも面白さの秘密があります。            難易度:2(小学生低学年以上)人数:2人から</p>
	<p>バドミントンコートと同じ広さのコートで板状のパドルを使い、穴あきのボールを打ち合うテニスゲームです。穴あきボールが風の抵抗を受け、強く打ってもボールの速度が弱まる為、シニアや大人から子どもまでミックスで楽しめる簡単なスポーツです。            難易度:3(小学生高学年以上)人数:2人から4人</p>
	<p>9分割の的を狙ってディスクやボールを投げるゲーム。ストラックアウトのレクリエーション版です。10m×5m程度のスペースを使って、屋内・屋外どこでも楽しめます。            難易度:1(小さい子どもから高齢者まで)人数:1人から</p>
	<p>ディスク(円盤)を回転させて投げて遊びます。飛距離を競ったり、的に当てたり、何投でゴールに入れられるかゴルフのように競ったり、何枚入るかを競うなどいろいろな楽しみ方が出来ます。</p>
	<p>アメリカンフットボールからタックルを無くしたスポーツです。安全にアメリカンフットボールの醍醐味を楽しめます。タックルの代わりに腰につけたフラッグを捕り合います。フラッグを捕り合うだけでも十分楽しめます。            難易度:2(小学生低学年以上)人数:10人</p>
	<p>卓球の手軽さとテニスの動きをもつ日本独自のスポーツです。軟式テニスの10分の1程度のコートで行えるミニテニス的一种です。ラケットは卓球のラケットを一回り大きくしたようなものを使います。            難易度:3(小学生高学年以上)人数:2人から4人</p>
	<p>体育館などのフロアで行うカーリングで、木製ストーンを使用し、目標ストーンへいかに近づけるかを競うペタンクなどと同じ目標接触型ゲームです。            難易度:2(小学生低学年以上)人数:2人から</p>

名称	競技説明
<p>ペア・リング・キャッチ</p> 	<p>1チーム2人で向かい合い、3つ以上のリングをまとめてアンダースローで相手方に投げ、キャッチできたリングの数をカウント。2分間でお互いで何回キャッチしあえるかを競います。 難易度:2(小学生低学年以上)人数:2人から</p>
<p>ペタンク</p> 	<p>目標球(ビュット)に金属製のボールを投げ合って、相手のボールより近づけることで得点を競うというゲームです。屋内用の柔らかい用具もあるので屋内外どちらでも楽しめます。 難易度:2(小学生低学年以上)人数:2人から</p>
<p>ホームピンポン</p> 	<p>60cm×120cmの小さな台の手前部分に、バスケットゴールのような穴が付いたテーブルで打ち合います。基本的なルールは卓球と同じですが、バスケット部分に玉を入れることを「ヒット」と呼び、入れば2点獲得となります。</p>
<p>ポッチャ</p> 	<p>ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに向かって、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。 難易度:</p>
<p>マレットゴルフ</p> 	<p>木づちを意味するマレットという名のクラブとボールを使い、決められた打ち出し地点からできるだけ少ない打数で旗の立っているゴールホールにカップインさせることを競うスポーツです。 難易度:2(小学生低学年以上)人数:2人から</p>
<p>ミニテニス</p> 	<p>テニスラケットを小さくしたものと、ビニール製の大きなボールを使い、バドミントンコートでプレーします。試合はダブルス制で、すべてファンバウンドしたボールを相手のコートに打ち返すことを基本としています。ほんの数十分の基本練習だけで、年齢や体力に合わせて楽しむことができるスポーツです。 難易度:2(小学生低学年以上)人数:2人から</p>
<p>ミニバレー</p> 	<p>1チーム4人、ビニール製の専用のボール、簡単なルール、安心してできる低いネット、人数や運動量を考慮したコートの広さなど、大衆スポーツとしての様々な工夫により、年齢や性別をこえて手軽に楽しめるスポーツとして親しまれています。 難易度:1(小さい子どもから高齢者まで)人数:8人から</p>
<p>ミニボウリング</p> 	<p>ボウリングを小型化したスポーツです。ボールが軽いので幅広い年齢層で楽しめます。目指せ、ストライク! 難易度:1(小さい子どもから高齢者まで)人数:1人から</p>
<p>モルック</p> 	<p>数字が書かれた木製のピンを倒してちょうど50点を狙うフィンランド発祥のスポーツです。倒れたピンが1本なら書かれた数字が得点になり、複数本倒れたら本数が得点になります。先に50点ちょうどになった方が勝ちです。子どもから高齢者まで一緒に楽しめます。</p>

名 称	競技説明
ユニホック 	1チーム6人で対戦。相手チームのゴールにスティックを使ってボールをシュート(ストローク)し得点を競うことと、相手チームのボールを得点させないように防ぐことによって展開されます。スティック、ボールはプラスチック製なので安全性も高くなっています。 難易度:4(少しの熟練を要する)人数:12人から
リングテニス 	中央のネットをはさんで、手でゴム製のリング(輪)を投げ合います。リングは片手で投げ、片手でキャッチし、キャッチした後すぐに同じ手で投げ返してラリーをします。 難易度:3(小学生高学年以上)人数:2人から
ロープ・ジャンプ・X 	長さ10mのロープを使ったなわとびで、3人以上であれば何人でも楽しめます。小さいグループでも、学校のクラス単位でも競い合えるのが魅力です。 難易度:3(小学生高学年以上)人数:3人から
輪投げ 	60cm×60cmの得点板の棒にいくつの輪を投げ入れることができるかを競うゲーム。広い場所を必要とせず、公式のルールに基づいて競技としても楽しめます。個人でも団体戦でも楽しみ、子どもから高齢者まで気軽に楽しめるスポーツです。 難易度:1(小さい子どもから高齢者まで)人数:1人から
ワンバウンドテニス 	しゃもじのような木製のラケットで、ひも付きのゴム製ボールを打ち合っ楽しみます。 難易度:2(小学生低学年以上)人数:1人から
ワンバウンドふらば～るバレー 	やわらかい、おむすび型の変形ボール(ふらば～る)を打ち合う、バレーボールに似たスポーツです。ボールのスピードが遅く、突き指の心配やボールへの恐怖心が少ないうえ、飛ぶ方向が予測しにくいのも面白さです。 難易度:2(小学生低学年以上)人数:10人から