

## クラフトの作り方&ニュースポーツの遊び方

- 「アタックファイブ」の遊び方
- 「クップ」の遊び方
- 「グラウンドゴルフ」の遊び方
- 「クリスマスツリー」の作り方
- 「ニチレクボール（室内ペタンク）」の遊び方「ローカル方式」
- 「バグジー」の遊び方「ローカル方式」
- 「ペットボトル風車」の作り方
- 「ボッチャ」の遊び方【チーム戦】「ローカル方式」
- 「ダーゲッター」の遊び方「ローカル方式」
- 「鯉のぼり飾り」の作り方
- 「陣取りゲーム」の遊び方
- 「吹き風車」の作り方

# 「アタックファイブ」の遊び方

## 1 ゲームの概要

4チームが四コーナーに別れ、各チームが順番に的に向かってストーンを滑らせ、得点を競うレクゲームです。

## 2 ルール

- (1) 4チームのキャプテンがジャンケンを行い、順番とストーンの色を決める。
- (2) ジャンケンで1番になったチームから時計回りに順番にスタートラインからストーン1個を的に向かって滑らす。
- (3) (2)を繰り返して5個のストーンを投げ終わってから、各チームのキャプテン立ち合いで審判が得点を計算する。
- (4) 1回戦毎に時計回りにコーナーをひとつ移動し、最高得点を取ったチームから2回戦を開始する。

☆ 1回戦で最高得点が複数チームいる場合は、ジャンケンで最初に投球するチームを決める。

2回戦以降で最高得点が複数チームいる場合は、直前の回の最高得点チームが最初に投球する。

- (5) 4回戦を終えて合計得点が多いチームが勝者となる。

☆ ゲーム中にコート内に入ることができるのは、キャプテンだけで、他の選手がコート内に入った場合は、1回目はイエローカード(注意)、2回目はレッドカードとなり、ストーン1個没収となる。



### 得 点

■のエリヤ：10点

■のエリヤ：5点

他のエリヤ：1点

ストーンがエリヤをまたいでいる場合は、ストーンの真ん中の穴から垂直に見て、占める割合でエリヤを判定

# 「クッブ」の遊び方

## ルール

先攻チームがベースラインの後方から「カストピンナー」を順番に1本ずつ投げ、相手陣地のクッブ（ベースクッブ・フィールドクッブ）を倒す。先攻・後攻の順。

相手陣地のクッブを全て倒し、先にキングを倒したチームが勝となる。

全てのクッブを倒す前にキングを倒すと負けになる。

## ゲームの進め方

① 先攻チームが6本のカストピンナーを投げ終わったら後攻チームがカストピンナーを投げる。これを繰り返す。

☆ 制限時間後、後攻チームが投げ終わってゲーム終了。

② ベースクッブを倒された場合、倒されたベースクッブは相手陣地に投げ入れられ、相手チームのクッブ（フィールドクッブ）となる。

③ ②の場合、フィールドクッブを全て倒してからでないとベースクッブを倒せない。

④ ③において、フィールドクッブが残った場合、攻撃チームはセンターラインに近いフィールドクッブまで前進してカストピンナーを投げるができる。

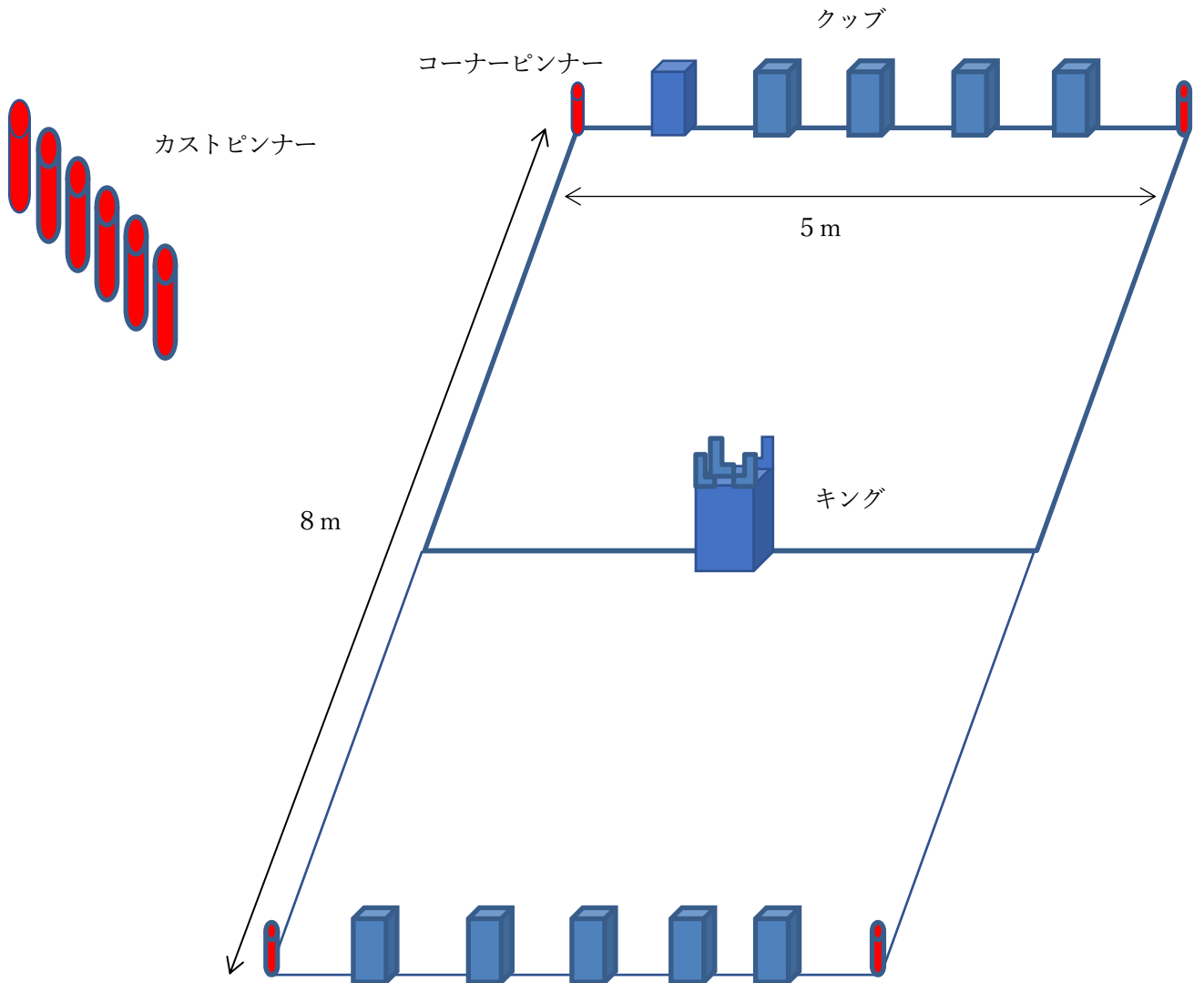
☆ ゲーム時間は15分間とし、ゲーム終了後、自陣内のクッブの数で勝敗を決める。

☆ 自陣のクッブ（ベースクッブ・フィールドクッブ）数が5個ずつの場合、ベースクッブの多いチームが勝つ。

ベースクッブが同数の場合、キング倒しで決着する。



# 標準コート



# 「グラウンドゴルフ」の遊び方

## ルール

クラブでボールを打ち、ホールポストに入れる。

8コースを回り、打数の少ない者が勝者になる。

## ゲームの進め方

- ① 参加者を3人～4人のチームに分ける。
- ② 各コースにチームを配置し、一斉にスタートする。
- ③ 一つのコースが終わったら、次のコースに移る。
- ④ 次のコースのチームがプレー中はスタート地点で終わるのを待ってスタートする。

☆ 両足は、ボールを頂点とした正三角形になるように位置するのが基本スタンス

☆ ボールをスタートマットに置き、ボールをクラブで打つ。次からはあるがままの状態のボールを打つ

☆ クラブを振りあげないで、ボールの中心をクラブで叩くように打つのがコツ。

☆ ホールポストにボールを入れるためには、ホールポストの「へそ」又は「脚」に当てるように打つのがコツ



ホールポスト



スタートマット



プレー風景

## 「クリスマスツリー」の作り方

- 材料
- 牛乳パック又は四角柱型パック
  - 折り紙（空色、緑色） 各1枚
  - 発泡スチロール（白色又は緑色）
  - フックの代用品
  - 飾り用ビーズ等
  - 輪ゴム（吊り下げよう紐）
  - ビーズを通す細い針金（径0.8mm以下）
  - 輪ゴム（吊り下げよう紐）

### 作り方

- 1 牛乳パック等を写真1のとおりカットする。
- 2 1の箱型の前面に空色の折り紙を貼る。
- 3 発泡スチロールをツリーの型に沿ってカットする。  
☆ 発泡スチロール用カッター又は細身のカッターを使用する。  
☆ 好んで白色の発泡スチロールに緑色の色紙を貼り、ツリーの形に添ってカットする。
- 4 3の幹の部分に茶系の油性マジックを塗る。
- 5 2に4を両面テープで張り付ける。
- 6 5のクリスマスツリーにフックを付ける。
- 7 ビーズ飾りに輪ゴムを付け、6のフックにかける。



パックの上下を  
使用し2個作る



# ニチレクボールの遊び方（ローカル）

## （室内ペタンク）

### ルール

サークルの中に立ち、各チームが6個のボール（赤色・青色）を標的球めがけて投げる。

両チームがすべてのボールを投げ終わった段階で、標的球に近い色のボールのチームが勝となる。

先に13点取ったチームが勝者となる。

### ゲームの進め方

- ① チーム毎にボールの色（赤・青）を決め、先攻チームが標的球を投げ、これをめがけてボールを投げる。
- ② 次に後攻チームが標的球めがけてボールを投げる。
- ③ 投げたボールが標的球から遠いチームが相手チームのボールよりも標的球に近くなるまで投げる。
- ④ 相手チームがすべてのボールを投げ終わり、もう一方のチームがボールを保持している場合、保持しているボールを投げ終わった段階で点数を数える（負けたチームは0点）。

☆ 標的球は、サークルから6メートルから10メートルの範囲内に止める。標的球を決められた範囲内に止められなかった場合はやり直す。

☆ 状況によって、自分のチームが有利になるよう投げたボールで標的球を移動することができる。

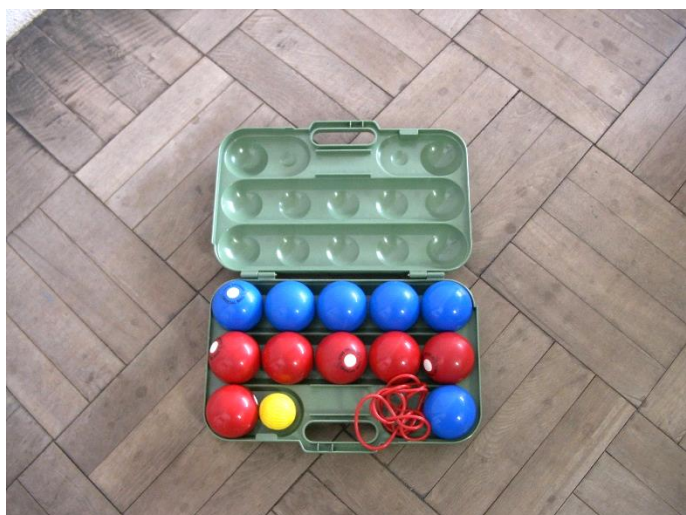
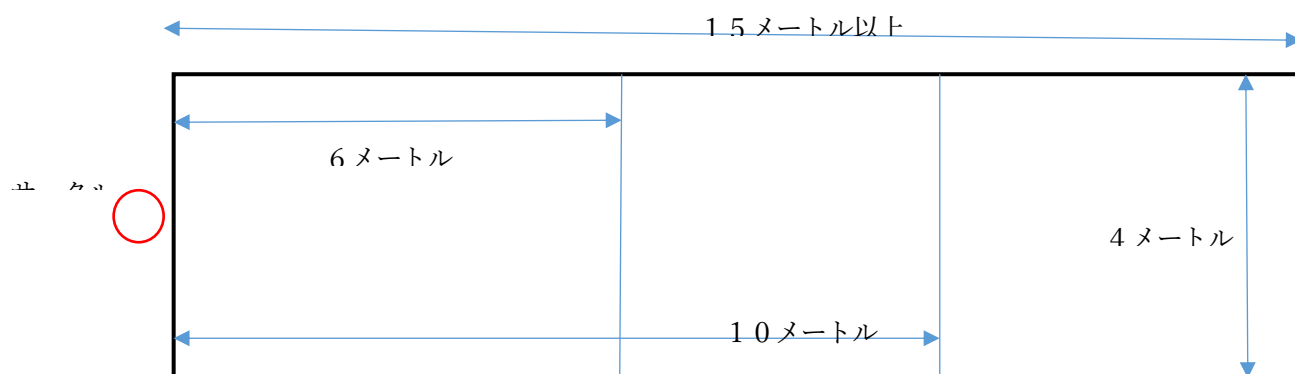
移動して標的球がコートから出た場合は、ドローとなり、ゲームをやり直す。

☆ 自分のチームのボールを守るように投げるのが戦略

☆ ゲームに勝ったチームが先攻する。

☆ 投球の順番は自由で、続けて投げてもよい。

## 標準コート



ボール：直径70mm、重さ400gの  
やわらかい特殊な材質

## 投球方法

プレーヤーが1対1の場合	1人6個
2対2の場合	1人3個 投球する。
3対3の場合	1人2個

手の甲を上にしてボールをつかみ、アンダーハンドスローでボールに逆回転をかけるように投球する。

投球は足をそろえて行い、サークルを踏んだり、ボールが地面に落ちる前に足が床から離れてはいけない。



# 「バグゴ」の遊び方（ローカル）

## ルール

スローラインから6メートル離れたボードをめがけて4個のビーンバッグを下投げする。  
ボードに乗ると1点、穴に入ると3点になる。  
投げたビーンバッグでボードに乗っているビーンバッグを穴に入れると3点になる。  
投げ終わって点数を数え、先に21点（11点）を取ったチームが勝者になる。

## ゲームの進め方

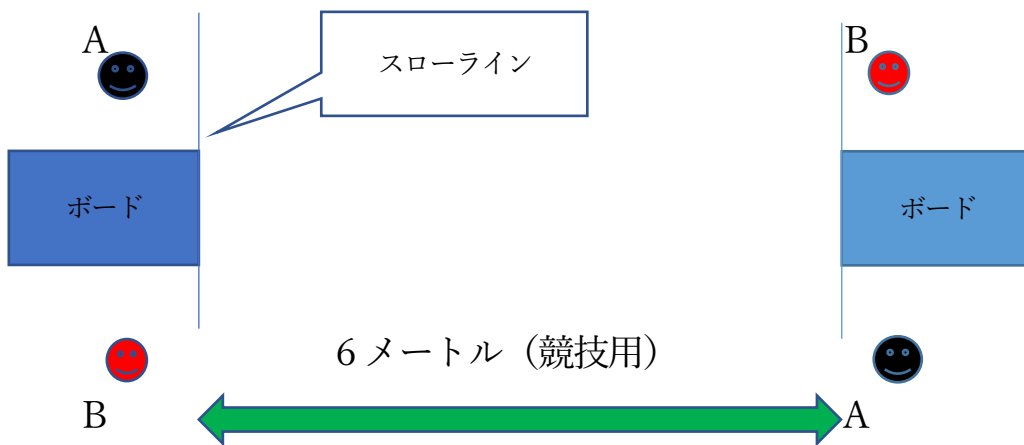
- ① ジャンケンで先攻・後攻を決め、先攻チームが4個のビーンバッグを投げる。
- ② 後攻チームが4個のビーンバッグを投げる。
- ③ 点数の多い方が先攻する。



ビーンバッグは重さがあるので、膝を使って投げる。  
ビーンバッグが床に触れている場合は無効となる。

## バグゴの遊び方

バグゴは、離れて設置したボードにビーンバッグを投げる、的入れゲームです。  
通常は、1チーム2人の2チーム4人でゲームをします。1対1の個人戦も可能です。  
ボードを向かい合わせにして置きます。距離は6メートルが基本ですが、対象者の年齢に応じて短くすることは可能です。



### 競技の仕方 (ローカルルール)

- ① じゃんけんで先攻・後攻又は投げるポジションを決める。
- ② 両チームともチームのメンバーが二つのボードに分かれて向かい合う。
- ③ どちらか一方のボードの人同士で、ビーンバックを4つ交互に投げる (スローラインを踏まない。)
- ④ ビーンバックが穴に入ると3点、ボードに乗ると1点となる。
- ⑤ ボードに乗っているビーンバックに当たって穴に入った場合は、入れたチームの得点となる。
- ⑥ 次は、もう一方のボードの人同士で、ビーンバックを4つ交互になげる (前のラウンドで得点の高かったチームが先攻になる。)

### 勝敗

- ① 先に21点 (11点) をとったチームが勝ちとなる。
- ② または、ラウンド数を決めて、得点の多いチームが勝ちとなる。

☆ ビーンバックが床に触れている場合は得点にならない。

# 「ペットボトル」風車

材料 特茶のペットボトル 1本  
詰替え容器の口部分 1個  
割箸・楊枝 各1本。ゴム管1個  
油性マジック、両面テープ

## 作り方

- ① 特茶のペットボトルの肩から上をカットする。
- ② ①を模様に沿って縦8枚にカットする。
- ③ カットした②を1枚ずつ根元まで広げ、風を受けて回るように同一方向に斜めにひねる（羽になる。）
- ④ 錐でペットボトルの底の真ん中に穴を開ける。
- ⑤ ペットボトルの蓋の真ん中に穴を開け、両面テープで④に接着する。
- ⑥ ③の羽に油性マジックで色付けする。
- ⑦ 詰め替え容器のふた部分の下に横穴を開け、割箸（持ち手）を取り付ける。
- ⑧ 詰め替え用容器の蓋に穴を開け、⑤を楊枝で詰替え用容器に取り付け、羽が外れないようにゴム管を取り付け、余計な爪楊枝をカットする。



# 「ボッチャ」の遊び方（ローカル）

## 【チーム戦】

### ルール

スローイングボックスの中に立ち、各チームが6個のボール（赤色・青色）をジャックボール（標的球）めがけて投げる（使用するスローイングボックスは、赤ボールが①③④、青ボールが②④⑥）。

両チームがすべてのボールを投げ終わった段階で、標的球に近い色のボールのチームが勝となる。

6回戦行い、得点の多いチームが勝者となる。

### ゲームの進め方

- ⑤ コイントスで先攻・後攻を決め<後攻がボールの色（赤・青）を選ぶ>、先攻チームが標的球を投げ、これをめがけてボールを投げる。
- ⑥ 次に後攻チームが標的球めがけてボールを投げる。
- ⑦ 投げたボールが標的球から遠いチームが相手チームのボールよりも標的球に近くなるまで投げる。
- ⑧ 相手チームがすべてのボールを投げ終わり、もう一方のチームがボールを保持している場合、保持しているボールを投げ終わった段階で点数を数える（負けたチームは0点）。
- ⑨ 全エンドが終了し同点の場合、タイブレークとなり、目標球をコートの中の中心のクロスに置き、1エンド行い勝敗を決める（勝敗が決まるまで繰り返す。）

☆ 標的球は、「ジャックボール無効ゾーン」を超えてコート内に止める。標的球を有効ゾーン内に止められなかった場合は相手チームに投げる権利が移る。

☆ 状況によって、自分のチームが有利になるよう、投げたボールで標的球を移動することができる。

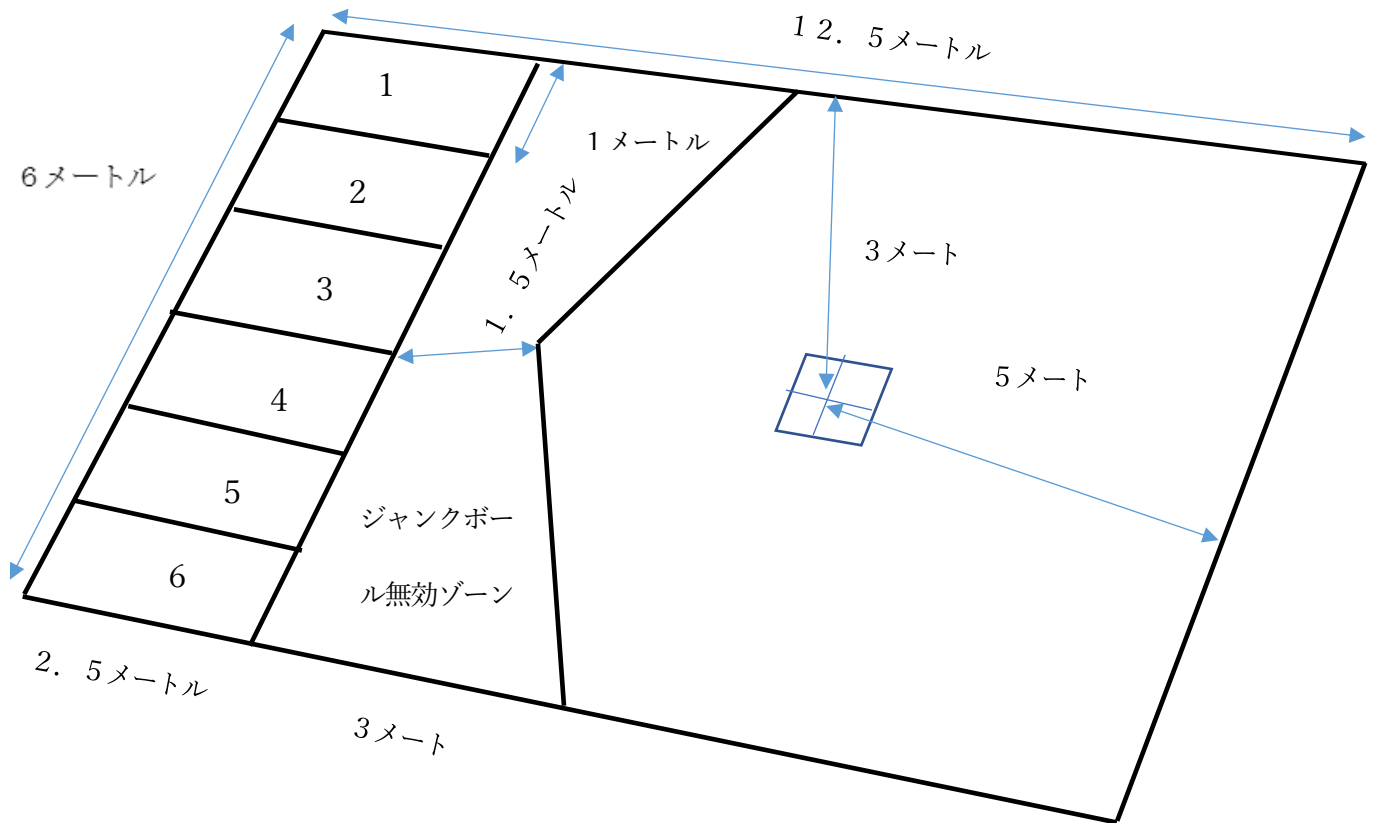
移動して標的球がコートから出た場合は、標的球をコートの中心に置き、ゲームを継続する。

☆ 自分のチームのボールを守るように投げるのが戦略

☆ ゲームに勝ったチームが先攻する。

☆ チーム毎の投げる順番はチーム内で協議して決める。

## 標準コート



ボール（標準）：周囲270mm、重さ275g  
硬さや材質が違っていても良い

## 投球方法

プレーヤーが1人1球を投球する。

ボールのスピードをコントロールするためには、手の甲を上にしてボールをつかみ、アンダーハンドスローでボールに逆回転をかけて投球する。

標的球を動かしたり、自分のチームのボールを動かす場合は、手の平にボールを乗せて転がす。

投球はスローイングボックス内から行い、ラインを踏踏んではいけない。

## ゲーム参加人数

チーム戦は3人对3人を基本とするが、参加者数によって、6人对6人も可能である。

# 「ラダーゲッター」の遊び方（ローカル）

## ルール

スローラインから7.5メートル先のゴールラダーに向かって紐でつながったボールを3投する。

上段ラダーに引っ掛かると3点、中段ラダーに引っ掛かると2点、下段ラダーに引っ掛かると1点となる。

先にちょうど21点（11点）になったチームが勝者となる（ちょうど21点にならない場合は、直前の点数に戻る。）

## ゲームの進め方

- ① 先攻・後攻とボールの色（青・黄）を決め、先攻チームからゴールラダーに向かってボールを3投する。
- ② 続けて後攻チームが3投したら、点数を数える。
- ③ 交互に先攻してゲームを進める。
- ④ どちらかのチームがちょうど21点を取るまで続ける。

☆ 後攻チームは投げたボールで先攻チームのボールを落とすことができる。

☆ 床にバウンドしてラダーに引っ掛かった場合は5点（ボーナス点）となる。



手の平を上にして、人差し指と中指の間に紐を挟んでボールを握る。  
もう片方のボールを体側に沿って振り子のよう<sup>に</sup>前後に揺らし、ラダーの上を狙って真っすぐ投げるのがコツ。

# 「鯉のぼり飾り」の作り方

- 材料
- トイレットペーパーの芯 4本
  - 折り紙（黒・桃・青） 各1枚
  - 吹き流し用折り紙（黄・赤・緑、白） 幅2cm
  - 組み紐 1m
  - 楊枝 1本
  - 金色と黒色の丸シール（目）
  - シール（鱗）

## 作り方

- 1 トイレットペーパーの右側を三角にカット（尾びれ）
- 2 トイレットペーパーの上部をカットし、立てる（背びれ）
- 3 トイレットペーパー3個に折り紙（黒・桃・青）を糊付けし、両サイドを織り込む（真鯉・緋鯉・子鯉）
- 4 3に目玉と鱗シールを貼る。
- 5 トイレットペーパーを縦にカットし、小さめの円柱を作り、細長くカットした折り紙を貼り吹き流しを作る。
- 6 組み紐の両端をライターで溶かし固め、下部に楊枝を取り付ける
- 7 4及び5を間隔をあけ、組み紐に通す（子鯉→緋鯉→真鯉→吹き流しの順）





# 「陣取りゲーム」の遊び方

## ゲームの概要

左右に分かれ、スタートラインから座布団型のボールを相手陣地に投げ、合計点数を競う。

チーム数：4チーム対抗又は2チーム対抗

ボールの色：4チーム対抗は4色、2チーム対抗は2色。

## ルール

- (1) チーム分けを行い、ジャンケンでボールの色を選び、陣地版の左右に分かれる。
- (2) 審判から向かって左側チームの右側⇒右側チームの右側⇒左側チームの左側⇒右側チームの左側の順番に、それぞれ一球投げる。
- (3) (2)を繰り返し、すべてのボールを投球後、審判が獲得点数を数え記録する。
- (4) 4チーム対抗の場合、チームボールを持ち、時計回りに一つずつ移動し一巡する。2チーム対抗の場合、左右交代後、投げるサイドを交代する。
- (5) 4回戦後、合計点の多いチームが勝者となる。



投じたボールの取扱い  
境界線を半分以上超えて  
いない場合及び半分以上が  
陣地外にある場合は無効。  
審判が無効判定を行い、  
当該ボールを取り除く。

## 点数の判定

ボールが陣地をまたいでいる場合、リーダー立ち合いで審判が判断し、面積割合の多い陣地の点数とする。

# 「吹き風車」の作り方

材料      ヨーグルト容器  
             ストロー（曲がるもの）  
             500ml ペットボトル上部と蓋  
             竹串（3mm）  
             ゴム管

## 作り方

- ① ヨーグルト容器の上部と底部をカット
- ② ペットボトルの上部をカット
- ③ ペットボトルの蓋にストローが通るように穴を開ける。
- ④ ①に③をセットし、容器の下から蓋を入れ固定する。
- ⑤ ヨーグルト容器の下から横穴を開け、縦にカットし、ストローがセットできるようにする。
- ⑥ ペットボトルの上部に串を渡す穴を開ける。
- ⑦ 串に羽をつけ、ペットボトルの上部にセットし、串をゴム管で固定する。
- ⑧ ⑤にストローをセットし、好みの紙で外装をする。

