

ニュースポーツ とは

ニュースポーツは20世紀後半以降に新しく考案されたスポーツで、競技スポーツと異なり健康づくりや社交の場を目的として、生涯を通じ「いつでも、どこでも、誰でも」気軽に親しめるスポーツとして注目されています。

ルールがやさしく、年齢や体力にかかわらず自分のペースで、誰でも楽しめるのが特徴です。

激しい運動を要求されない種目が多いので、運動が苦手な方や運動不足を感じている方にもおすすめです。

ニュースポーツには、たくさんの種目があります！主に柏市で行われている種目をご紹介します。

屋内種目

種 目	内 容
<p>① ふわどっち</p> 	<p>柏市スポーツ推進委員協議会が平成19年に考案したスポーツです。一般的に使用されているバレーボールの外皮を張り付ける前のラバーボールを使用して、ドッジボールのルールに準じてプレーします。ふわふわしているので当たっても痛くない！柔らかいので強く投げれば投げるほど、どっちに飛んでいくか判らない！そんなボールで行うドッジボールなので、ふわどっちと名付けられました。</p>
<p>② ショートテニス</p> 	<p>テニスボールよりもやや大きめのスポンジボールと短くて軽いラケットを使用します。通常のテニスコートよりも小さなバドミントンコートを利用して行うスポーツです。ボールは柔らかいので体に当たっても痛くなく、子どもやシニアの方でも無理なくプレーできます。</p>
<p>③ ポッチャ</p> 	<p>パラリンピックの正式種目になっているポッチャは、目標球（ジャックボール）に向かって自分の球を相手の玉より更に近づけられるかを競います。球を投げられない場合（障がいを持っている方など）には、ランプという道具を使って楽しめます。運動量は控えめなので、適度に体を動かして運動不足を解消したい人にもおすすめです。</p>
<p>④ 室内ペタンク</p> 	<p>目標球（ビュット）にペタンクボールを投げ合い、相手のボールより近づけることで得点を競います。使用する道具は違いますが、ルールは前述のポッチャと似ています。シンプルなルールなので、誰でも楽しめます。</p>

⑤ カローリング



オリンピック競技にもなっているカーリングからヒントを得て、日本で考案されました。準備は、ジェットローラーとポイントゾーンだけです。ジェットローラーは、カーリングにおけるストーンです。カローリングでは、ジェットローラーをポイントゾーンに向けて投げ、相手チームと得点を競い合います。相手チームのジェットローラーを弾き飛ばすと一発逆転もあり得るなど、刺激的なスポーツです。

⑥ ラダーゲッター



両端にボールがついたヒモをラダー（はしご）に向かって投げ、上手に引っ掛ける種目です。上手く引っ掛かると、その手応えがたまらず何度もやりたくなります。3段のバーは下から上に行くほどポイントが高くなり、バウンドして引っ掛ければ更に高いポイントをゲットできます。

⑦ バグゴ



離れて設置したプラスチックボードを目掛けて、ビーンバッグを投げる的入れゲームです。ルールがわかりやすく、シンプルな競技です。運動量も適量なので、子どもからシニア世代、障害を持っている方も楽しめるスポーツです。

⑧ キックベースボール



ソフトボールのルールに準じてバッドの代わりに足でキックし、グローブが無く手でキャッチします。室内・屋外ともにプレーできます。7人（または5人）ずつの2つのチームが攻撃と守備を交替して行い、得点を競い合います。通常の四角ベースに限らず、人数によっては三角ベースもOKです。

⑨ パラバルーン



大きな円盤の布の外側（縁）を数人で持ち、空気を入れて大きく膨らませたり、しぼませたり、ふわふわと浮かせたりします。大きなパラバルーンの下をくぐったり、中に入ったり、ふわふわと空気の入ったバルーンをみんなで楽しめます。

⑩ ソフトバレーボール



バレーボールから派生した競技で4人制のバレーボールです。ネット越しにゴム製の柔らかいボールを打ち合い、決められた点（1セット15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等の心配はなく、誰でも安全に且つ容易に行え、性別、年齢、体力、経験、技術等のレベルに応じて、初歩的なプレーから巧みな連携プレーを取り入れた多様な楽しみ方ができます。

⑪ ファミリーバドミントン



スポンジボールに羽根が付いているので、スピードが抑えられ初めての方でもラリーが続きます。
ラケットのシャフトが短く、手のひらで打つような感覚でシャトルが打てます。バドミントンのコートを使用するので、ほとんどの体育館でプレイできます。

⑫ ドッチビー



ボールの代わりに柔らかいフリスビーのようなドッチビーディスクを使用し、ドッジボールのルールに準じてプレイします。
ナイロン素材で柔軟性もあるため、当たっても痛くない！
丈夫で壊れない！目立つようにカラフルなデザインになっています。

⑬ ヒットだターゲット



離れた場所に設置した数字が書かれた的をめがけてボールを投げ、いくつの的をヒットできるか競い合います。
ボールの代わりに、フリスビーやドッチビーを投げても楽しめます。ヒットした枚数を争う方法や、ヒットした数字を得点にして争う方法があります。
参加者の身体条件や年齢等を考慮して投球距離を決めることができます。

⑭ ビーンボウリング



あらかじめセットしてあるピンをめがけてボールを転がし、ピンを反転させて得点とする種目です。
名前の由来は豆（ビーン）がはじけるようにピンが反転することからきています。

⑮ ゲーゴルゲーム



長さ5m、幅1mの競技マットの上に2種類の「得点ゾーン」を設け、スティックで点数ゾーンにボールを転がし得点を競います。
個人戦や団体による対抗戦でも楽しめます。
パターゴルフとゲートボールが一つになったような種目です。

⑯ スカイクロス



輪投げのようなゲームです。
布製のリングを標的（コーン）めがけて飛ばします。
いくつのリングをコーンにかけることができるかな？

⑰ ヘルスバレーボール



流山市から発祥したスポーツです。
形状は楕円形、長径が約90cm、短径が約50cm。
空気で膨らませたビニールボールを布で覆っています。
このボールの形状が予測不能な動きをし、本来のバレーボールとは一味違った面白さを体験できます。

⑱ フリングネット



ネットの隅を数人～4人程度で持ち、ネットの張力を使って、息を合わせてボールを高く上げたり、落ちてくるボールをキャッチします。
2グループ以上で楽しむこともでき、数メートル離れた相手に上手に受け渡します。慣れてきたらボールを飛ばす高さを競い合ったり、行き来できた回数を競い合ったり、様々な方法があります。

⑲ ターゲットマット



数字が書いてある的に向けて、足でボールを蹴るサッカーのような種目です。
ヒットした数字を得点にしたりなど、得点方法は様々です。
ダイナミックな動きが楽しめます。

⑳ 風船バレー



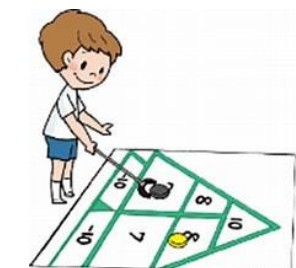
プラスチック製の柔らかな音色の鈴を入れた直径50cmの風船を使ったバレーです。
落下速度がゆっくりなので、確実に風船に触れることができます。
自分のからだの一部に風船が触れるだけで簡単に上に上がります。
小学生低学年からシニアまで楽しむことができます。

㉑ ディスコン



チームごとに標的に向かって赤と青のディスクを投げ、最も標的に近いディスクのチームが勝ちとなります。



㉒ シャフルボード



細長い棒（ポール）を使い円盤（ディスク）を押し出して得点エリアに向かってシュート（スライド）します。円盤が止まった場所によって得点が決まり、獲得した得点を競います。

<p>②③ ミニバレーボール</p> 	<p>バドミントンのコート上で、ネットを挟んだ1チーム4名のプレーヤーが、ビニールボールを用いて、3回から5回で、バレーボールの要領で打ち合うスポーツです。</p>
<p>②④ さいかつぼーる</p> 	<p>1チーム5人で構成されたチームがバドミントンコートを使用し「柔らかいおにぎり型のボール」を使って打ち合い、15点を先取したチームが勝ちとなります。特徴は、ボールそのものが変形していることから、ボールの変化が大きくユニークな動きをすること。相手からのボールは、必ず一回バウンドさせるためアタックされてもレシーブし易い。また、1回バウンドさせるためブロックがなくラリーが続けやすいことから、笑いの絶えない面白いスポーツです。</p>
<p>②⑤ ペガーボール</p> 	<p>マジック式のポンチョを着た鬼を追いかけてボールを当て、多くボールがくっ付いた方が勝ち。ペガーは「くっ付く」という意味です。ボールは柔らかい素材なので痛くありません。簡単で分かりやすいルールで子ども達に人気の種目です。</p>
<p>②⑥ ターゲットゲーム</p> 	<p>得点シートにビーンズバックを投げて合計得点を競います。設置も簡単で、個人戦やチーム戦など、世代を問わず様々な楽しみ方ができます。</p>

屋外種目

<p>②⑦ グラウンドゴルフ</p> 	<p>ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数（少ないほど上位）を競います。距離やホールポストの数を自由に設定可能で、ルールも簡単です。スタートマットとホールポストを設置するだけで準備完了。プレーヤー数の制限がなく審判は自分自身、という自由度が高く老若男女が楽しめるスポーツです。</p>
<p>②⑧ モルック</p> 	<p>モルックと呼ばれる木製の棒を投げて、スキttlと呼ばれるピンを倒して点数を競うというシンプルなスポーツです。大人も子どもも一緒にモルックを楽しむことができ、公園など屋外で気軽にプレーできます。ペットボトルを代用した室内モルックも行っています。</p>