



ニチレクボールは、約100年前にフランスで考案されたペタンクを、屋内用に楽しめるように改良を加えたペタンクの派生競技です。ペタンクで使用する鉄製のボールを鍍入りのゴム製のボールに置き換え、体育館や公民館などでプレーが楽しめる、体も頭も使うニュースポーツです。

ルールは、今年開催されたリオデジャネイロ・パラリンピックで日本が銀メダルを獲得した「ボッチャ」とほぼ同じで、サークルの中に立って黄色のビュットという標的球に向かい、2チームがそれぞれ赤と青の異なるボールを投げ合い、より近づけることによって得点を競うゲームです。

特殊な軟らかいボール（直径約7cm、重さ約400g）を使用しますので、体育館や公民館などの床をいためることなくプレーが楽しめる、幼児から高齢者まで体に無理なく楽しむことができます。

競技方法としては、ジャンケンなどで標的球を投げる権利を決め、標的球をサークルから6〜10mに止めます、ゲームは標的球を投げるチー

ニチレクボール（屋内ペタンク）

運も実力!!
出るかロピングボール!

ムが先攻となります。

投球は基本的に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します。標的球にボールを当てて動かすことも認められており、ボッチャでは魔球ともいわれる「発逆転可能な「ロピングボール」という投球もあります。これは上から落とすボールで、直接標的球に当て、自陣のボールの近くに標的球を動かすゲームを優位にすることが出来ます。

投球順は各チーム内で自由で、連続して投球することも認められています。

得点は、標的球が一番近いボール（ベストボール）のチームに計算されます。得点の数え方は、得点を得られないチームの標的球が一番近いボールより、更に近いボールの数が得点となります。

1セットで勝ったチームが次のセットで標的球をころがし、先攻となりゲームを進めます。セットを何回も繰り返して、13点を先取したチームが勝ちとなります。



ニュースポーツなら 始められる、続けられる。

「新しいスポーツ」
間違ではないけど
それだけじゃないのが
ニュースポーツ

写真：ヒットだターゲット

ニュースポーツとは

ニュースポーツとは、ニュー・コンセプトチュアル・スポーツの略称で、技術やルールが比較的簡単で、レクリエーションと同じく、誰でも、どこでも、いつでも楽しめるよう考案されたスポーツです。海外においては歴史がありますが、日本では新しいスポーツです。現在では、数百種以上あると言われています。

ニュースポーツは、子どもから高齢者まで楽しめるスポーツとして広く普及してきました。志布志市ではソフトバレーボールやグラウンドゴルフなどが盛んに行われており、実際に楽しんだことのある方も多くではないでしょうか。

近年、「生涯スポーツ」への関心が高まる中、幅広い年齢層のスポーツライフを豊かにするニュースポーツがますます注目されています。

志布志市では、普段あまりスポーツをしない人や高齢者へのスポーツ振興、また地域・世代間の交流を目的に、これらニュースポーツの普及活動を行っています。

今月は、志布志市の体育施設で用具を借りることのできる25種類のニュースポーツのうち、3種類をご紹介します。

ニュースポーツなら、始められる、続けられる。

スポーツガラッキー

予想外の動きに沸き起る
笑い歓声！

ロシアの民族スポーツ「ガラッキー」を誰もが楽しめるように改良したのが、スポーツガラッキーであり、弾んだり、転んで起きたり、予想外の動きをするダーマを投げ合って陣取りし、笑いや歓声が起こる愉快で体も頭も使うニュースポーツです。

平坦で柔らかな場所であれば楽しむことができ、ダーマという円錐形で中空のボールを使用し、サークルコートに下手投げします。ダーマ本体は、長さ約30cm、420gで、各チーム6個を使用。ダーマの弾みや転がりを計算に入れて狙った場所を止めなければなりません。



ダーマ（上）、サークルコートロープ（左下）、計測ロープ（右下）



また、年齢・体力に応じて2〜8mの距離も設定することができ、幼児から高齢者まで体に無理なく楽しむことができます。

ゲームの進め方として、スローインの左右に色分けした（赤、緑）ダーマを置き、先攻（赤）後攻（緑）をジャンケンで決め、勝った方が後攻となります。チーム内で投げる順番を決め、先攻、後攻が交互にサークルコートに投げます。

勝敗は、サークルコート内の自ダーマ数と計測ロープを使用し、自ダーマが相手のダーマを何個囲んだかが得点となります。

ニュースポーツの始め方

ニュースポーツを簡単に始める一番お手軽な方法は、
体育施設の用具を借りることです。
志布志市では、3つの体育施設で用具を貸し出しています。
運動に適した季節になりました。
ニュースポーツで新しい自分を始めませんか？

手続きは思ったより簡単

ニュースポーツ用具の貸出を無料で行っています。

誰でも手軽に楽しめるニュースポーツを活用し、育成会や地域のイベントなどでご利用ください。

ニュースポーツ用具の借用を希望される際は、下記の各体育施設貸し出しニュースポーツ用具一覧表を確認の上、各体育施設に団体名（個人名）、利用場所、貸出希望日、返却日をお伝えいただき、用具の予約をしてください。

※スポーツ推進を図ることを目的としておりますので、営利目的で利用される場合は固くお断りいたします。

■用具借用問い合わせ先

- 有明総合体育館
Tel 474・1670
- 松山城山公園体育館
Tel 487・3850
- 志布志運動公園体育館
Tel 473・2551
- ニュースポーツに関する問い合わせ先
生涯学習課 生涯スポーツ係
Tel 472・1111

（内線3331・332）

種目名	屋内・屋外	有	松	志
キンボール	屋内			○
グラウンド・ゴルフ	屋外	○	○	○
ターゲット・バードゴルフ ^{*1}	屋外	○	○	○
ティーボール	屋内・屋外	○	○	
フロッカー	屋内		○	
ペタンク ^{*1}	屋外	○	○	○
ペタンク（ニチレク）	屋内		○	○
タグラグビー ^{*2}	屋外		○	
チャレンジ・ザ・ゲーム	屋内・屋外	○	○	
スカイクロス	屋内・屋外	○		
インディアカ	屋内・屋外	○		
スポレック	屋内	○	○	○
ユニカール ^{*1 *2}	屋内		○	○

表の見方

屋内・屋外：競技を屋内で行うか、屋外で行うかを表します。

有・松・志：用具を借りることのできる体育施設を表します。「有」は有明総合体育館、「松」は松山城山公園体育館、「志」は志布志運動公園体育館で借りることができます。

※1：小学校低学年には難易度がやや高い競技です。

※2：高齢者には体への負担がやや大きい競技です。

種目名	屋内・屋外	有	松	志
シャッフルボード	屋内・屋外		○	
ボックスホッケー	屋内			○
ローンボウルズ	屋外			○
ヒットだターゲット	屋内			○
玉入れ	屋内		○	
スポーツガラッキー	屋内			○
ビーンボウリング	屋内			○
クオリティ	屋内			○
バグゴ	屋内			○
フリープロ ^{*2}	屋内			○
ソフトホースシューズ	屋外			○
ネットネット体操	屋内			○

ネットネット・ゲーム（体操）

2人で呼吸を合わせて

用具は、ネットとボールだけで、2人1組でネットの両端を持ち、2人で呼吸を合わせてボールを投げたり、キャッチしたり、運んだりし割り意工夫すれば楽しみ方は多種多様なニュースポーツです。

ネットは、長さ120cm、幅120cmで、ボールはやわらかいレジンボールとなっているため、幼児から高齢者まで体に無理なく楽しむことができます。

ルールは一つ、「体の一部が直接ボールに触れるようなキャッチはできない」だけで、天井が高い屋内や公園などの広いスペースの屋外、2



レジンボール（左）、ネット（右）



名以上であれば、どこでも楽しむことができます。

ゲームの進め方として、数組でボールをリレーする速さを競うリレープレー、コートをはさんでボールを落とさないようにキャッチするゲーム、より高く飛ばすハイスローゲーム、より遠くに飛ばすフリオアスローゲーム、ネットをラケットがわりにするボールゲームなど、創意工夫すれば様々な楽しみ方ができます。

また、体格差を気にせず、大人と子どもでペアを組み、世代間のコミュニケーションツールとしても期待ができるニュースポーツです。