

# 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ます。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



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ます。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、スローラ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自得点となります。



## 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の貸出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

☎474・1670

#### ●松山城山公園体育館

☎487・3850

#### ●志布志運動公園体育館

☎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

☎472・1111

（内線331・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 <sup>*1</sup>	屋外	○	○	○
ティーボール	屋内・屋外	○	○	
フロッカー	屋内		○	
ペタンク <sup>*1</sup>	屋外	○	○	○
ペタンク（ニチレク）	屋内		○	○
タグラグビー <sup>*2</sup>	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 <sup>*1 *2</sup>	屋内		○	○

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			○
バグギー	屋内			○
フリープロ <sup>*2</sup>	屋内			○
ソフトホースシューズ	屋外			○
ネットネット体操	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。



レジンボール（左）、ネット（右）



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、運んだりして創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

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。

### ネットネット・ゲーム（体操）

2人で呼吸を合わせて