



### ディスクゴルフ

フライングディスクを50～150m先のゴールに投げてスコアを競うゴルフ。

■静岡県ディスクゴルフ協会



### スポレック

プラスチックのラケット、スポンジボールを使用してバトミントンコートで行うテニス。

■静岡県スポレック連盟



### ディスクコン

赤と青の2チームで円盤を黄色のポイントに向け投げ合い、どちらがポイントに近づいているかを競うスポーツ。

■静岡県ディスクコン協会



### フーバ

10インチのビニール製ボールでバトミントンコートを使用する4人制バレーボール。

■静岡県フーバ協会



### ファミリーバドミントン

シャフトの短いラケット、黄色のスポンジ製の羽根を3人対3人で打ち合うバドミントン。

■静岡県ファミリーバドミントン協会



### スポーツウエルネス吹矢

5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツ。

■静岡県スポーツウエルネス吹矢協会



### ノルディックウォーキング

2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強したフィットネスエクササイズの一つ。

■静岡県ノルディックウォーキング協会



### ミニトランポウォーク

ミニトランポリン上でウォーキングすることで、効果的な有酸素運動が可能。

■静岡県ミニトランポウォーク協会



### ヨガ

健康維持・増進・精神安定支援、介護予防に有効。

■静岡県ヨガ連盟



### ブローライフル ターゲット競技

6・12・18Mの距離に的を設置し各10発を3分以内にブローし、的に入った数で得点を競う競技。

■静岡県ブローライフル協会



### ラダーゲッター

ヒモでつながっている2個のボールをラダー(ハシゴ)に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かると得点するゲーム。

■静岡県レクリエーション協会



### 日レクボール

サークルの中に立って黄色い標的球に向かい赤と青のボールを投げ合い、より近づけることによって得点を競うゲーム。

■静岡県レクリエーション協会

(掲載競技は、静岡県レクリエーション協会加盟団体競技です)

●お問い合わせ先

静岡県レクリエーション協会

☎420-0865 静岡市葵区東草深町 20-27

TEL.054-295-6011 FAX.054-295-6015

メール info@shizu-rec.com

LET'S CHALLENGE! NEW SPORTS!

# レッツ チャレンジ! ニュースポーツ

誰でも気軽に楽しめるのがニュースポーツ。  
ニュースポーツで「ココロ」と「カラダ」を元気にしよう!

制作  
静岡県スポーツ・文化観光部/スポーツ局スポーツ振興課



# ニュースポーツとは

WHAT'S NEW SPORTS?

ニュースポーツは、子供から高齢者までを対象に「だれもが、いつでも、どこでも、いつまでも、気軽に自由に楽しめる」スポーツとして普及しています。競い合うことよりも「楽しむ」ことが重視され、幅広い年齢層のスポーツライフを豊かにするとして注目されています。技術や体力が必要とされる競技スポーツに比べると、(1)ルールが易しく、(2)運動量が調節でき、(3)年齢や体力差に関係なく楽しめるという特徴があります。日頃、体を動かす機会の少ない人も、健康づくりや家族・地域での世代を超えたコミュニケーションづくりに取り入れてみてはいかがでしょうか。



## ウォークラリー

コース図に従って、課題を解決しながら、グループで歩き、時間得点と課題得点の合計点を競う野外ゲーム。

■静岡県レクリエーション指導者連盟



## エモアーリング

木製のストーンを滑らせて得点する床上のカーリング。ルールも簡単で老若男女が一緒に楽しめるレクリエーション・スポーツ。

■ハートフル・レクリエーション

## ペットコン

ペットボトルを使用し1チーム2名から6名で床に置いて的に入れて点数を競うゲーム。

■富士宮市レクリエーション協会



## モルック

木の棒(モルック)を的(スキットル)に投げ点を競うフィンランド生まれの野外ゲーム。

■静岡市総合レクリエーション協会

## 手のひら健康バレー

軽量ボールを指でなく、手のひらに当てて、ボールを落とさないように続けるスポーツ。

■富士市レクリエーション協会



## ダンススポーツ

ワルツ、タンゴ等のスタンダード種目とサンバ、チャチャチャ等のラテン種目からなるダンススポーツ。

■静岡県ダンススポーツ連盟

## インディアカ

羽根のついたシャトル球をネットをはさんだ2チームが互いに打ち合うチームスポーツ。

■静岡県インディアカ協会



## スコアオリエンテーリング

地図に記された複数のチェックポイントを探し出し時間内に獲得した得点を競う野外スポーツ。

■静岡県オリエンテーリング協会

## グラウンド・ゴルフ

専用のクラブ、ボール、スタートマットを使用して、ホールポストにホールインするまでの打数を競うスポーツ。

■静岡県グラウンド・ゴルフ協会



## バウンドテニス

ラケットテニスを原型とし、テニスと同様のルールで、狭い場所で手軽にでき、しかも運動量も十分にあるスポーツ。

■静岡県バウンドテニス協会

## マスターズ陸上

男女共に満18歳以上であれば、成績に関係なく生涯楽しく同年代の人々と陸上競技ができる生涯スポーツ。

■静岡マスターズ陸上競技連盟



## ラージボール卓球

卓球より大きくて軽いオレンジ色のボールを使い、ラリーが続く楽しい卓球。中高齢者が年々増加!認知症予防と体力増進に役立つ。

■静岡県卓球協会



## テニス

国際テニス連盟、日本テニス連盟ルールのテニス競技。

■静岡県テニス協会



## ドッジボール

子供の顔くらいの大きさのボールを使い、相手の頭部以外の身体にボールを当てるスポーツ。

■静岡県ドッジボール協会



## ビリヤード ナインボール

1から9までの9つのボールを使用し、9番を入れた選手の勝ちとなるルール。

■静岡県ビリヤード協会



## スポーツチャンバラ

打たれてもケガをしない剣で1対1で戦い、技とスピードを競い勝敗を決めるスポーツ。

■静岡県スポーツチャンバラ協会



## ペタンク

直径3cmの目標(ビュット)に向け金属球を投球し得点を競うフランス生まれの競技。

■静岡県ペタンク・プール連盟



## 武術太極拳

14M×8Mのコート内で太極拳や武術を演舞するスポーツ。個人・団体種目がある。

■静岡県武術太極拳連盟



## ソフトバレーボール

軽く、やわらかいボールを使った、性別、年齢、経験等のレベルに応じ楽しむことができる4人制バレーボール。

■静岡県ソフトバレーボール連盟



## 一輪車競技

演技(ソロ・ペア・グループ演技)、競技(走る競技)がある。身体の新健康、発育などに非常に有益であり、年齢、性別を問わず、誰でも楽しめるスポーツ。

■JUA静岡県一輪車連盟



## ネオホッケー

スティックを使ってプラスチック製のボールを相手チームのゴールに入れて得点を競うスポーツ。老若男女が一緒にできるようにルールが作られている。

■静岡市フロアボール協会



## ダーツ

持ち点を減点し相手より早く0点にすることを競い、フィニッシュはちょうど0点にするというルール。

■静岡県ダーツ協会



## ワンダーフォーゲル

自然の中で生活し語りあうことを目的とした活動。

■静岡県ワンダーフォーゲル会



## ターゲット・バードゴルフ

ゴルフクラブ、羽根つきボール、マットの3点を持ち、ボールを籠の中に入れるスポーツ。

■静岡県ターゲットバードゴルフ協会

