

江原圭祐さん

「体を動かしたいけど、何をすれば良いか分からない」、「新しいスポーツを始めたい」と考えている人は、ニュースポーツを始めませんか。ニュースポーツは、体力や年齢に関係なく楽しめる運動です。「やってみたい」と思った人は、ぜひ、お気軽にご連絡ください。

閻スポーツ課 (津山総合体育館内) ☎24-0202

カローリング



相手のローラーにぶつけてはじき出そう!

氷の上で行うカーリングに似たニュースポーツで、体育館などの床面で競技します。床の上を滑らかに進む「ジェットローラー」という円形の用具を交互に投げ合い、得点を競います。相手のジェットローラーをはじき出すことで、得点が入れ替わる攻防戦が醍醐味です。

コート大きさ



※コート大きさは会場に合わせて変更可



この試合の得点

オレンジ = 4点
緑 = 5点

投げ方のコツ

- ①片方または両方の膝を地面に付けます
- ②ジェットローラーの持ち手は握らず、手の平を添える(握ると投げる時に曲がりやすい)
- ③優しくソッと押し出す



対戦人数 4人対4人 (1チーム1~3人でも可)

用意するもの ジェットローラー4個ずつ、ポイントゾーン (ポイントの的)、養生テープ

得点の数え方

- ポイントゾーンの赤 = 3点、黄 = 2点、青 = 1点
- 4投ずつ投げ終えた後、ポイントゾーンの中に入った点数を数える

競技の進め方

1. ジャンケンで先攻と後攻を決める
2. ポイントゾーンに向けて、交互にジェットローラーを投げる
3. 4投ずつ投げ終えたら得点を数え、1インングが終了
4. あらかじめ決めたインング数まで競技し、合計得点が多いチームが勝利

※この内容は津山版のローカルルールです

春から始めたい おすすめ ニュースポーツを紹介

津山市スポーツ推進委員の皆さん

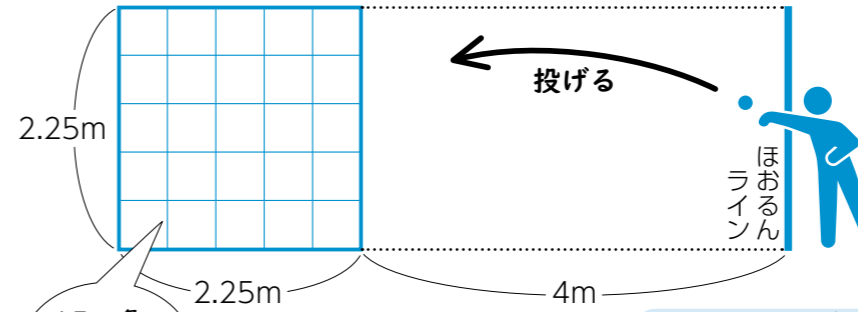


ほおるん・ビンゴ

「津山生まれ」のニュースポーツ タテ・ヨコ・ななめでビンゴ!

ロープで作った格子状のビンゴネットに、布製の球とゴム製の室内ペタンク用ボールを投げます。タテ・ヨコ・ななめに球がそろると得点が入ります。「ほおるん」は「投げる」という意味の方言で、江原圭祐さん (津山市スポーツ推進委員協議会会長) が考案し、全国に広まったニュースポーツです。

コート大きさ



45cm角のマスが計25個

この試合の得点

青チーム = 12点
赤チーム = -1点

ビンゴの秘訣は「ほおるん指示棒」

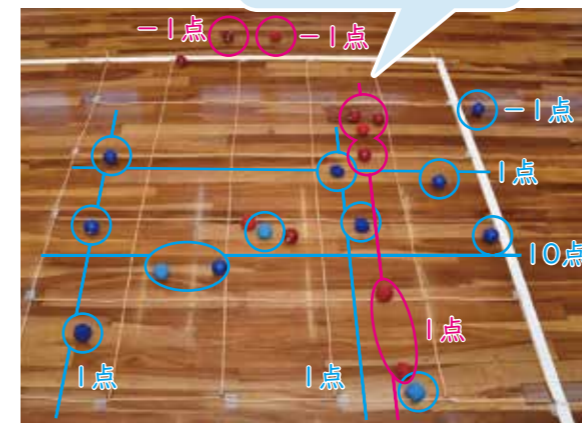
味方が高得点のマスを狙いやすいよう、指示してあげましょう

投げ方のコツ

手の甲を上に向けて、下から投げます



エイッ!



対戦人数 4人対4人 (1チーム1~6人でも可)

用意するもの 布球 (青6個、赤6個)、室内ペタンク用ボール (青6個、赤6個)、ビンゴネット、ほおるん指示棒、養生テープ

得点の数え方

- タテ・ヨコ・ななめの直線上に3マス以上、球が並んだら得点。3個 = 1点、4個 = 3点、5個 = 10点
- ビンゴネットの外に球が出たら -1点

競技の進め方

1. ジャンケンで先攻と後攻を決める
2. ビンゴネットに向けて球を投げる。布球と室内ペタンク用ボールの使用順は自由
3. 各チーム1人が、ほおるん指示棒を使って投球場所を指示することができる
4. 12球ずつ投げ終えたら得点を数え、1フレームが終了
5. 3フレームまで競技し、合計得点が多いチームが勝利

