

1		<p><b>アジャタ</b>        全日本玉入れ協会という協会名 (All Japan Tamaire Association)の頭文字からスポーツ名を「アジャタ」に。運動会で定番の「玉入れ」をスピード感あふれるスポーツに進化させたものが「アジャタ」です。        6人の選手合計100個(アジャタボール99個、アンカーボール1個)のボールをバスケットに入れるまでの時間を競うタイムトライアルスポーツです。</p>
2		<p><b>アトラックゲーム</b>        ボーリングのルールを参考にして考案されたスポーツ。簡単に言うと「サイズの大きな輪投げ」で、重さ約1kgのゴム製のリングを目標であるスタンドポールに投げ入れる競技です。輪がポールに入ったらストライク、外れたらミス。1ラウンドに各プレイヤーが順番にリングを連続で5回投げ、5ラウンドの合計得点で勝敗を競います。</p>
3		<p><b>いごてだま</b>        縦、横、斜め、一列にお手玉が入るとビンゴ。先にお手玉をマスに入れたチームが、そのマスの権利をとりまします。マスの上にあるお手玉をマスから弾きだすと、そのマスの権利はなくなります。ゲームの行い方は様々です。</p>
4		<p><b>インディアカ</b>        ボールの方向、速さを素手でコントロール。リズムカルに楽しみながら全身運動を。バドミントンコートでネットを挟んで行う、羽根付きボールを用いたバレーボール形式のスポーツ。</p>
5		<p><b>ガラッキー</b>        弾んだり転んで起きるダーマを投げ合って陣取り。トリッキーでユーモラスな動きが人気。ロシアの民族スポーツ・ガトキーをだれでも楽しめるよう考案されたのがガラッキーで、とても知的なニュースポーツです。起き上がりこぼしのダーマと呼ばれるボールを投げ合って行う陣取りゲームですが、ダーマの弾みや転がりを計算に入れて狙った場所で止めなければなりません。ダーマの予想外の動きに笑いや歓声が起こる愉快的なスポーツです。</p>
6		<p><b>カローリング</b>        氷の上で行うカーリングをフロアで手軽に出来るようにしたスポーツ。1チーム3人のプレイヤーがカラフルな6色のジェットローラーを円形のポイントゾーンに向けて投球します。相手チームと交互に投球し、ぶつけ合い、得点を競うスポーツです。</p>

7		<p><b>キャッチング・ザ・スティック</b>  横一列に並び、右端から8人が、1人2本ずつスティックを持ち、“トントン”のリズムに合わせてスティックを突き、“パツ”と離して素早く右横移動。何回続けてキャッチできるかを楽しみます。</p> 
8		<p><b>キンボール</b>  従来のスポーツの常識を超えたボールゲーム・キンボールスポーツ。1チーム4名、3チームでプレーするユニークなスポーツで、直径122cm、約1kgのビッグなボールを使って「ヒット」「レシーブ」を繰り返して得点を競います。</p>
9		<p><b>グラウンドゴルフ</b>  全国的に人気上昇中。空き地や公園、庭で世代をこえてナイスショット。  文部省（現文部科学省）の生涯スポーツ推進事業の一環として、鳥取県泊村で開発されました。  ゴルフ同様全力を出す場面と集中力や調整力を発揮する場面が組み合わされており、ルールも簡単なことから初心者でもすぐに楽しめます。</p>
10		<p><b>ゲーゴルゲーム</b>  1m×5mの長方形の競技マット上に2種類の「得点ゾーン」をもうけ、個人あるいは団体による競技者で対抗形式によって行われる得点を競い合うスポーツです。  専用のゲーゴルスティックとゲーゴルボール以外にも、ゴルフパターとゴルフボールでも競技を行えます。</p>
11		<p><b>サークルジャンプ</b>  ロープにつながったボールを回し、その中に1人ずつ入りながら順番にジャンプします。ボールを跳びかわすので、リズムとタイミングがポイントです。  1チーム8人で、このうち1人はロープの回し役となります。</p>
12		<p><b>シャフルボード</b>  数字のあるスコアリングダイヤグラムを狙って、長いキューでディスクを押し滑らすスポーツ。力はそれほど必要でないため、中高年のための適度なスポーツとして人気があります。戦術が勝敗を左右するため、頭の体操にもなります。</p>

13		<h3>スカットボール</h3> <p>ボールをスティックで打って得点穴に入れるゲームですが、穴に特殊なカーブがつけてあるので狙ったところに入りそうで入らないこともあり、競技者も見ている人もハラハラドキドキ、笑いが起こるゲームです。</p>
14		<h3>ストラックアウト</h3> <p>テレビでもおなじみの、軟式ボールで9枚のボードを何枚抜くことができるかを競うゲームです。距離や投げるボールの数を変えることにより、幅広い年齢層に楽しんでいただけます。</p>
15		<h3>ターゲットバードゴルフ</h3> <p>羽根付きの専用ボールをクラブで打ち、何回でホールの中に入れることができるかを競うゴルフゲームです。地形によって起伏のあるコースやバンカー、障害物のあるコースを設定することができます。</p>
16		<h3>ダーツ</h3> <p>集中力、持続力、計算力、そしてマナーが身に付く国際的な生涯スポーツ。室内競技として全世界で盛んに行われているゲームです。</p>
17		<h3>ドッチビー</h3> <p>ソフトディスクを使用して行うドッジボール形式のゲームです。相手チームに当てられたプレイヤーは外野に出なければならず、また相手チームを当てた外野プレイヤーは内野に入ることができます。決められた時間内に、相手チームよりも多くのプレイヤーが内野に残っていたチームが勝ちとなります。ドッジボールと区別するため、「ドッジビー」ではなく「ドッチビー」が正式名称となっています。</p>
18		<h3>バスケットピンポン</h3> <p>ごく狭い場所で楽しめるように考案されたミニ卓球の一種です。小さな台の両端には直径10cmの穴があり、ボールはその下のバスケットに収まる仕組みになっています。ゲームのポイントはバスケットの穴際での攻防です。正規のリターンやサーブが出来なかったら相手に得点1点。相手のバスケットにボールを入れれば得点2点。</p>

19		<p><b>バッゴ</b>  アメリカ生まれの的入れゲーム。  プラスチック製の台を対面に並べるだけでゲームができます。  収納も簡単で、台を組み合わればスーツケース型になるので  キャンプ場や公園などどこへでも持ち運びすることができます。  幼児から高齢者まで誰でも手軽に楽しめるレクリエーション用  具の逸品。</p>
20		<p><b>バウンドテニス</b>  テニスと卓球が合成されたもので、限りなくテニスに近いス  ポーツです。ラケットが短く、テニスコートの6分の1と狭いた  め、テニスに比べて技術的に優しく、適度な運動量が確保でき  ます。</p>
21		<p><b>ファミリーバドミントン</b>  シャフトの短いラケットで、スポンジボールに羽をつけたものを  打つため、スピードが抑えられ、初心者の方でもラリーが続き  やすいバドミントンです。バドミントンダブルスコートに3人制  (3対3)でゲームを進めます。</p>
22		<p><b>フライングディスク</b>  体力、技術、人数、スペース…条件に合わせて選べる競技  が11種目。   フライングディスク競技には、アルティメット、ディスタンス、ア  キュラシー、ディスクゴルフなど11種目の競技があります。用  途に合わせてディスクをお選びください。</p>
23		<p><b>ディスクゴルフ</b>  どんな投げ方でもOK! ゴールに投げ入れる正確さ、回数で競  う爽快ゲーム。  アキュラシー(正確性)は7ヶ所の地点からそれぞれ4枚のディ  スクを投げてそのうち何枚ゴールに入るかを競うゲームです。  ディスクゴルフはコースを設定し、ゴールに何回でディスクを  投げ入れることができるか、その回数を競うゲームです。</p>
24		<p><b>ブーメラン</b>  オーストラリアの先住民「アボリジニ」の狩猟道具として使われ  ていました。投げたら回転しながら手元に戻ってくる特性を生  かしてスポーツとしても楽しまれています。</p>

25		<p><b>フレッシュテニス</b>        スポンジボールを使用する誰にでも簡単に出来るテニスです。        バドミントンコートで、短いラケットを使用します。</p>
26		<p><b>フロアーカーリング(フロッカー)</b>        フロッカーと呼ばれる木製ストーンを、ターゲットと呼ばれる目標ストーンへ送球し、どのくらい近づけるかを競う目標接触型ゲームです。        1対1から4対4まで対戦可能。</p>
27		<p><b>ペアリングキャッチ</b>        向かい合った2人が、3つ以上のリングをまとめて投げあい、トータルでいくつのリングをキャッチできるかを楽しむ種目です。</p>
28 29		<p><b>ペタンク</b>        ねらうは目標球のいちばん近く。発祥地フランスでは愛好者600万人以上。        目標球であるビュットを投げ、そのビュットにいかにかボールを近づけ得点するかを競うスポーツです。        相手のボールを弾き飛ばしたり、味方のボールを弾いてビュットに近づけたりと技術を向上させる楽しみがあります。        (屋外用、屋内用あり)</p>
30		<p><b>ビーンボウリング</b>        投球のコントロールやバランスが決め手。個人戦から団体戦(5対5)まで。        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、ピンを回転させて得点とするゲーム。</p>
31		<p><b>ミニテニス</b>        バドミントンコートとネットを使用します。ネットの高さは1mで、テニスラケットを小さくしたようなラケットで、小さいビーチボールのようなカラフルなボールを打ち合うスポーツです。</p>

32		<p><b>ラージボール卓球</b>          日本卓球協会がレクリエーションとして楽しめるよう考案したスポーツです。ボールは一回り大きいサイズの専用ボールで、従来の卓球の玉よりもスピードがでません。ラリーを長く続けることが出来るので、楽しむことができます。</p>
33		<p><b>リングキャッチ</b>          5組のペアが8m離れ、リングを1個ずつ持ち、向かい合います。かけ声をあわせ、全員でリングをスローイングし、お互いのパートナーが投げたリングをキャッチします。全員でリズムを合わせることがポイントです。</p>
34		<p><b>リングリングゲーム</b>          カラフルで軽い発泡ゴム製ふわふわリング(直径25cm~38cm)を、基本は2人1組で投げたり、身体の全てを使い受けるリードアップゲームです。投げたリングを受け手は身体の頭、手足でキャッチします。2人1組がチームなので、投げ手は受け手がリングをキャッチしやすいように投げなければ得点になりません。</p>
35		<p><b>わなげ9&amp;Q</b>          「9」は9本の投げ輪、9つの的を、「Q」はクエスチョンのQです。何がクエスチョンなのかというと、台の形を変えることにより、通常のわなげから難易度を高めたり、様々な遊び方を何通りも考えられることからです。</p>
36		<p><b>輪投げST900</b>          雨の日や暑い日でも、室内で盛り上げられる輪投げゲーム。従来の輪投げよりも板が大きくなっており、数字も記載され、ゲーム性もアップ。</p>
37		<p><b>フープディスクゲッター</b>          フライングディスクを使い、一定の距離から投げて、フープ(輪)を通った回数を競います。子どもから大人まで幅広い年代で楽しめるスポーツです。</p>

38		<p><b>フリーブロー(吹矢)</b>  吹き矢を安全でスポーティーに改良。遊びながら自然に腹筋運動も促進。  特殊な吸盤で作られた安全な矢をターゲットに向かって吹く、吹矢ゲーム。吹くという行為により自然に腹筋運動ができます。</p>
39		<p><b>ティーボール</b>  投手のいない野球で、みんながナイスバッティング！  投手のかわりにバッティングティーの上に、ボールを置いて打つ野球ゲーム。  バッティングティーは高さ調節可能。フラットバットは片面が平らになっていて、初心者でもボールを簡単にヒットすることができます。</p>
40		<p><b>ターゲットゲーム</b>  投げたボールがシートにくっつく、マジックテープ式のボール的当てゲームです。  ボールやパネルが飛び散らないので、狭い室内でも楽しむことができます。</p>
41		<p><b>ベースボールトレーナー</b>  横列2枚抜きが可能でゲーム性豊かなターゲットゲームです。  パネルの散乱がなく、集球効果のある専用メッシュネットつきです。</p>
42		<p><b>ターゲットプレイシート</b>  シートを敷くだけで出来る本格的ターゲットゲームです。準備も片付けも簡単で、年齢を問わず、誰もが楽しめます。</p>
43		<p><b>ディスコン</b>  赤と青の2チームにわかれ、1チーム6枚の表裏異色の円盤を投げ、どちらがポイントに近づいているかを競うスポーツです。ルールはペタンクに似ており、円盤をポイントにより近づけるように投げますが、円盤が裏返ると相手に有利な状況となります。</p>

44



### 卓球バレー

卓球台を使い、ネットを挟んで、1チーム6人ずつが、いすに座ってピン球を転がし、相手コートへ3打以内で返すゲームです。  
6人制のバレーボールを元に考案されました。

45



### ユニカール

滑る特殊カーペットを使ったカーリング。技術と作戦がものいうスポーツ。  
氷上で行うカーリングを屋内で楽しめるようスウェーデンで開発されたスポーツ。カーペット中央のサークルを狙ってストーンを滑らせます。

46



### ユニホック

中空穴あきボールはスピードが出過ぎず安全。体育館など屋内で楽しむミニホッケー。  
1968年にスウェーデンで考案された競技。レクリエーションスポーツとして導入されましたが、運動量、競技性などの長所が見出され、子どもから高齢者まで楽しめるスポーツとして発展しました。現在、国内の愛好者数は5万人。

47



### ヒットだターゲット

ディスクやボールを投げて的を落とすゲーム。  
遊び方の説明がいないほど有名になったストラックアウトのレクリエーション版。  
9分割の的を狙ってディスクやボールを投げるゲーム。10m×5m程度のスペースで屋内外どこでも楽しめます。野球用軟式ボールも使用可能です。

48



### チームジャンプ(長縄跳び)

大勢で集まって、一体となって大縄を飛ぶスポーツです。

49



### 室内綱引き用綱

運動会ではおなじみの競技です。2チームにわかれて1本のロープを引き合い、必要な距離を引くことで勝敗を競います。



50		<p><b>公式ワナゲ</b>  133gの輪を2m手前から“考えて投げる”。体も頭も使う全身運動。  縦、横、斜めの数字の和はいずれも15点ですが、いずれか1列に輪が入った場合は「一期の原則」により15点×2の30点を獲得できます。単独投輪式と交互投輪式があり、全国大会では1人が9本の輪を続けて投げる単独投輪方式が採用されています。技術はもちろんのこと集中力や平常心が必要となり、高齢者の健康づくりに最適です。</p>
51		<p><b>ラダーゲッター</b>  ひもでつながっている2個のボールを、ラダー(はしご)に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かるとポイントになります。  3本のラダーには、1, 2, 3点とポイントが表示されており、それぞれのラダーに引っ掛かったボールの数で得点を競います。</p>
52		<p><b>ワンバウンドふらばーるバレー</b>  軽いおむすび型の変形ボールを使用するバレーボール型のスポーツで、スピードが遅く突き指の心配やボールに恐怖心がない競技。  ボールの飛ぶ方向性に意外性があり、予測がつけにくく、面白いスポーツです。</p>
53		<p><b>スポーツ吹矢</b>  スポーツ吹矢は、5～10m離れた円形的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です。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。</p>

写真提供

株式会社サンラッキー

トーエイライト株式会社

日本レクリエーション協会

4,5,8,9,12,13,15,16,19,20,22,23,26,28,29,30,38,39,45,46,47,50

36,40,41,42

7,51