

9. 年齢別テニス

種目の特色

テニスは、プレーヤーがお互いにネットを挟んで反対側に立ち、交互にラケットでボールを打ち合うゲームで、11世紀にフランスの修道院で行われた「ジュ・ドゥ・ポーム（手のひらのゲームの意）」が原型といわれています。その後、ヨーロッパ各地に広まり、18世紀後半には、イギリスで近代テニス（ローンテニス）が誕生し、日本にも伝えられました。

年代によってプレースタイルが異なりますが、ダブルスの試合は、自分たちのサービスゲームを確実に取って、相手のサービスゲームをどのようにしてや破るかが勝利のポイントになります。

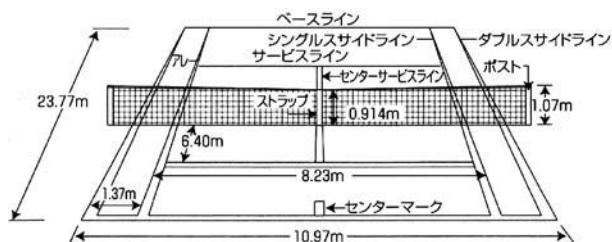
用具

（財）日本テニス協会のテニス規則のほか諸規定に定められた用具を使用します。

- ・ ボール：直径6.54～6.86cm、重さ56.0～59.4gで白色または黄色の繊維制カバーで包まれたもの
- ・ ラケット：フレーム 全長73.66cm、全幅31.75cm以内
ストリング面 全長39.37cm、全幅29.21cm以内

コート

下記の図のコートを使用します。



主なルール

- ・ 種目はシングルスとダブルスがあり、スポレク祭では30歳代、40歳代、50歳代以上の年齢別男女混合ダブルス3組によるチーム対抗戦を行います。
- ・ 1ゲームは4ポイント先取とし、双方3ポイントになった場合は「デュース」となり、連続2ポイントとった方がそのゲームを取ります。
- ・ 1セットは6ゲーム先取とし、5-5（5ゲームズオール）になった場合は、相手に2ゲーム差をつけるまで行います。
- ・ 「タイブレイク・セット方式」の場合は、6-6（6ゲームズオール）になった場合にタイブレイク（2ポイント以上の差をつけて7ポイント先取した方が勝者）を行い、その勝者がそのセットの勝者となります。
- ・ 「ショートセット方式」の場合は、相手より2ゲーム以上の差をつけて、先に4ゲームを取った方がそのセットを取るというものですが、4-4（4ゲームオール）となった場合はタイブレイクを行い、その勝者がそのセットの勝者となります。
- ・ サービスは、第1サービスがフォルトの場合、第2サービスを行うことができ、2本ともフォルトの場合は相手側のポイントとなります。
- ・ コートエンドの交替は、各セットの第1、第3ゲーム、その後1つおきのゲーム（奇数ゲーム）の終わりに行い、その時に1分30秒以内の休憩が認められます。

プレーの仕方

1. 試合前に、コイントスまたはラケットを回して倒すことにより選択権を得た方は、サーブを打つ権利、レシーブをする権利、またはコートエンドを選ぶ権利の1つを選び試合を始めます。人数が異なる場合は1人当たりの平均打数で団体ゲームもできます。
2. サーバーは右コートの後ろから相手コートの対角方向のサービスコート内にサービスを行い、プレーを始めます。以後、サービスは左コート、右コート交互に行います。

3. 第1ゲームが終われば、レシーバーがサーバーとなります。
4. 各セットの第1ゲームにサーブしたプレーヤーのパートナーは第3ゲームにサーブし、第2ゲームにサーブしたプレーヤーのパートナーは第4ゲームにサーブし、以後そのセットは同様の順序でサーブを続けます。
5. 最初のゲームでいずれのパートナーが最初のレシーブをするかを決め、以後そのセットは常にそのサイドでレシーブします。



▶お問い合わせ先

富山県テニス協会グレードテニス連盟事務局
 高橋 伸成
 〒939-3522 富山市水橋花の井町
 1-7-3
 TEL/076-478-5257

10. 年齢別ソフトテニス

種目の特色

ソフトテニスは、以前は「軟式庭球」という呼び名で親しまれ、平成4年にソフトテニスと改名された、幅広い年齢層で楽しくできるスポーツです。日本で生まれ育ったスポーツですが、現在は海外でも盛んに行われるようになり、アフリカやヨーロッパでも普及活動が行われています。

オリンピック種目ではありませんが、アジア大会のような国際大会でも行われ、世界へ進出してきました。世界の老若男女が一緒にプレーでき、生涯スポーツとして今後さらに普及発展していくと思われます。

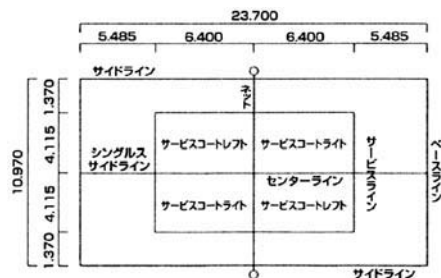
ゲームでは、強弱をつけた打撃や駆け引きがおもしろく、強打のラリーは、動きも激しく魅力の場面です。ダブルスは、前衛・後衛のコンビネーションプレーに独特の動きと変化があり、めまぐるしい展開が見られます。

用具

- ・ラケット：主にカーボン製・チタン製
- ・ボール：ケンコーボール、アカエムボール
- ・シューズ：シューズ底が平らなテニス専用
- ・ネット：黒色、30~40mmに編んだマス目

コート

- ・以前はクレイコート（土のコート）が主流でしたが、近年、砂入り人工芝コートに替わってきました。



主なルール

- ・ 1 ゲームは 4 ポイント先取。双方 3 ポイントになった場合は「デュース」となり、2 ポイントリードした方が勝ちとなります。
- ・ 1 試合は 7 ゲームで 4 ゲーム先勝した方が勝者となる。3 - 3 の時はファイナルゲームとなり 7 ポイント取った方が勝者となります。
- ・ サービスはサーバー側の 1 人が行い、2 人がクロスを替えて 2 ポイントずつサーブを行います。

プレーの仕方

1. トス（ラケットをコートに立てて回転させ、ラケットが回っている間に表か裏かを当てる）をし、当てたチームがサービス権を（サーブを打つ、レシーブをする）又は、コートエンドを選び試合を開始します。
2. サーバー側がレシーバー側のサービスエリアにボールを入れ、これをサーバー側へ返球します。
3. この行為を一人がライト側とレフトが側へ 1 ポイントずつ入れ、2 ポイント終了後、パートナーが同じことを行います。
4. 4 ポイントをどちらかのチームが先取した後、コートサイド、サービスを交替して同じプレーを行います。
5. サーバー側はクロスを替わってサーブするが、レシーブ側はクロスは替わらず 4 ポイント終了するまで同じクロスでレシーブします。



▶お問い合わせ先

富山県ソフトテニス連盟事務局
高辻 則夫
〒933-0869 高岡市関大町 3-8
TEL/0766-22-8860

11. バウンドテニス

種目の特色

バウンドテニスは、テニスと同様のルールで狭い場所でも手軽にでき、いつでも・どこでも・だれでも生涯スポーツとして楽しめる運動量のあるスポーツです。テニスのミニ版として、手軽にテニスの醍醐味が得られます。コートが小さく、会場によっては多数のコート設置が可能で、同時に多くの人を楽しめます。また、幅広い年齢層にも対応できます。

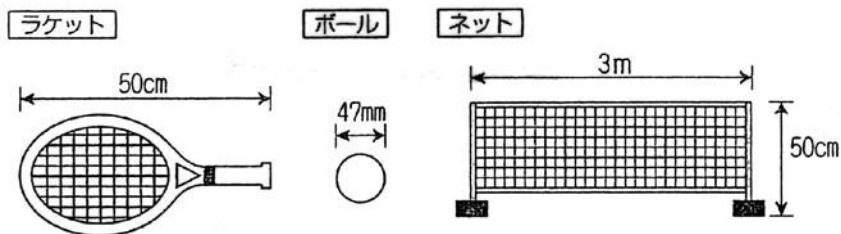
コートが狭い分、ゆっくり打てば運動量の少ない人にも十分楽しむことができる反面、練習次第では百数十キロのスピードでラリーができ、激しい応酬になることもあります。

また、一方が前に出ることにより、ボレー・ボレーレシーブ・パッシングショットなどスピード感あふれる巧みなプレーを楽しむことができます。

ダブルスでは必ず交互に打たなくてはならず、2人のチームワークが試合の勝敗を左右するので、コンビネーションが重要です。

用具

- ・ラケット：テニスラケットより少し短めのものを使用します。
- ・ボール：テニスボールより1回り小さいゴムのボールを使用します。
- ・ネット：組み立て式で手軽にセットでき、高さは50cmです。



コート

- ・センターラインで分割された幅1.5m、長さ10mの人工芝コートを2枚敷いてコートを設置します。
- ・ラインテープを貼ってプレイゾーンを作ることもできます。



主なルール

- ・シングルス戦とダブルス戦があります。
- ・サービスは1球で、腰の高さより下で打ち、1ポイント目は右対角線に打ちます。
- ・全てのプレイヤーはサーバーのラケットにボールが接触する以前にコート内に入ることができません。
- ・ダブルスは4人が交互に打たなくてははいけません。
- ・サービスから3打目までのレシーブはワンバウンド後、その後のラリーはノーバウンドボレーでもOKです。

プレーの仕方

1. トス（ジャンケン）で選択権を得た方は、サービス権（サーブを打つ、レシーブをする）又は、コートエンド選択権の1つを選びます。
2. サービスはサイドラインとセンターラインの仮想延長線間でベースラインの後方から行います。
3. サービスは1ゲーム（4ポイント先取）終了ごとに交互に行います。
4. チェンジコートは奇数ゲーム終了ごとに行います。

5. 試合は9ゲーム行います。(7や5ゲームに変更ができます。)
6. 1ゲームは4ポイント先取。双方3ポイントになった場合は「デュース」となり、2ポイントリードした方が勝ちとなります。
7. 5ゲーム先取で勝ちとなります。4-4になった場合は第9ゲームをタイブレークゲームとし勝負を決めます。



▶お問い合わせ先

富山県バウンドテニス協会事務局
 富山ヤクルト販売(株)内
 酒井 義信
 〒939-8031 富山市東流杉222
 TEL/076-424-8960

12. 年齢別バドミントン

種目の特色

バドミントンは、ネットで仕切られたコートで、シャトルコック（コルクの台の上に16枚の水鳥の羽根が植えられているもの）をラケットで打ち合う競技です。一説にはインド駐留の英国兵士がしていたものがルーツで、その名は最初にゲームが行われた英国南部の公爵領の地名に由来すると言われています。種目にはシングルス、ダブルス、混合ダブルスがあります。

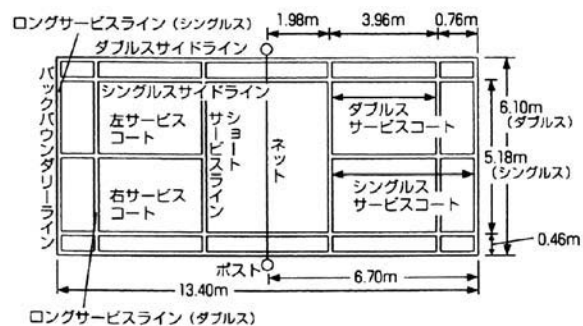
時速350kmとも言われるスマッシュやネット前に落とす球速の遅いドロップ、コート奥から相手コート奥へ返すクリア、またネット際のヘアピンショットなど様々な種類のフライトがあり、ダイナミックさと繊細さの両面を待つ競技です。

スピードを生かしたスタイルや持久的な戦法もあり、いかに自分のプレーの特徴を生かすかが大切になります。

用具

- ・ラケット：長さ68cm、幅23cm以内
 ヘッドフレームにストリング（ガット）が張ってあるもの
- ・シャトル：コルクの台の上に16枚の水鳥の羽根が植えられているコックもの
- ・ポスト：高さ155cm 両側ダブルスサイドライン上に設定
- ・ネット：丈76cm 網状上縁は白色
 中央の高さが152.4cmとなるように設置

コート



主なルール

- ・試合はラリーポイント制で、先に2ゲーム先取の3ゲームで行います。
- ・21点先取したサイドがそのゲームの勝者となります。
- ・ラリーを制したサイドが1点ずつ得点することができます。
- ・スコアが20点オールになった場合には、2点連続で得点したサイドがそのゲームの勝者となります。
- ・スコアが29点オールになった場合には、30点を先取したサイドがそのゲームの勝者となります。
- ・サービスはウエストより下で、ラケットのヘッドが手より下になるように打たなければなりません。
- ・シャトルはノーバウンド1回で相手コートに返さなくてはなりません。
- ・身体やラケットがネットに触れたり越えたりすると反則になります。

プレーの仕方

1. ジャンケンかコイントスにより、サービス権又は、コート選択権の1つを選択します。
2. サービス権がある側からサービスを行ってゲームを行います。
3. 最初のサーブは、右サービスコートから行います。
4. サーバーがラリーに勝った場合、逆サイドのサービスコートに移り、サービスをします。
5. ゲームに勝ったサイドが、次のゲームで最初にサーブをします。



▶お問い合わせ先

富山県レディースバドミントン協会事務局
岩脇 恵子
〒930-2207 富山市草島新町287-85
TEL/076-435-2864

13. 壮年ボウリング

種目の特色

50歳代男女、60歳以上男女それぞれ1名ずつ混合チームを組み、年代別男女混合2チーム戦と男女混合4チーム戦でともに前半後半それぞれ3ゲームの合計6ゲームの合計得点で順位を競うものです。

また、男女別、年代別の個人成績はチーム戦で投げた12ゲームの個人成績により順位を決定します。65歳以上の選手には5歳ごとにハンデが与えられ、幅広い年齢層で楽しめるところにボウリングの魅力があります。

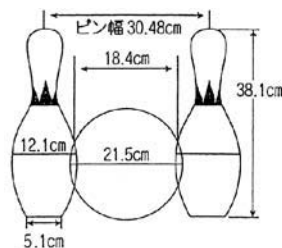
競技自体は、レーンにボールを転がしてピンを何本倒すかという単純なものですが、レーンの上に塗ってある保護用のオイルの量が、ボールの曲がり大きく作用することから、いかに早くレーン状態をつかんで得点アップにつなげるかが、ポイントの一つです。

用具

・ボウリング用シューズ、ボール、ユニフォーム

ボール規定

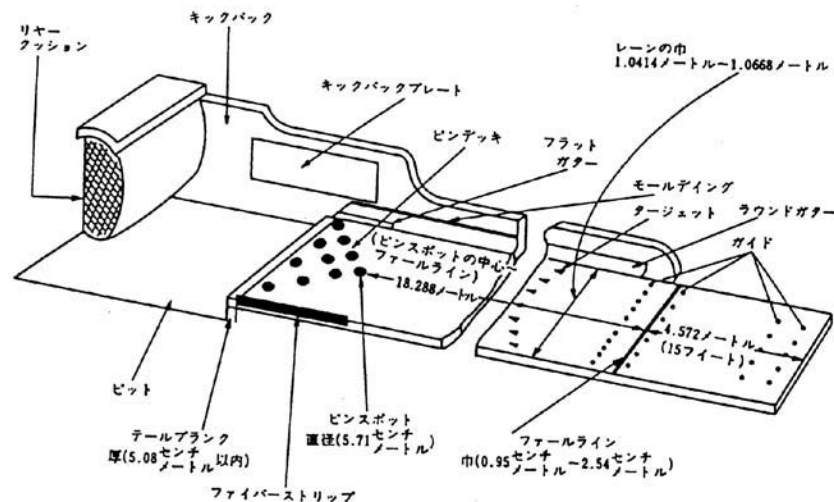
- ・重量は7.257kg（16ポンド）以下
- ・円周は68.58cm以内、67.828cm以上
- ・穴を開けた後のバランスが決められた範囲内のもの



競技場

・ボールが転がる木製のエリアを「レーン」といい、厳しい規格によって造られています。

- レーンの長さ
：60フィート（18,288m）
- レーンの幅
：ガターを含まない横幅
約1,042m～1,066m



主なルール

- ・規定に合格したボールを使用します。
- ・同時に投球しようとした時は右側レーンが優先されます。
- ・フェアウラインを越えて投球したものは得点になりません。
- ・レーン両サイドにあるガターにボールが落ちた場合はね上がって倒したピンも得点にはなりません。
- ・アプローチが上がって投球するまでが必要以上に長い場合は、警告を受けることがあります。
- ・競技中に発生したトラブルは必ず審判員に申告して判断を仰ぎます。

プレーの仕方

1. 事前に抽選で決められたレーンにそれぞれのチームが入り、進行役の合図によって1フレームずつ左右のレーンで投球を行い

- 3ゲーム行います。
2. 休憩した後、レーンを替わって再び3ゲーム投球し、合計6ゲームの得点が個人の得点となります。
 3. 2人チーム戦は2人の合計得点、4人チーム戦は4人の合計得点がチームの得点となり、得点により順位を決定します。



▶お問い合わせ先

富山県ボウリング連盟事務局
富山地铁ゴールデンボール内
〒930-0018 富山市千歳町1-1
TEL/076-442-5668

14. マスターズ陸上競技

種目の特色

人間の基本的な運動能力「歩く」「走る」「跳ぶ」「投げる」を競う陸上競技を5歳刻みの年齢グループに分けて行うものです。使用する用具等も年齢によって規格が異なり、生涯にわたって楽しめるようにしています。

ほぼ同年代のクラスで、各競技種目を競うことができるので、参加もしやすく、選手の競技意欲も高まります。マスターズ陸上競技は、自分の個性や能力に合わせて種目を選べ、自らの健康づくりや記録追求もできます。

用具

- ・投てき用具（砲丸・円盤・やり）：年齢別に重量基準設定
- ・都道府県交流種目ボール投使用球：ゴムソフトボール3号球

競技場

- ・日本陸上競技連盟公認陸上競技場

主なルール

- ・スポレク祭では、男子40歳以上、女子35歳以上が参加することができ、次のようにクラス分けをして競技します。

1. 男子（9クラス）

| | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| 40～44歳 | 45～49歳 | 50～54歳 | 55～59歳 | 60～64歳 |
| 65～69歳 | 70～74歳 | 75～79歳 | 80歳以上 | |

2. 女子（7クラス）

| | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| 35～39歳 | 40～44歳 | 45～49歳 | 50～54歳 | 55～59歳 |
| 60～64歳 | 65歳以上 | | | |

- ・日本陸上競技連盟競技規則および日本マスターズ陸上競技連合競技規則を準用します。
- ・トラック競技は全種目タイムレースとし、フィールド競技における試技は各3回とします。
- ・3人一組男女混合ボール投げは3人の合計距離で順位を競います。
- ・各都道府県からの出場は、各クラス1種目1人とします。また、同一人の上場は2種目以内とします。(一部出場制限のある種目もあります。)

競技の種別

- 男子
 - 100m 200m 400m 800m 1500m
 - 60m (65~80歳以上の4クラス)
 - 3000m (60~80歳以上の5クラス)
 - 5000m (40~59歳の4クラス)
 - 走幅跳 走高跳 三段跳 砲丸投 円盤投 やり投
- 女子
 - 100m 200m 800m 1500m
 - 60m (60~65歳以上の2クラス)
 - 3000m (50~65歳以上の4クラス)
 - 5000m (35~49歳の3クラス)
 - 走幅跳 走高跳 砲丸投 円盤投 やり投
- 都道府県交流種目
 - 男子4×100mリレー(各クラス1名)
 - ① 60歳以上 ② 55~59歳 ③ 50~54歳 ④ 40~49歳
 - 女子4×100mリレー(各クラス1名)
 - ① 50歳以上 ② 45~49歳 ③ 40~44歳 ④ 35~39歳
 - 男女混合8×100mリレー(各1名)
 - ① 70~79歳男子 ② 50~59歳女子 ③ 60~69歳男子
 - ④ 50~59歳男子 ⑤ 40~49歳女子 ⑥ 50~59歳男子
 - ⑦ 35歳以上女子 ⑧ 40~49歳男子
 - 男女混合スウェーデンリレー(各1名)
 - ① 50歳以上女子100m ② 60歳以上男子200m
 - ③ 35~49歳女子300m ④ 40~59歳男子400m

- 3人一組男女混合ボール投(3人の合計距離で競う)

- ① 50歳以上男子 ② 50歳以上女子 ③ 35~49歳女子

- 編成は都道府県単位とし、高い年齢者が低い年齢者の代わりに出場することができます。

- リレーの走者順は○印の数字順とします。



▶お問い合わせ先

富山マスターズ陸上競技連盟事務局
 大懸 誠愉
 〒931-8436 富山市宮園町101-14
 TEL/076-451-0394

15. インディアカ

種目の特色

インディアカは、2チームが羽の付いたボール（インディアカ）を、ネットを隔てて手で打ち合うラリーゲームで、1936年ドイツのスポーツ指導者クロン・Kにより考案されました。

そのルーツは、ブラジルのインディアンが行っていた「ペアカ」という伝承ゲームで、用具に改良を加えてスポーツ化したのが「インディアカ」です。「インディアンのペアカ」を略した名称です。

インディアカは、年齢・性別を問わず誰でも簡易に楽しめるスポーツです。羽付ボールの特性から打ち方によって色々な楽しみ方ができ、初心者はラリーを続ける楽しさを上級者のゲームではスピード感あるプレーとスリルのあるゲーム展開を楽しむことができます。

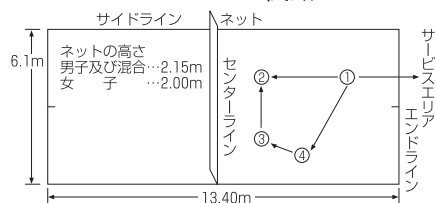
用具

- ・インディアカ：4枚の羽の付いたボール
重さ50g、高さ24～25cm
公式競技では日本インディアカ協会
公認球を使用
- ・ネット：幅90cm
高さ 男子および混合 2m15cm 女子 2m



競技場(コート)

- ・バドミントンコートを使用



主なルール

- ・チーム編成は5～8名とし、常時4名で競技を行います。
- ・競技中、メンバーチェンジやタイムアウトを要求することができません。
- ・インディアカの操作は、必ず片方の肘から手の部分で行い、打ち方は片方の手のひらや甲、握り拳など、いずれの方法でもよいが、静止させてはいけません。
- ・相手からの1打目（アタック）は両手を組んでも打てます。（レシーブ）
- ・コート内の競技者は、前列3名、後列1名に分かれて位置し、右回りにローテーションし、コート図①→④→③→②と移動します。
- ・サービスは、後列に位置する競技者がエンドラインの後方からアンダーハンドで打ちます。
- ・3回以内のプレーで相手コートに返します。
- ・競技者はネットに触れてはいけません。また、ネットを越えてプレーしたり相手側の妨害をしてはいけません。

【全国スポレク祭ルール】

- ・1セット15点（ラリーポイント制）として3セットで行い、2セット勝ったチームが勝者となります。
- ・1セット女子の部、2セット混合（男子2名、女子2名）、3セット混合（男子1名、女子3名）の試合です。

プレーの仕方

1. 競技開始前にローテーションのオーダー表を提出します。
2. ジャンケンし、勝った方がコートか最初のサービス権を選びます。
3. 両チームがコート内の位置につき、プレーボールの笛によってサービングチームのサーバーがサービスを行い競技を開始します。
4. 競技はインディアカが床面に触れるか、どちらかの側に反則があるまでラリーを続けます。
5. インディアカがコート外の床面に触れると打った側のミス、コート内の床に触れるとレシーブ側のミスとなります。

6. 相手チームにミスや反則があると、1ポイント（得点）を得て、同じサーバーがサービスを続行します。
7. サービングチームにミスや反則があった場合は、相手チームに1ポイント与えられ、サーブ権が移動します。
8. サーブ権を得たチームは、右回りにローテーションし、後列の競技者のサービスで競技を再開します。
9. セット間には2分間の休憩があり、コートを交替して次のセットを開始します。
10. サービスは、前のセットで最初にサービスをしなかったチームが行います。
11. どちらかのチームが、2セットを得ると競技は終了します。
12. 3セット目は、どちらかが8点を取った時にチェンジコートするが、サーブ権は継続します。



▶お問い合わせ先

富山県インディアカ協会
窪 辰夫
〒939-1511 南砺市高堀255-1
TEL/0763-22-7350

16. フォークダンス

種目の特色

世界の各地に伝わる民族舞踊のことで、いつでも、どこでも、誰もが楽しむことができる踊りです。

戦後の日本におけるレクリエーション運動の中で、フォークダンスの果たす役割も大きくなり、また、人と人との関係においても大切なものとなりました。

多くの仲間ができ、友達の輪が広がっていくことも魅力です。また、手を取り合って踊る一体感やダンスを踊りきった達成感は喜びでもあり、楽しさでもあります。

決められた課題曲に、与えられたスカーフ等を使い、短時間で創意工夫、演出された世界の民族舞踊が楽しめます。

用具

- ・全国スポレク祭では、第11回大会（岐阜）から、ブロック別に創意工夫の一つの材料として、色別のタスキ、ショール、スカーフなどが使用されています。

競技場

- ・体育館等フローア

主なルール

- ・参加チームは各都道府県1チームです。
- ・20歳以上の男女10人で、フォークダンス6人・日本民踊4人で行ないます。
- ・課題曲はフォークダンス4曲、日本民踊4曲とし、抽選により各ブロックフォークダンス1曲、日本民踊1曲とします。

発表の仕方

1. 参加チームを8ブロックに分け、1ブロックごとに発表します。
2. ブロック分け及び課題曲は代表者会議で抽選により決定します。
3. 各ブロックは、主催者が用意した小道具を用い、課題曲に合わせた踊りを発表します。
4. ブロックとしての統一性、踊りの正確さ、雰囲気、表情及びアイデア（構成・演出等）が審査基準となります。
5. 審査会は、日本フォークダンス連盟より審判長1名、日本フォークダンス連盟県支部より副審判長1名、及び各ブロック選出の審査員8名の計10名で構成します。ただし、審査は、出演ブロックの審査員を除く9名で行います。



▶お問い合わせ先

富山県フォークダンス連盟事務局
中條 初美
〒933-0917 高岡市京町13-43
TEL/0766-26-6412

17. エアロビック

種目の特色

エアロビックは、音楽のビートにのせてリズムカルに動く「心と体」で楽しむ健康的なスポーツです。

チームエアロビックは、リズムカルで流れるような動きによって、チームが一体となった「溢れ出るような躍動感」が見られます。

用具

- ・服装：チームとして統一感のあるデザイン・色のものが好ましい。

コート

- ・演技エリア：10m×10mを目安

主なルール

- ・自由演技の演技時間は1分30秒から2分とします。
- ・人数は3名から5名とします。
- ・演技構成内容

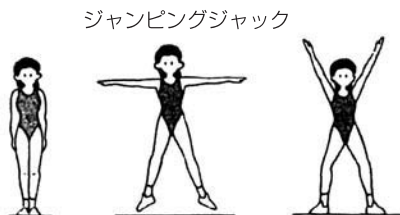
演技中に「ジャンピングジャック」「キック」および「プッシュアップ」の必修動作をチームメンバー全員が同じタイミングで4回連続して実施します。身体の向きの変化や移動など、メンバー間で自由にアレンジできます。付加的な腕・脚の動きも自由であり、4回同じ動きを反復する必要はありません。

- ・採点方法

規定演技（30%）自由演技（70%）の合計点を10点満点に換算します。

〔ジャンピングジャック〕

両足を揃えた状態から、軽くジャンプして左右対称に脚を開いたり閉じたりします。



〔キック〕

両足を揃えた状態から、弾みながら片脚の膝を伸ばしたまま前方（矢上面）に振り上げます。

高さは自由。

キック



〔プッシュアップ〕

フロアに両手を着き、腕立て伏せを行います。

足幅は自由で膝は接地してもかまいません。

プッシュアップ



・演技発表の留意点

- ア. 音楽とマッチしたリズムカルな動作が大切です。
- イ. スポーティな躍動感や元気さが、全身で表現されていることが大切です。
- ウ. チームエアロビックは、1人の技能が優れていても、全体の評価にはつながりません。
- エ. 演技人数に合った演技構成が大切です。

・演技の評価

演技の採点は技術力、構成力、表現力の3つの観点から行います。

ア. 技術力（テクニック）

- ・音楽のリズムやビートにマッチした動作をしているか。
- ・チーム全員のタイミングが合っているか。
- ・チーム個々の技術レベルにムラがなく動作の完成度が高いか。

イ. 構成力（コレオグラフィー&フォーメーション）

- ・必修動作が入っているか。
- ・全体的にエアロビックらしい演技構成（振付）になっているか。
- ・人数に応じた演技構成や隊形（フォーメーション）になっているか。

ウ. 表現力（プレゼンテーション）

- ・年齢層に相応しい表現となっているか。
- ・独創的な演技構成や隊形になっているか。
- ・音楽や服装と演技内容がハーモナイズ（調和）されているか。

発表の仕方

1. 3～5名のチームでステージにおいて規定演技・自由演技を発表します。
2. 決められた曲による規定演技は2チーム同時に発表し、各チームが自由に選んだ曲による自由演技は1チームごとに発表します。
3. 原則として5名の審判員が10点満点で採点します。



▶お問い合わせ先

富山県エアロビック連盟事務局

富山健康科学専門学校内

片貝 仁子

〒930-0453 上市町堤谷1-1

TEL/076-473-2111

18. トランポリン(シャトル競技)

種目の特色

トランポリン・シャトル競技とは、華やかで高度な技を競い合うトランポリン競技と違った形で、レクリエーションとしてトランポリンに取り組むことにより、練習の成果やおもしろさをアピールしたことから始まった競技です。日本伝承の遊び「八百屋ゲーム」を参考に、2名の対人競技としてルール化したもので、2台のトランポリンを使って2名の競技者が、言葉の「しりとりゲーム」のように技を1種目ずつ増やしながらか交互に連続していき、失敗したものが負けとなる対人競技です。

シャトル競技は、高度な技術を必要とせず、年齢や性別に関係なく、誰でも楽しめる生涯スポーツです。平地でのジャンプ力の3～6倍の滞空時間を楽しめたり、弾力が緩衝力として働くので怪我もしにくい特性があります。

用具

スポレク祭で使用されるトランポリンはミドルサイズ・トランポリン(シャトル競技検定品・普及検定品)で、下記のような規格のものを使用します。

フレームサイズ：

縦4,500mm～5,000mm

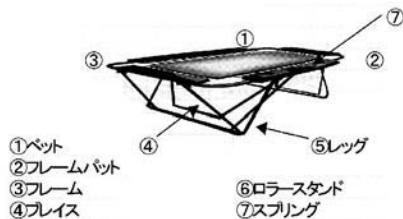
横2,710mm～2,900mm

高さ950mm～1,050mm

ベッドサイズ：

縦3,600mm～3,800mm

横1,750mm～1,900mm



主なルール

トランポリン・シャトル競技・競技規則の個人競技16条、団体競技9条からなり、ゲームの判定は審判員がします。

団体競技は1チーム6人(半数の選手を持って団体は成立する)年齢制限は次のようになっています。

第1対戦者=20歳以上 第2対戦者=20歳以上

第3対戦者=30歳以上 第4対戦者=30歳以上

第5対戦者=40歳以上 第6対戦者=40歳以上

プレーの仕方

対戦競技者は、ジャンケンで先攻または演技台を選び(団体戦の場合は先攻をとった方が最後まで先攻となる)、主審の合図で先攻選手は予備跳躍(10本以内)をはじめ、「1種目」を行います。

次に後攻選手が予備跳躍を始め、先攻選手が行った1種目に1種目を付け加えて演技します。

さらに先攻選手は予備跳躍を開始し、1種目追加した3種目連続の演技をします。

以後交互に1種目ずつ加え、3分間対戦します。

途中、どちらかが失敗するか、間違った時点で「アウト」となり、ゲームが終了します。



お問い合わせ先

富山県トランポリン連盟事務局

池田 雅計

〒930-1367 立山町宮路2-4

TEL/076-483-1172