

## 28. 3B体操

### 活動の特色

3B体操は、使用する3種類の用具「ボール」「ベル」「ベルター」のそれぞれの頭文字をとって名付けられました。

全ての運動は、用具を助けとして使用しながら音楽に合わせて集団で行う体操です。

赤ちゃんから高齢者まで三世代の方々が共に動き、運動が嫌いな人にも楽しく続けられるように、レクリエーション的要素を多く取り入れて“心と体を動かす”ことに工夫を凝らしています。

### 活動の内容

- ・若さを維持するためのストレッチング（伸展運動）
- ・生活習慣病を予防するために特に大切な全身持久力を高める運動
- ・基礎体力を維持するための筋力運動
- ・心身をリラックスさせる遊びの運動
- ・3種類の用具「ボール」「ベル」「ベルター」を使用

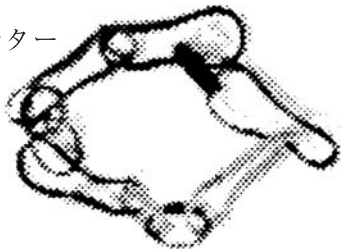
ボール



ベル



ベルター



### ボール運動

まるみ、はずみ、ころがりを利用して、脊柱に刺激を与え、内臓を強化します。また、その重さを利用したり、動きを目で追う事で、視神経、運動神経を刺激しバランス感覚を養います。

### ベル運動

空間、クッションを利用して、呼吸運動や筋肉運動を行い、その軽さを利用して、失われた機能を回復し、歪みのない全身運動を誘導します。

### ベルター運動

筋肉の柔軟性に合わせベルターの適度な伸び縮みを利用し、関節の可動域を広げ、全身を整えます。



### ▶お問い合わせ先

日本3B体操協会富山県支部事務局  
黒田 良美  
〒930-0077 富山市磯部町4-6-11  
TEL/076-422-3133

## 29. フレッシュテニス

### 種目の特色

1981年に富山市体育指導委員が考案し、誰もが簡単に楽しめるレクリエーションスポーツとして普及しました。

狭い場所で、手軽にテニスのスマートさや楽しさを味わうことができ、誰もが体力に応じた運動量でさわやかに汗をかくことができます。

テニスのおもしろさの1つであるラリーを、十分に楽しむことができます。

### 用具

- ・ ネット：バドミントン用ネット
- ・ ラケット：長さ55cm以下（テニスのジュニア用のもの）
- ・ ボール：テニスボールと同じ大きさのスポンジ製ボール

### コート

- ・ バドミンントンのダブルスコートを使用
- ・ バドミンントンのネットを床から90cmの高さに張ります。

### 主なルール

- ・ サービスは、トスしたボールを直接またはワンバウンドさせて、ベースライン後方からアンダーハンドで打ちます。（腰から下で打たなければならない。）
- ・ サービスはサイドラインとセンターマークの延長線までの間のベースラインの外から行います。
- ・ サービスの際、レシーブ側のパートナーはレシーブが終わるまでレシーブをするサービスコート内に足を踏み入れてはいけません。

- ・ 試合はダブルスを原則とし、後衛・前衛各1人をもって1組を編成します。

### プレーの仕方

1. 試合前にトス（ジャンケン）を行い、サービスかレシーブサイドのどちらかを選びます。
2. サービスは1球。1ポイント目はネットに向かって右から始め左右交互に対角線上の相手方サービスコート内にボールを打ち込みます
3. サービスとレシーブは1ゲーム終わるごとに、相手方と交互にこれを行い、奇数ゲームが終わるごとにそのサイドをチェンジします。
4. 1ゲームの勝敗は、4ポイントの先取をもって決定します。ただし双方が3ポイントずつ得た場合、2ポイント連続先取をもって勝敗を決定します。
5. 試合は5ゲームを基本とし、3ゲーム先取を基本とします。



#### ▶お問い合わせ先

富山県フレッシュテニス協会事務局  
加納 義夫  
〒939-1271 高岡市下麻生伸859-51  
TEL/0766-36-1055

## 30. パークゴルフ

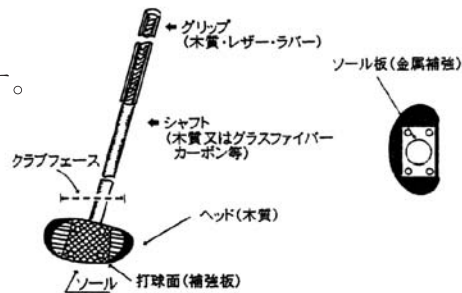
### 種目の特色

パークゴルフは、芝生の上で、誰もが手軽にゴルフ感覚を楽しめるよう多世代の交流を目的として考案された生涯スポーツです。年齢差・体力差があまりでないようなコース設定と簡単なルールからできているため、初心者でも入り易く、初めてでも気持ちよくプレーできます。

ティショットの正確さ・飛距離・アプローチの巧みさ、パッティングの正確さ、ホールインワンなど、ゴルフと同じ場面が多くあり、現在、全国に100万人前後の愛好者がいます。

### 用具

- ・クラブ1本、ボール1個、ティ1個あればプレーできます。



### コース

- ・パークゴルフのコースは、18ホールを単位としていますが、標準打数（パー）は、9ホールごとに33打に設定されています。
- ・1つのホール構成は、スタート位置にティグラウンドがあり、カップに向かってフェアウェイや芝が長くプレーしづらいラフがあります。
- ・カップの周りは芝の短いグリーンとなります。
- ・コース中には、難易度を高めたり、安全確保のためにバンカーやOBゾーンおよび植栽などが設定されます。

◎標準的なコース図（1ホール）



### 主なルール

- ・グリーンに向かってボールを打ち、カップに、より少ない打数で入れることを競うスポーツです。
- ・競技の審判員はプレーヤー自身です。判定は同伴プレーヤー全員で話し合いのうえ行います。

### プレーの仕方

1. 3～4人が1組となってラウンドし、1本のクラブのみでプレーします。
2. スタート順は、最初のみジャンケンかクジで決め、次のホールからは、前のホールで打数の少なかった順にスタートします。
3. 2打目からは、カップから遠いボールの順に打球します。
4. ペナルティ（罰打）は全て2打となり、打数に加算されます。



#### ▶お問い合わせ先

富山県パークゴルフ協会連合会事務局

〒933-0204 射水市加茂中部569番地  
(水郷の里管理棟内)

TEL/0766-59-2889

## 31. ダンススポーツ

### 種目の特色

日本では「社交ダンス」という言葉がよく使われますが、スポーツとしても認知されるようになり、オリンピックの正式種目になる可能性も高まる中で、国際的には「ダンススポーツ」という言葉がポピュラーです。

競技ダンスの種目は、大別するとワルツやタンゴ等の「スタンダード競技」とチャチャチャやルンバ等の「ラテン競技」があり、それぞれ5種目を踊って総合点を競います。

ダンススポーツは、音楽に合わせて正確にステップを踏むためにパートナーと息を合わせることから、男女が一緒にかつ平等に競うことのできる数少ないスポーツの一つで、そのビジュアル的なアピールも魅力です。

### 用具

競技で使用する用具はありませんが、服装では、スタンダードは男性が燕尾服、女性はスタンダード用ドレスを、ラテンは男性はラテン衣装、女性はラテン用ドレスを着て競技します。

競技規定で技術レベルによるドレスコードが決められています。

### 競技場

競技場では普通6組～12組の選手が同時に踊りますが、1組あたりのフロア面積に規定があり、DSCJ（日本ダンススポーツカウンスル全日本統一級）の規定では25平方メートル／1組以上が必要です。

### 主なルール

競技選手の年齢や技術レベルにより階級分けがあります。年齢に

より、ジュブナイル、ジュニア、ユース、一般（年齢制限なし）、シニア、ミドルシニア、グランドシニアの分類があり、技術レベルにより、A～D級（Aがもっとも上級）、1～6級等があります。その他、競技規則で「昇降級規定」「採点管理規定」「審判規定」「アンチドーピング規定」等が決められています。

### プレーの仕方

6組～12組のカップルが同時にフロアで踊るので、それらを相対的に評価します。審判員は相対評価で点数をつけていきますが、審査項目は、①タイミングとベーシックリズム②ボディライン③ムーブメント④リズムの演出表現⑤フットワークの5つのポイントで評価します。

審判員の数は競技会の規模にもよりますが、5、7、9人の奇数です。

順位の決め方は、予選では、審判員からより多くのチェックをとったカップルが次の予選に進めます。決勝では、スケーティングシステム（順位法）と呼ばれるシステムを採用しています。それは過半数の審判員から1位をとったカップルが1位になるというシステムです。7人の審判員の場合、4人が1位で残り3人が最下位をつけたとしても1位になります。もし同時に3人から1位、残りの4人から2位を取ったカップルがいても、そのカップルはあくまでも2位で、先のカップルが1位になります。



#### ▶お問い合わせ先

富山県ダンススポーツ連盟事務局  
事務局長 村井 巖  
〒939-8073 富山市大町1-5(株)ジェル内  
TEL/076-420-4590



## 32. ドッジボール

### 種目の特色

原型は、「デッドボール」と呼ばれ、発祥の地は英国といわれています。その後、日本に伝わり「ドッジボール」となり様々な形式の「ドッジボール」が考案され、独自のルールで子供から大人まで幅広く親しまれています。

ドッジという語源には、「かわす、逃げる」という意味があり、いかに上手に逃げるができるか、またその逃げる相手を外野と連携をとりながら、いかに上手く当てるかがポイントです。

### 用具

- ・ボール：日本ドッジボール協会（J．D．B．A）公認球

### コート

J．D．B．A公式コート

- ・小学生・中学生女子：内野10m×10m・外野3m
- ・中学生男子・高校生女子・一般女子：内野11m×11m・外野4m
- ・高校生男子・一般男子：内野12m×12m・外野5m

### 主なルール

J．D．B．A公式ルール

- ・チームは1チーム12名以上20名以内です。試合は12名対12名で行います。
- ・元外野は1名～11名の中で、チームで自由に選べます。元外野も相手の内野の選手をアウトにしなければ、戻れません。
- ・相手のノーバウンドの投球を取れなかった場合や当てられた場合にアウトになります。

- ・1回のノーバウンドの投球で2名以上当たった場合は、最初の1名のみがアウトになります。
- ・顔、頭に当たった場合や1度味方に当たったボールをノーバウンドで味方が取った場合は、その当たった選手はセーフです。
- ・味方の内野同士・外野同士のパスはできません。
- ・試合中の内外野の移動はコートの外を通らなければいけません。
- ・試合中、コートの外にボールが出た時、ボールデッドになります。そのボールは、最後に触れたのが内野の選手の場合は相手の内野ボールに、最後に触れたのが外野の選手の場合は自分の外野ボールになります。ただし、外野が投げたボールが直接ボールデッドになった場合は、相手の内野ボールとなります。
- ・ワンタッチなどで外野の外からボールを取ってプレーを再開するときは、1度外野の中に入ってボールを頭の上上げてからプレーを再開します。（外野の外から助走をつけて投げてはいけません。）
- ・パスは4回までとし、5回目には攻撃しなければいけません。
- ・ボールを取ってから5秒以内にパスか攻撃をします

### プレーの仕方

1. 試合はジャンプボールで始まります。ジャンパーへの内野からの第1投の攻撃はできません。
2. 5分間の制限時間で残った内野の選手数で勝敗を決めます。また相手の内野コートに選手がいなくなったら、パーフェクトゲームとなり、勝ちとなります。



#### ▶お問い合わせ先

富山県ドッジボール協会事務局

村田 厚子

〒939-0662 入善町下飯野新387-2  
TEL/0765-74-0011

## 33. 女子テニス

### 種目の特色

日本女子テニス連盟(JLTF)は、テニスを通してコミュニケーションを図り、仲間の輪を広め、テニスの楽しさを伝え、テニスの普及と活性化を支援しています。

JLTFではジュニアからシニアまで幅広く、さまざまなレベルの方に見合った大会・親睦会・講習会などを47都道府県支部で開催し、年間を通して約4万人の会員の方々に満足していただけるような運営を心がけております。

特に、ちびっ子テニスの普及、審判員の養成、テニス技術・ルール・マナーの指導など、よりテニスに親しんでいただけるよう創意工夫をした活動を行っています。

競技としてのテニスや生涯スポーツとしてのテニス活動に加えて、ジュニア育成の活動も行っています。

### 主なルール

(財)日本テニス協会「テニスルールブック」に準じます。



### お問い合わせ先

日本女子テニス連盟富山県支部事務局  
森田 明美  
〒930-0010 富山市稲荷元町3-7-40  
TEL/076-431-0576

## 34. 太極拳

### 種目の特色

太極拳は、中国で約400年前に武術体系が確立され、日本に伝わってきたもので、今日では健康法としてや競技大会など中国武術を総称して国際的に【WUSHU(ウーシュー)】の名称で世界各地に新しい価値を持つスポーツとして幅広く親しまれ、普及が進んでいます。

太極拳の伸びやかで、ゆったりとした動きは中国武術の攻撃と防御の型から成るもので、呼吸法を伴って滞ることなく連綿と続いています。

健康法としては、意識で身体の動きをコントロールして動作するので、筋肉やバランス感覚を鍛え血液循環にも良く軽スポーツとして年代を問わず愛好され、最近では介護予防の分野でも注目されています。

### 用具

- ・スポレク祭では、用具を使う必要はありません。競技用演武服のデザインや色は原則として自由です。
- ・太極拳の服装は、一般的に身体を締めつけるものさえなければ、どのような格好でもかまいません。
- ・用具を持たない徒手のものだけでなく、剣刀や扇を使って楽しむ太極拳もあります。

### コート

- ・体育館フロアまたは競技用マット

### 主なルール

- ・原則として、全日本武術太極拳選手権大会競技ルールに基づいて実施されます。

- ・ 審判員は、日本連盟公認審判員により、総審判長1人、副総審判長1人、審判長1人、技術点執行審判員5人、表現点執行審判員5人、業務審判員5～8人で編成し審判業務を行ないます。
- ・ 採点は、技術点10点と表現点10点の配点でその合計得点によって、各種目ごとにそれぞれ第1位～第10位の選手を表彰します。

## 競技の仕方

1. 30歳代の部、40歳代の部、50歳代の部の三部門において、それぞれ「24式太極拳」種目を行ないます。
2. 選手は、3～4分以内で終るように動作順序を自由に組合わせ演武をします。
3. 個人競技で、1コート1人ずつ音楽の伴奏に合わせて演武します。



### お問い合わせ先

**富山県武術太極拳連盟事務局**  
碓井 純一・永井 三千子  
〒939-8081 富山市堀川小泉1区797-1  
きたのヘルシースタジオ内  
TEL/076-421-5157

本誌「全国スポーツ・レクリエーション祭等の種目」  
は、次のホームページで見ることができます

富山県教育委員会スポーツ課

(平成19年度4月よりスポーツ・保健課)

<http://www.pref.toyama.jp/sections/3005/3005.htm>

とやまスポーツ情報ネットワーク

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp>

---

生涯スポーツ推進の手引き

## ニュースポーツメニューⅢ

全国スポーツ・レクリエーション祭等の種目

---

企画・発行 富山県教育委員会スポーツ課  
問い合わせ 生涯スポーツ係  
〒930-8501 富山市新総曲輪1-7  
TEL (076) 444-3461  
FAX (076) 444-4439

---