

## 19. チャレンジ・ザ・ゲーム

### 種目の特色

チャレンジ・ザ・ゲームとは、グループで交流しながら記録に挑戦し、遊び感覚で身体を動かす楽しさを味わうことができるゲームです。

(財)日本レクリエーション協会に、挑戦したゲームの記録を申請することで、月間、年間の単位で全国ランキングを競うという「全国いつでもチャレンジ・ザ・ゲーム大会」に参加することができます。

### 用具

- ・ロープ、竹、棒、ネットなどの様々な用具を使用し、ゲームによっては(財)日本レクリエーション協会公認用具を使用します。

### 競技場

- ・体育館等のフロアやグラウンドを使い、ゲームによりそれぞれ簡単な規定があります。

### 主なルール

- ・ゴム・ダンス・“ステッピョン”

2人が足首にゴムを付けて向かい合い、3人以上の跳び役が1人ずつ入っていき、ダンスのようなステップを刻み、競技時間内で何人がクリアできるかを競います。

- ・グループ・バンブー・ダンス

竹を打ち付けるリズムにあわせて、6人が竹をまたぎ、ステップをする。リズムに合わせて先頭の人から足を挟まれないように片足ずつ竹の間をステップし、6人全員が揃い、反対側にステップした時点からカウントを開始し、その回数を競います。

- ・バンブー・タイムレース

グループ・バンブーダンスと基本的なやり方は同じ。2分間の制限時間の中で、何回ステップできるかを競います。

- ・ヒューマンロコモーション

14人を2組に分け、1組ずつムカデ競争の要領で走り、ゴールするまでのリレータイムを競います。指定の用具を足につなぎ15m前方のフラッグを周回し、2組目と用具を交換します。2組目が同じ要領で周回しゴールします。

- ・キャッチング・ザ・スティック

10人が横一列に並び、位置を変えながらスティックを倒さずに何回キャッチ(受け渡し)できたかを競います。

- ・ドンパー・リレーII

1人2本のスティックを持ち、内側を向いて円陣を作り“トントンパツ”と隣の人にスティックをリレーします。スティックを連続してキャッチした回数を競います。

- ・ドリブル・リレー

5人が入れ替わりながら同時に3つのボールをバウンドさせ、何回リレーができるかを競います。

- ・ネット・パス・ラリー

ネットを使いペアでボールを投げあい、何回パス&キャッチができるかを競います。

- ・サークル・ジャンプ

サークルの中心部にロープの回し役が入り、ロープを反時計回りに回します。メンバーが一人ずつサークルに入って跳び、7番目の人が入った後1周するごとに1回と数え、回数を競います。

- ・エンジョイ・パスラリー

ペア2組が専用ラケットを持ち、ネットを挟んでボールをパスしあいます。ボールを床面に落とさずに何回連続してパスできたかを競います。

- ・パス&ゴー

トリオ(3人)2組がそれぞれ1列縦隊になり、専用ラケットを用いて、ネットをはさんで一人ずつ順番にボールをパスし、ボールを床面に落とさずに何回連続してパスできたかを競います。

- ・フロート・パス・ラリー

2組のペアが、「変形バルーン（ボール）」を3分間で何回打ち合うことができたかを競います。

・ロープ・ジャンプ・X

ロープ・ジャンピング“10”の人数制限をはずし、最小3人、最大は何人でも挑戦できます。“跳んだ回数×跳んだ人数＝チームのポイント”となり、そのポイント数を競います。

・ロープ・ジャンピング“10”

回しているロープに10人が順番に入り、全員そろって何回跳べるかを競います。

・リングキャッチ

5組のペア、リングを1個ずつ持ち、全員でリングをスローイングし、キャッチした回数を競います。

・ペア・リング・キャッチ

向かい合った2人が3つ以上のリングをまとめて投げ合い、トータルいくつのリングをキャッチできたかを競います。



写真は、チャレンジ・ザ・スティック

▶お問い合わせ先

富山県レクリエーション協会事務局  
青見 久子  
〒930-0004 富山市桜橋通り3-1  
富山電気ビルディング(株)2階 204  
TEL/076-431-9070

## 20. サイクリング

### 種目の特色

自分の体力に合わせ、短い距離から長い距離まで、また、季節や目的に応じていろいろな楽しみ方ができます。

・ポタリング

散歩気分で家を出発し、自由にコースを決めて走ることにより、サイクリングの基本的な楽しさが発見できます。

・サイクルトレッキング

近くの公園など目的地を決めて、自転車を足代わりとしサイクリングを楽しみます。

・ツーリング

長い距離を走り自然に親しみながら、サイクリング本来の自転車旅行を楽しみます。

全国各地で「楽しみ」を目的とした、一般向けのサイクリング大会や家族で参加できるファミリーサイクリング、おはようサイクリングなどの催しが行われています。

### 用具

- ・軽快車：街で普段乗るものです。
- ・マウンテンバイク：オフロードを走れるものです。
- ・ロードレーサー：平坦なコースを早く走れるものです。
- ・ランドナー：長距離サイクリングに適しているものです。

### 競技場

- ・走る人の体力や経験、目的に応じて自由にコースを決めます。

## 楽しんで走るための基準

- ・休憩、食事、見学などの時間を含めて平均速度は約10kmです。
- ・団体の場合はもっとも体力の弱い人に合わせて計画を立てます。

## 走行の基本技術

1. ペダルの足の位置  
ペダルの中心に、足の親指の付け根を乗せるようにします。効率的にペダルに力を加えることができ、疲労が最小限にできます。
2. 平地走行
  - ・乗車姿勢は、前傾姿勢を取りすぎると前方の視界が狭くなるので注意が必要です。
  - ・ブレーキは必ず前後両方使用し、体重を後方に移動させることで安定します。
  - ・適当な軽いギヤ比を使用し、足にかかる疲労を防ぎます。
3. 上り坂走行
  - ・乗車姿勢は、前傾姿勢を取りながら、上半身の力を有効に使います。
  - ・上り坂がきつい場合は、サドルから立ち上がり体重をかけてペダルを踏むことも、有効です。
  - ・上り坂にかかる前に、適当な軽いギヤ比に落としておきます。
4. 下り坂走行
  - ・乗車姿勢は、サドルから腰を浮かし後方に体重移動させておくと、とっさの動きに対応できます。
  - ・ブレーキレバーに指をかけ、いつでもブレーキをかけられるようにします。
  - ・高めのギヤ比にし、空回転を防ぎます。



### ▶お問い合わせ先

富山県サイクリング協会事務局

村田 邦夫

〒939-0662 入善町下飯野新378-2

TEL/0765-74-0011

## 21. ユースホステル

### 活動の特色

ユースホステル(YH)はドイツで生まれた、だれもが安全に楽しく、そして経済的に旅ができる世界的な「旅の宿」ネットワークです。

泊まり合わせた人同士が気軽にふれあえる「旅の宿」で、家族やグループ、女性の一人旅にも安心して利用でき、アウトドア体験などのメニューもあります。

決められたルールを自主的に守ることによって楽しく宿泊でき、泊まり合わせたいろいろな人との友情の機会を持てます。

### 施設

- ・現在世界4,000ヶ所以上あり、日本には北海道から沖縄まで約330ヶ所あります。
- ・個人や法人で創設されたもの、国庫補助により地方公共団体が創設した施設があり、ホテルのようなところから家屋、神社、お寺の宿坊など様々な施設があります。
- ・宿泊料金は1泊3,000円前後(2食付4,500円程度)で経済的です。
- ・セルフサービスが基本で、寝室は男女別の相部屋(ドミトリー形式)です。
- ・多様化する新しいニーズに対応したユースゲストハウス(YGH)があります。宿泊料金がやや高め(1泊2食付5,000円~6,500円程度)で、設備や料理がよくなっています。

### 利用について

- ・施設利用にあたり、会員登録された会員証が必要です。
- ・非会員においては「ビジター」として宿泊できますが、追加料金が必要です。
- ・公営の施設では、身分証明書の提示により非会員も会員と同じ料

料金で宿泊できる施設があります。

- ・宿泊者同士の親睦やふれあいのために、談話室などのパブリックスペースや、ミーティングの時間を設けている事が多いです。
- ・小学生や中学生だけでも宿泊できます。
- ・施設により、合宿や研修、自然教室などに利用できます。
- ・会員登録は各都道府県協会や施設で手軽に行うことができ、簡単な手続きで会員証が取得できます。
- ・登録会費は、年齢や家族、団体等の登録種別に定められています。
- ・会員証は世界共通で利用でき、有効期限は1年間です。



#### ▶お問い合わせ先

富山県ユースホステル協会事務局  
吉江 正一  
〒939-1633 南砺市福光6752-1  
TEL/0763-52-0588

## 22. 日本民踊

### 活動の特色

日本民踊は、詩・動作・リズムを通して、一度にたくさんの人が楽しみながら踊ることができます。

また、日本民踊を通して、日本の文化の伝承・普及につとめています。

一度にたいへん多くの方が活動を行うことができるので、大きな会場では、とても見ごたえがあります。

### 活動場所

- ・活動人数や内容により、ステージ、フロアー、グラウンドなど、どこでも活動できます。

### 活動内容

- ・各種イベントや行事に参加して、日本民踊を踊ります。



#### ▶お問い合わせ先

日本民踊研究会富山県支部事務局  
山下 昌子  
〒933-0973 高岡市五十里3294  
TEL/0766-26-3431

## 23. オリエンテーリング

### 種目の特色

オリエンテーリング（略称「OL」）とは、ドイツ語で「Orientierung（方向を定めて）」「Lauf（走ること）」という意味です。

19世紀の終わり頃、森と荒野に覆われた北欧で生まれ、現在ではスウェーデンやノルウェーを代表するスポーツとなっています。

日本には、1966年に体力づくりの一環「山野跋涉（ばっしょう）運動」として導入された。自然に親しみながら日常生活に必要な読図（地図読み）やナビゲーションのスキルを高める格好のアウトドアスポーツのひとつです。

地図とコンパス（方向磁石）を用いて、山野の中（ゲレンデ＝トレイン）に設定してあるいくつかの地点（ポスト＝チェックポイント最近はコントロールという）をできるだけ短い時間に探し当ててゴールする競技です。地図の読み方・コンパスの使い方を知れば、歩ける人なら（車椅子の方も参加できる種目もあります）誰でもできるスポーツです。

### 用具

- ・オリエンテーリング競技用地図（Oマップ）
- ・オリエンテーリング競技用コンパス（方位磁石）
- ・動きやすい服装と運動靴
- ・コントロール（赤と白のフラッグ・チェックポイント標識）
- ・パンチ（ポイント通過証明用器具・チェックカードを挟むと針によりパターンが記録される。最近ではEカードによる電子式パンチも多く使用されています。）

### 競技場(コース)

- ・トレイン（許可を取り地図化した土地）の中で正確に設置された

スタート、コントロール、フィニッシュで構成されます。

- ・競技コースは競技直前に設置され、直後に撤去されます。
- ・練習やレクリエーションを目的としたコースは、公園内や山野の遊歩道添いに常設されているコントロールポストを、地図とコンパスを持って探しながら回ってきます。

## 主なルール

### <ポイント・オリエンテーリング>

- ・個人または2～5人のグループで参加し、男子、女子、混合、ファミリーで参加します。
- ・地図上に記載されたコントロールを順番どおりに通過します。
- ・トレイン内にある立入禁止区域には進入してはいけません。
- ・競技時間内に必ずゴールにもどります。

### <スコア・オリエンテーリング>

- ・地図上の20～30のコントロールを、決められた時間内に数多く探してゴールします。
- ・回る順番は自由ですが、スタート地点からの距離や設置されている場所の難易度で、5～50点が与えられます。
- ・全員同時にスタートします。

## プレーの仕方

1. ポイントオリエンテーションではスタート地点で時間を記入し、1～3分間隔でスタートします。
2. 地図とコンパスを使い、指定されたコントロールを探します。
3. 競技時間内にゴールにもどり、時間を記入します。
4. 地図の読み方について

距離を知っておきましょう！

#### ・縮尺

2万5千分の1では、地図上での1cmは実際には250mとなり、4cmは1kmとなります。

#### ・等高線

同じ高さの地点を線で結び、それらの線を真上から見た

ものです。同一線上の地点はすべて同じ高さです。

2万5千分の地図では、10m間隔で引かれています。

距離を調べるには、自分の歩幅で歩測することが大切です。

普通の人なら100mを140歩前後で歩きますが、自分の歩幅はどの位か知っておくと便利です。また登り道の歩数は1割増、下り坂は1割減になります。



### ▶お問い合わせ先

富山県オリエンテーリング協会事務局  
立浪 幸一  
〒933-0961 高岡市佐加野1359  
TEL/0766-24-6604

## 24. 家庭婦人バレーボール

### 種目の特色

家庭婦人バレーボールは、日々の練習において健康な身体、健全な家庭づくりを目標に連帯感と協調性を育てながら、生涯スポーツの発展の基盤となることを目的とします。バレーボールを女性の生涯スポーツとして普及するため、大会の企画、運営、審判は全て女性の手で行われています。

家庭婦人バレーボールは9人制バレーボールで行われ、6人制とは違いローテーションを行わないので、選手の得意なポジションで十分に力を発揮できます。

### 用具

- ・ボール：4号球 白色ボール（天然・人工皮革）
- ・ネット：高さ2.05m

### 競技場(コート)

- ・9人制一般女子バレーボールコートを使用（9m×18m）

### 主なルールとプレーの仕方

- ・(財)日本バレーボール協会制定9人制バレーボール競技規則に準じます。
- ・富山県民スポレク祭では、コート内選手の合計年齢が常に400歳以上とし、20歳代から60歳代の選手が同じコート内でプレーします。
- ・年齢制限のある大会などでは、変則的にルールを決め、選手間の親睦を図れるように進行されています。
- ・未婚女性も参加できます。



#### ▶お問い合わせ先

富山県家庭婦人バレーボール連盟事務局  
野末 友枝  
〒939-8048 富山市太田2144-1  
TEL/076-423-5191

## 25. キャンプ

### 活動の特色

CAMPはラテン語で「平らな」を意味する言葉で、平らなところに兵隊を置いて訓練したことから、「仲間と共同生活をする」という意味となったと言われています。

日本キャンプ協会では、キャンプを「自然の中で、一時的にともに生活し自然体験をすること」と定義されており、自然体験や生活体験をすることで、自然に対する理解を深めることや生きぬくための力を育てることができ、また、心身をリフレッシュし、健康・体力を維持増進することができます。

最近では、幼児のキャンプや、高齢者を対象としたキャンプ、環境教育を目的としたキャンプも数多く実施されています。

### 活動場所

キャンプをする場所は、山や海辺、森林など目的に合わせて自由に選択できます。星がよく見える、温泉がある、海水浴場がある、釣りができる、遊具施設ある、とにかく静かであるなど目的や条件に合わせて選択できます。河原や砂浜などでもテントは設営できますが、安全には十分に注意が必要です。設備が整った場所としては、公立のキャンプ場や民営のキャンプ場があります。キャンプのサイトは概ね以下のように分類されます。

- ・オートサイト（区画内に車が止められる）
- ・フリーサイト（区画されていない広場）
- ・テントサイト（車が横付けできない）

### 活動内容

キャンプだからと言って必ずしもテントを張り、野外炊飯やキャンプファイアーをしなければならないということはありません。デ

ィキャンプや施設に宿泊することもキャンプに含まれます。

キャンプの活動内容は目的や場所、季節、参加者に応じて、自然観察、登山、散歩、カヌー、スキー、ネイチャークラフト、野外料理、キャンプファイアー、オリエンテーリング他、様々なプログラムが考えられます。

### 活動にあたって注意すべき点

1. 事前に入念な計画を立て、防寒や荒天時の対策など十分な準備をします。安全対策として下見は重要ですから必ず行ってください。
2. 資格をもった指導者のもとでキャンプをすることをお勧めします。
3. 各キャンプ場には、ゴミの出し方、直火の扱い方など、決められたルールがあります。利用に当たっては、各施設のルールを守りましょう。ペットの扱いや人工的に出る音（ラジオ・花火・夜の話し声等）、あいさつなどのマナーを守ります。
4. ケガをしたら素早く応急処置をして、病院へ行きます。最寄りの医療機関は事前にチェックしておきます。
5. 帰るときには、きちんと後片付けして忘れ物等をしないようにします。来た時よりも美しくは大原則です。



#### ▶お問い合わせ先

富山県キャンプ協会事務局

石動 孝一

〒930-0112 富山市八ヶ山835

TEL/076-433-3228



## 26. ペタンク

### 種目の特色

1910年、南フランスの港町で生まれたボールスポーツです。助走をつけて投球するゲームが、全員が同じ場所から投球するようになり、ピエケンタ（両足を揃える）からペタンクというようになったと言われています。

ダブルス・トリプルス競技で、選手同士が作戦を相談し、選手の特技を生かして、ボールビュットを動かして1点でも多くとるか、一発逆転もあり、最後まで気を抜けないところが楽しみでもあります。

### 用具

- ・ペタンクボール：金属製（鉄・ステンレス等）  
重さ650g～800g 直径7.05cm～8cm
- ・ビュット：木製または樹脂製 直径約3cm
- ・メジャー：味方と相手ボールの遠近を測定します。
- ・マーキング用具：ビュット、ボール場所をマークします。

### 競技場(コート)

- ・ペタンク競技は、さまざまなコートで行われます。
- ・競技委員会、審判員によりコートを指定された時は、指定コートで対戦します。
- ・コートの大きさは、幅4m以上、長さ15m以上です。
- ・投球サークルは、直径35cm以上50cm以下で、障害物及び禁止地域から1m以上離れてなければいけません。

### 主なルール

- ・定められた投球サークルからボールを、6m～10m離れたところの

ビュットという標的に、近づくように投球するゲームです。

- ・シングル・ダブルス・トリプルの3類があり、シングル・ダブルスは一人3個、トリプルスは2個の持ち球で、13点先取で勝者となります。

### プレーの仕方

1. ジャンケンやトスで先行チームを決め、先行チームがビュットを投げ、そのチームの選手が第1球を投げます。
2. 続いて後攻のチームが第1球を投げます。
3. ビュットに近いチームが勝っているので、負けているチームの選手が第2球を投げます。
4. このあとも負けているチームが投球します。すなわち、双方のチームが第1球を投じた後の投球順は、相互ではなくビュットから遠く離れているチームが投球します。
5. 双方のチームの持ち球が全部投球されてそのメヌ（セット）は終わります。
6. ビュットに最も近いボールのあるチームが勝チームとなり、相手の最も近いボールより近くにあるボールの数がメヌの得点となります。
7. 勝チームが次のメヌのビュットを投げます。



#### ▶お問い合わせ先

富山県ペタンク連盟事務局  
村田 邦夫  
〒939-0662 入善町下飯野新378-2  
TEL/0765-74-0011

## 27. ビーチボール

### 種目の特色

1979年に生涯スポーツとして富山県朝日町で考案されたスポーツで、「いつでも、どこでも、だれでも」を合言葉に全国大会も開催されています。ビーチボールは、子供から高齢者まで幅広く楽しめるスポーツで、狭い場所でも手軽にでき、ボールが柔らかいので突き指の心配はありません。

ボールのスピードがやや遅いため、ボールをどこまでも追いかけるので運動量も多くなります。

軽いボールを使用するため、スピードが遅く、また、ボールの回転をコントロールすることで飛ぶ方向に意外性が生まれ、ゲームをおもしろくしています。

近年は競技スポーツとしても盛んになり、男女別、年齢別に大会が行われています。

### 用具

- ・ボール：球状で、白と緑のビニール製  
重さ70±2g、直径27±1cm。
- ・ネット：専用ネットまたはバドミントンネットを準用し、コート面か180cmの高さとし、支柱の両端（外側）にアンテナを取りつけネットの上に80cm以上出るように取りつけます。
- ・支柱：専用支柱・バドミントン支柱を利用し高さ180cmとします。

### 競技場(コート)

- ・コートはバドミントンコート（ダブルス）を準用し、サイドライン、エンドライン、ハーフライン、センターライン・サービスラインを引いて利用します。

### 主なルール

- ・2つのチーム（1チーム4人）が一定のコート上でネット越しにビーチボールを打ち合い、決められた点数（1セット9点）を早く得点することを競います。但し、両チームがともに8点を得た場合はどちらかが2点差で勝ち越すまで延長となります。
- ・チームは1チーム監督1名、プレーヤー6名以内、補欠プレーヤーの数は2名以内です。
- ・1試合における競技セット数は3セットとし、2セット先取したチームが勝ちとなります。

### プレーの仕方

1. 両チームのキャプテンは、試合開始に先立ちトスを行い、勝ったキャプテンは、コートを選ぶかサービス権を取ることができます。
2. サービスはアンダーサービスで1本とし、手あるいは腕でサービスコート内より相手コートへ行きます。
3. サービス権を得たチームは、ローテーション（右回り）をして、右前衛者がサービスを行います。
4. プレーヤーの交替は、1セット内に3回（3人）まで自由に交替できます。



#### ▶お問い合わせ先

朝日町立生涯学習館

〒939-0731 朝日町東草野466-8  
TEL/0765-82-1294