

ニュースポーツガイド



楽しいスポーツが満載！
みんなでチャレンジしてみよう。

【2025年版】

(2024.5.12改正)

南九州市教育委員会保健体育課

ニュースポーツって何だろう？

ニュースポーツとは, ニュー・コンセプチュアル・スポーツの省略です。

ニュースポーツは・・・

1. だれでも, いくつからでも, いつまでもできるスポーツです。
2. 競うことよりも楽しむことを大切にしています。
3. 海外では歴史があっても, わが国においては新しいスポーツです。
4. レクリエーションとしても最適なスポーツです。

ニュースポーツ用品はどこにあるの？

ニュースポーツ用品は、「**顓娃文化会館**・**知覧文化会館**・**諏訪運動公園管理事務所**」で管理・貸出しをしています。

利用の際は、借用申請を行い、ご希望のニュースポーツ用品を借りることができます。

【管理・問合せ先】

★保健体育課…南九州市役所川辺庁舎別館 2 階（南九州市川辺町平山3234）

TEL 0993-56-1111

★**諏訪運動公園管理事務所**…南九州市川辺町平山7354

TEL 0993-56-1441

★**知覧文化会館**（南九州市知覧町郡17880）

TEL 0993-83-2111

★**顓娃文化会館**（南九州市顓娃町牧之内2606）

TEL 0993-36-1110

ニュースポーツで、

楽しくカラダを動かして、元気づくり、

仲間づくりにチャレンジしてみよう！

【ニュースポーツ用品管理状況】

使い方・遊び方はP 5からです

南九州市ニュースポーツガイド2024版

※顕娃の保管場所は体育館内

No	用品・種目名	分類	活動エリア	川辺	知覧	顕娃	南九州sc
1	グラウンド・ゴルフ	スポーツ系	屋外	10セット	4セット	1セット	顕娃文化会館 裏倉庫
2	ターゲットバードゴルフ	スポーツ系	屋外	2セット	2セット	打込杭 6 本 ネット17ホール	
3	スカイクロス	スポーツ系	屋外・屋内	35枚			
4	チュックボール	スポーツ系	屋外		2セット		
5	キンボール	スポーツ系	屋内	1セット		1セット	
6	インディアカ	スポーツ系	屋内	5 個			
7	ドッジビー（ソフトディスク）	スポーツ系	屋外・屋内	大 3 枚 中 17枚			5個(+大2)
8	フリリング	スポーツ系	屋外・屋内	9セット			
9	ディスクゴルフ（ゴール）	スポーツ系	屋外・屋内		（新品）9基 （中古）5基		
10	フライングディスク （frisbee）	スポーツ系	屋外・屋内		26枚		
11	ティーボール	スポーツ系	屋外				2セット
12	【新規】ピククルボール	スポーツ系	屋内	3セット			
13	シャッフルボード	的入れ・的当て系	屋内	1セット	南九州SC棚		
14	カラーリング	的入れ・的当て系	屋内			1セット	1セット
15	フロッカー	的入れ・的当て系	屋内		1セット		
16	スカットボール	的入れ・的当て系	屋内		1セット		
17	ボックスホッケー	的入れ・的当て系	屋内		4セット	2セット	
18	ビーンボウリング	的入れ・的当て系	屋内				

19	公式ワナゲ	的入れ・的当て系	屋外・屋内	1セット	1セット		
20	アトラックゲーム	的入れ・的当て系	屋外・屋内		3セット		
21	ヒットだ！ターゲット	的入れ・的当て系	屋外・屋内		1台		2台
22	ペタンク（屋外用）	的入れ・的当て系	屋外	11セット	4セット	3セット	3セット
23	ポッチャ	的入れ・的当て系	屋内	3セット			
24	ニチレクボール （室内ペタンク）	的入れ・的当て系	屋内	7セット	1セット	2セット	3セット
25	運玉こら（バグゴ）	的入れ・的当て系	屋外・屋内	2セット	3セット	3セット	4セット
26	通ツウゲーム	的入れ・的当て系	屋外・屋内			1セット	1セット
27	ラダーゲッター	的入れ・的当て系	屋外・屋内	1セット			1セット
28	【新規】モルック	的入れ・的当て系	屋外	2セット			
29	キャッチング・ザ・ス ティック	フィットネス系	屋内	2セット		1セット	
30	ロープ・ジャンピング	フィットネス系	屋外	2本			2本
31	リング・キャッチ	フィットネス系	屋外・屋内	2個			
32	フラットリング	フィットネス系	屋外・屋内				2セット
33	囲碁手玉	脳トレ・ゲーム系	屋内	1セット	2セット	2セット	2セット
34	ランドリーピンチ	脳トレ・ゲーム系	屋内	2セット	4セット	3セット	2セット
35	マンカラ〈DX版〉	脳トレ・ゲーム系	屋内	3セット			3セット
36	マンカラ・パーティー	脳トレ・ゲーム系	屋内				1セット

※南九州S C管理用品の借用は保健体育課へお問合せください。

【令和7年4月作成】

【使い方・ルール紹介】 各分類ごとに簡単な使い方やルールを紹介します

《スポーツ系》 アクティブなあなたには、こちらがおすすめ！

1 グラウンド・ゴルフ

個人・団体プレーの両方でプレーでき、1チーム通常6人です。
1打目をスタートマットより打球し、ホールポストの輪の中に静止（トマリ）までを競います。通常8ホールポストをまわり、総打数が少ないプレーヤー（チーム）が勝ちとなるゲームです。



2 ターゲットバード・ゴルフ

ゴルフ初心者でもすぐにプレイが楽しめ、愛好者も多いスポーツです。羽根付きボールをゴルフクラブで打ち、打数の少なさを競うもので、ホールには上部が傘を逆さにした形のものを使用します。



3 スカイクロス

京都で誕生したニュースポーツです。年齢に関係なく、だれでも一緒になってプレーできる安全性と、ゲーム感覚のおもしろさが特長です。



4 チュックボール

コートのエンドライン上に置かれたネットにボールをシュートするハンドボール形式のスポーツです。ドリブルをせず、3回以内での味方同士のパスのみでボールを運びシュートします。



P5

スポーツ系

5 キンボール

カナダで生まれたニュースポーツです。1チーム4名で3チームが直径122cm、約1kgのボールを「ヒット」「レシーブ」の繰り返しで得点を競います。かけ声は『オムニキン!』



6 インディアカ

羽根の付いた特殊なボール（インディアカ）を手で打ち合う、バレーボールタイプのスポーツです。性別、年齢、体力を問わず、だれでも容易にプレイできます。



7 ドッジビー（ソフトディスク）★★★★

ウレタンとナイロンを使用したディスクは当たっても痛くないのでいろいろなプレイが楽しめます。ルールはドッジボールと同様で簡単です。



8 フリンゴ

2003年にドイツで開発され、エプロン状のクロスをラケットかわりに、ボールをバウンドさせながらキャッチするニュースポーツです。ビーチや公園、体育館で子どもから大人まで誰でも手軽に遊べます。



P6

9 ディスクゴルフ (ゴール)

10 フライングディスク (フリスビー)

回転させ投げて遊ぶ円盤（ディスク）で、いろいろなプレイ方法があります。ディスクを投げる形式のゴルフのディスクゴルフやディスクをいかに遠くへ飛ばせるかという競技もあります。



11 ティーボール

飛んでくるボールを打つのではなく、バッティングティーと呼ばれる細長い台にボールを置いて、止まっているボールをバットで打って遊ぶスポーツです。ボールを打つ楽しさ倍増です。



12 【新規】ピックルボール

テニスコートの約1/3、バドミントンコートと同じ広さのコート内で、パドルというラケットでプラスチック製の穴あきボールを打ち合うスポーツです。緩すぎず激しすぎずのちょうど良い運動量、そして安全にプレイできるため、子どもからシニアまでみんなで楽しめます。



13 シャッフルボード

2チームで得点を競うスポーツです。点数の書かれたマットの上で190cmのキューを使ってディスクを押し出し、高い点数が書かれた場所にディスクを止められるかを勝負するスポーツです。



P7

《的入れ・的当て系》 レクリエーションや幅広い年齢層に大活躍！間違いなし

14 カローリング

室内でカーリングができるように考案されたニュースポーツです。カローリングの名まえは「軽やかにローリング（回転する）」として付けられました。



15 フロッカー

フロッカーと呼ぶ木製ストーンをターゲットと呼ぶ目標ストーンへ送球し、いかに近づけることが出来るかを競うペタンクなどと同じゲーム性を持っています。



16 スカットボール

ゲートボールと同様のスティックを使って、的となる台の穴にボールを入れるスポーツです。シルバー層の方にお勧めです。



17 ボックスホッケー

相手ゴール（ボックス両端の穴）をめがけてスティックでパックをシュートしあうミニホッケーです。



18 ビーンボウリング

ボウリングをピン配列を工夫して横に並べ簡単にしましたものです。体格や体力に関係なく、誰でも楽しめるスポーツです。



P8

的入れ・的当て系

19 公式ワナゲ

135gのリングを投げる公式ワナゲです。競技方法も統一されていて、日本ワナゲ協会が全国ランキングをだしています。



20 アトラックゲーム

昭和47年ころにボーリングのルールを参考に考案されました。重さ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。



21 ヒットだ！ターゲット

一度は見たこともある？レクリエーション版ストラックアウトです。ディスクやボールを投げて的を落とすゲームです。



22 ペタンク（屋外用）

フランス発祥の球技です。語源は「ピエ・タンケ（両足を揃えて）」から由来しています。高齢者から小学生まで年齢を問わずに楽しめます。



23 ボッチャ（屋内用）

パラリンピックの正式種目となった球技です。白いボール（目標球）に赤・青のボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。



P9

24 ニチレクボール（室内ペタンク）

ルールはペタンクと同じで、2チームがそれぞれ赤いサークルの中に立ち、黄色の標的球により近づけるように、赤と青のボールを投げ合うスポーツです。



25 運玉こら（バグー）

お手玉を傾斜のついたボードに投げ、穴に入れば3点、ボードにのれば1点となります。ルールも簡単で誰でも楽しめるバリアフリー・スポーツです。



26 通ツウゲーム

スポーツ推進委員が考案した遊び感覚のスポーツです。紙ヒコーキを作り、目標の穴を通過させるシンプルなものです。まずは、紙ヒコーキの折り方から…。



27 ラダーゲッター

両端にボールがついたヒモをラダー（はしご）に向かって投げ、引っ掛けるスポーツです。個人でチーム対抗戦など総合得点数を競うと、最後の一投まで目が離せません。



28 【新規】モルック

モルックは、フィンランド発祥のスポーツで、木の棒（モルック）を投げて、数字が書かれた木のピン（スキットル）を倒し、得点を競う競技です。老若男女問わず楽しめ、ルールもシンプルで、気軽に始められるのが特徴です。



P10

《フィットネス系》 まずは、健康づくり・体力づくりを目標に。

29 キャッチング・ザ・スティック

グループで交流しながら記録に挑戦するチャレンジ・ザ・ゲームの一つです。10人が横一列に並び、スティック（2本）を持ち、かけ声に合わせて移動しながらキャッチすると成功です。「トン、トン、パッ」のリズムに合わせて何回続けられるかにチャレンジします。



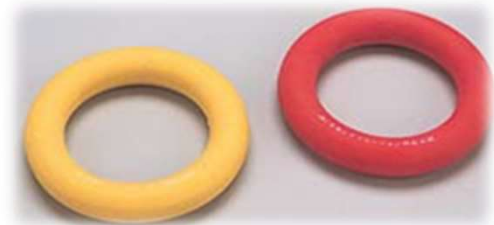
30 ロープ・ジャンピング（長縄跳び）

10人縄跳びで、2人で長縄を回し、一人ひとり回っている縄の中に入ってジャンプします。10人が縄の中で失敗せず、連続で何回跳べるかをカウントします。市民体育大会の種目としてもお馴染みです。



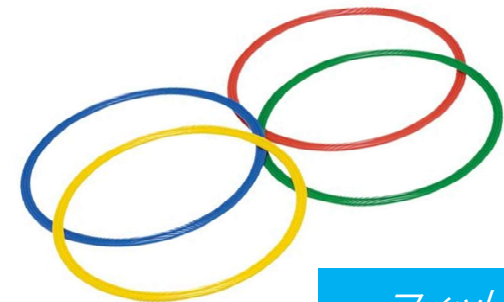
31 リング・チャッチ

ペアでリングを1個ずつ持ち、向かい合い、かけ声にあわせて、リングをスローイング市、お互いのパートナーの投げたリングをキャッチし、何回ラリーできたかを競います。これも、市民体育大会で応用種目として採用しています。



32 フラットリング

フラットフープはつなぎ目が無く、踏んでも割れにくい樹脂製です。キッズ向けの表現運動や遊びにいかがでしょう。



P11

《脳トレ・ゲーム系》 とっても楽しい頭脳派スポーツはこちら。

33 囲碁手玉

お手玉を活用した誰でも簡単にできる囲碁形式のゲームです。碁盤をシートに代えて、2チーム対抗戦など遊び方はたくさんあります。



34 ランドリーピンチ

木製の専用台に洗濯はさみ（ピンチ）を同じ色ごとにはさみ、外すまでのタイムを競います。指先の細かい動きと集中力が養われ、脳トレにぴったりです。



35 マンカラ〈DX版〉

アフリカや中近東、東南アジアにかけて古くから遊ばれているボードゲームの総称です。石を動かして、どちらが早く自分の陣地にある石をなくせるか勝負します。子どもから大人まで、夢中になること間違いなし！



36 マンカラ・パーティー

マンカラゲームを4人で楽しめるのが「マンカラ・パーティー」です。ボードを磁石でくっつけて4人だけでなく3人、2人で遊べるようにアレンジできます。家族や友達で対戦パーティーがおすすめです。



★詳しいルールや遊び方は、各協会ホームページなどで紹介されているものもあります。ぜひ、ご覧ください。

P12