



とねスポ!!



～オリジナルスポーツ～



Special Needs School



大阪府立刀根山支援学校

目次

| | | | |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 01. 用具の説明 | 1-2 | 14. すごろく | 16 |
| 02. じゃんけんスラローム | 3 | 15. ゲートボール | 17 |
| 03. 鬼ごっこ | 4 | 16. マイン | 18 |
| 04. ボウリング | 5 | 17. ワンポールゴール | 19 |
| 05. くじボウリング | 6 | 18. ボウリングダーツ | 20 |
| 06. フロアオセロ | 7 | 19. テールランナー | 21 |
| 07. ストラックアウト | 8 | 20. コーンスラローム | 22 |
| 08. テニスホッケー | 9 | 21. 陸上スラローム | 23 |
| 09. グラウンドホッケー | 10 | 22. プレッシャーボール | 24 |
| 10. ゴルフ | 11 | 23. ティーチャーハッスル | 25 |
| 11. 野球床盤 | 12 | 24. 刀根山式ポッチャ | 26 |
| 12. トリプルベースボール | 13-14 | 25. 刀根山式ゴールボール | 27 |
| 13. ダーツ | 15 | 26. トネエリア | 28-29 |
| | | ※ 参考 卓球バレー | 30-32 |


本誌の見方

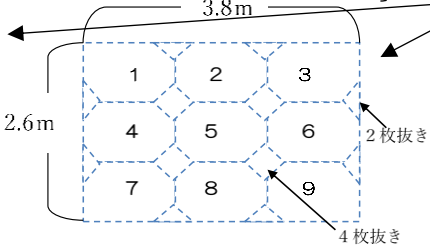
07. ストラックアウト

《用具》 スティック、ピン球、シート（フロアオセロ同じもの）、ホワイトボード
 《人数》 2人以上
 《準備》 シートと得点記録用のホワイトボードを設置する。

《ルール》

- ① 2チームに分かれる。
- ② 1チーム9球ずつ打つ。
- ③ チームそれぞれ決められた場所からスティックでピン球をシートに向かって打つ。固定スティックの場合は、打つ位置をシートに近い位置にする。
- ④ ピン球が止まったマスを打ち抜いたことになる。
- ⑤ チーム交互に1球ずつ打っていく。
- ⑥ それを繰り返して、ビンゴ（縦横、斜め、いずれかの方向を3マス連続で抜く）を狙う。ビンゴになるとボーナス得点を加算する。
- ⑦ 1マス抜いたら5点、ビンゴになったら10点、チームで全部のマスを抜くことができれば100点。成績は個人、チームそれぞれに入る。
- ⑧ 同じチームの人がすでに入れた同じマスに入れた場合は、チームとしては得点にならないが、個人としては5点入る。
- ⑨ 球がマスに入らなかったら、0点。
- ⑩ 下記の図のとおり、マスとマスの間に「2枚抜き」、「4枚抜き」などのボーナスコーナーを作っておく。





シートの作り方（ストラックアウト、フロアオセロ）

- ① 長方形のブルーシートを用意する。（ビニールのゴミ袋をつないだものでも可）
- ② シートを麻ひも等で区切りセロハンテープなどで張り付ける。
「2枚抜き」、「4枚抜き」のところはピン球が通るようにすき間を空けておく。
- ③ 1～9までの数字をマジックなどで書き入れる。

種目名

種目に必要な準備物や人数

ルールの詳細

種目に取り組む様子の写真や道具の写真、図

卒業生・在校生からのコメントや、道具の作成方法、種目の見どころなど

01.用具の説明

まず、競技やルールを紹介する前に大阪府立刀根山支援学校の体育には欠かせない用具を紹介します。

➤ スティック

生徒1人ひとりに合わせ、持ちやすいものを作成します。透かしを入れることで軽くするなど、重量や打撃面の大きさも各自で考慮して作成します。手に持って打ちにくい場合はスティックを車いすに固定して、車いすの回転を利用して球を打つ固定スティックを作成します。



(固定スティック)

➤ ボール ピン球、ソフトボール、プラスチックボールなどいろいろなボールを使用します。



➤ 虫取り網 トリプルベースボールなどで捕球する時に使用します。



➤ 防球フェンス 鬼ごっこやゴルフの障害物や野球床盤などで外野のフェンスとして使用します。



用具の説明

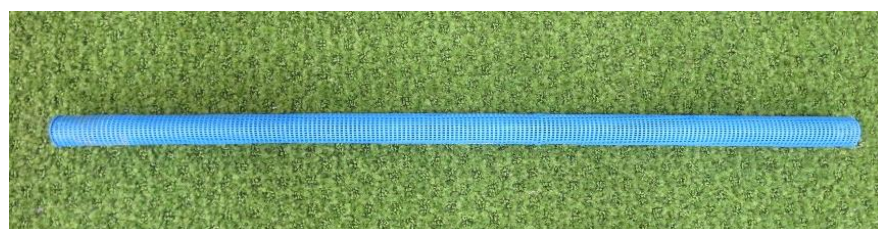
- **ポール** ワンポールゴールやゲートボールの時などに使用します。



- **ゴール** グラウンドホッケーの時などに使用します。(幅：約 120cm・高さ：約 60cm)



- **タッチ棒** 鬼ごっこの時に車いすに固定し、タッチが必要な時に使用します。
柔らかい材質でできているので安全です。(長さ：約 85cm)

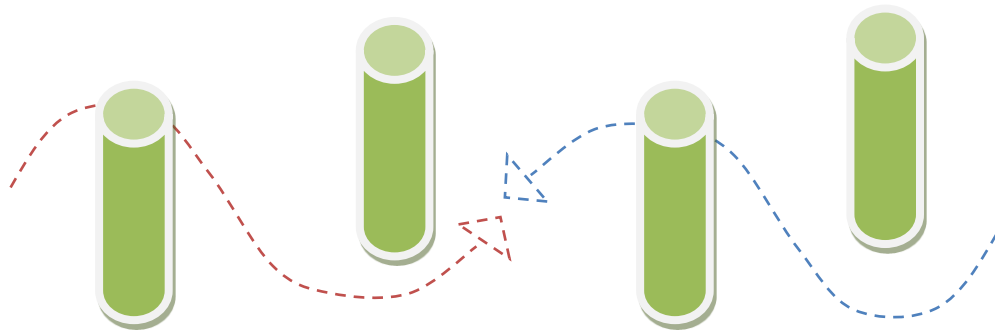


- **投球台 (大・小)** ボールが投げられない時に使う勾配具。重いボールを使う時やボールの速さを合わせたい時にも使用します。(ボッチャのランプを参考に作成。) ボウリングやゴールボール、野球床盤など、色々な競技に使用します。



02.じゃんけんスラローム

- 《用 具》 カラーコーン×9 *人数に応じてコーンの数を調整します。
- 《人 数》 各チーム2人以上
- 《準 備》 カラーコーンを車いすが通ることのできる間隔で並べる。
- 《ルール》
- ① 2チームに分かれて両端から同時にスタートし、カラーコーンの周りをスラローム走行し、反対側から来る相手と出会ったらじゃんけんをする。
 - ② じゃんけんに負けたら大きな声で「負けた」と宣言し、それと同時にスタート地点で待機している次の人が走り出す。負けた人はスタート地点に戻る。宣言が聞こえにくい場合があるので、その時は審判が勝敗を伝える。
 - ③ 勝った方は次の相手に会うまでスラローム走行を続ける。
 - ④ 相手のスタート地点に到達したら勝ち。
 - ⑤ 走行中車いすがコーンにあたったら、じゃんけんで負けた時と同様に、スタート地点に戻って次の人がスタートする。



03.鬼ごっこ

《用 具》 タッチ棒（柔らかくて当たった時の衝撃が少ないもの）、ひも（ゴムバンド）

《人 数》 各チーム2人以上

《準 備》 車いすにタッチ棒を固定する。

障害物として防球ネットを設置する。（数の指定は無し）

《ルール》 ① 2チームに分かれる。

② チーム内でそれぞれ「大将」「鬼」をそれぞれ1人ずつ決める。

③ チームの「大将」がだれかは審判だけに伝えておく。

④ 防球フェンスなどは障害物としてコート内に設置する。

⑤ 「鬼」は棒を車いすに取り付ける。

⑥ 「鬼」は相手チームの「鬼」以外の人に棒でタッチする。タッチされた人はコートの外に出る。

⑦ 大将が捕まったらゲーム終了。

⑧ 人数が少ない時は「大将」はなしで行うこともできる。（3対3の時など）その場合は「鬼」以外の全員を捕まえた時点で終了。



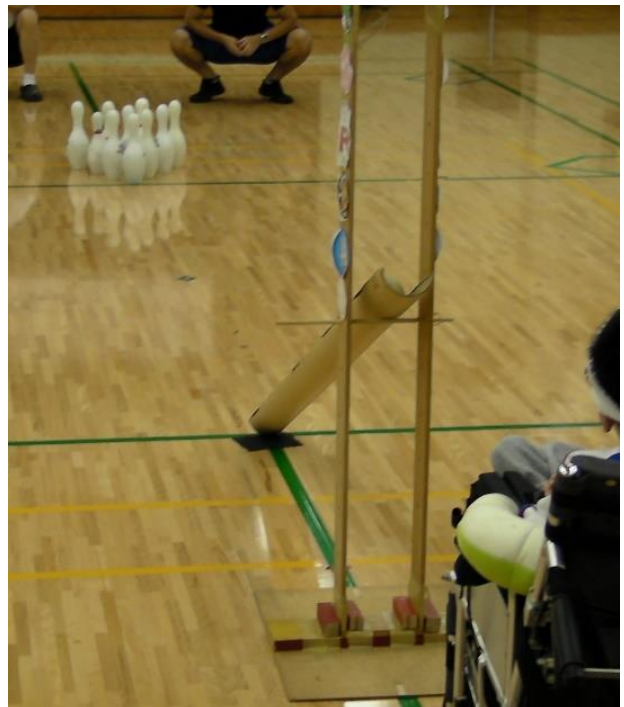
04.ボウリング

《用意》 プラスチックピン×10、ボール（ソフトボール）、投球台、防球ネット

《人数》 何人でも

《準備》 ピンを10本並べ、投球台を置く。（ピンと投球台の間隔は約4m）
ピンの後ろに防球ネットを置いておく。

- 《ルール》
- ① 投球台の向きや傾斜を調整し、そこにボールをセットして転がす。
 - ② ピンが倒れた本数が得点になる。（得点の計算方法は通常のボウリングと同様）
 - ③ 得点の多い人から順位をつける。



05.くじボウリング

《用 具》 投球台、ピン、くじ、ボール（数種類）、防球ネット等、ホワイトボード

《人 数》 何人でも

《準 備》 ピンを10本並べ、投球台を置く。（ピンと投球台の間隔は約4m）
 ピンの後ろに防球ネット等を置いておく。
 数種類の球が入ったボールを投球台の近くに置いておく。

《ルール》

- ① くじで投げるボールの種類を決める。
- ② 投球台の向きや傾斜を調整し、そこにボールをセットして転がす。（ボールを2個以上使用するボールは一度にまとめて転がす。）
- ③ 倒れたピンの本数が得点になる。
 （得点の計算方法はボウリングと同様）
- ④ 得点の多い人から順位をつける。



※赤のくじを引いたら
ソフトボールなど

ボールの種類の例

・ゴルフボール×2



・ソフトボール



・木のボール×2



・スポンジボール



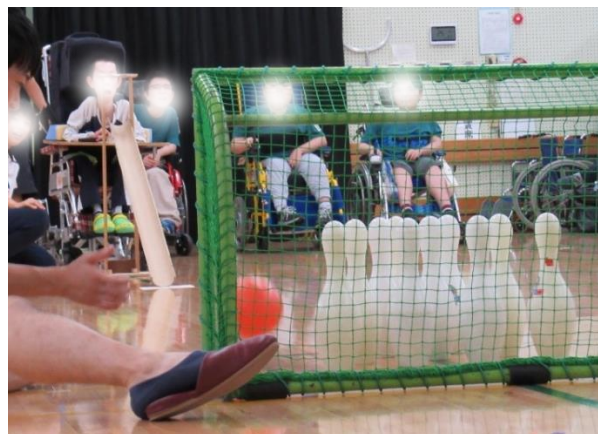
・テニスボール×2



・ドッチボール



など



06.フロアオセロ

《用 具》 スティック、ピン球、オセロシート、ホワイトボード

《人 数》 2人以上

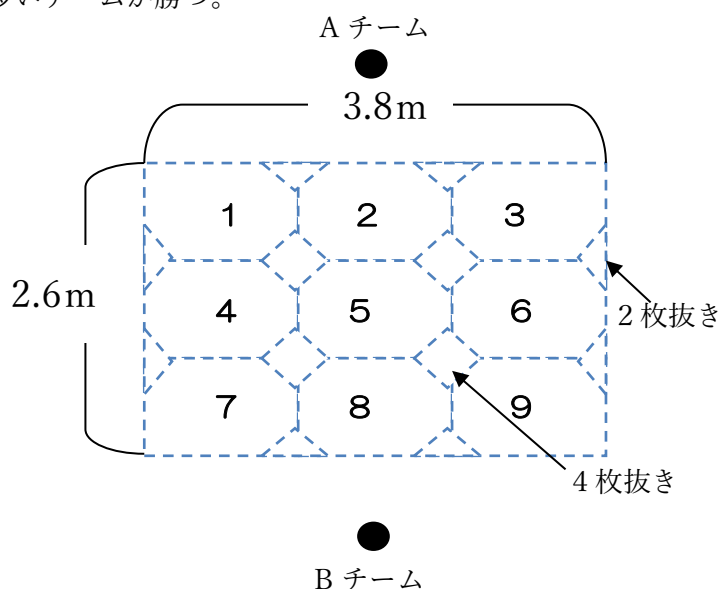
《準 備》 シートを敷き、ホワイトボードを横に設置する。
ホワイトボードにブルーシートと同じ9分割のマス目を書いておく。

《ルール》

- ① 2チームに分かれ、先攻・後攻を決める。
- ② 自分のチームのマークや色などを決めておく（白・黒のようなもの）。
- ③ チームそれぞれ決められた場所からスティックでピン球をシートに向かって打つ。
固定スティックの場合は、打つ位置をシートに近い位置にする。
- ④ ピン球がマスに止まったら、入ったマスの番号と同じホワイトボード上の図のマスのそのチームのマークを貼る。
- ⑤ チーム交互に1球ずつ打っていく。
- ⑥ すべてのマスが埋まった時にどちらのチームのマークが多いかで勝敗が決まる。
- ⑦ 通常のおセロと同じように、相手のマークを自分のマークで挟めば、相手のマークは自分のマークに変わる。
- ⑧ 相手のマークがすでに入っているマスに入れた時は、そのマスは自分のマークに変わる。
- ⑨ 下記の図のとおり、マスとマスの間に「2枚抜き」、「4枚抜き」などのボーナスコーナーを作っておく。
- ⑩ 計3セットを行い、勝ちセット数の多いチームが勝つ。



オセロシート



- ・パワーの差があまり出ないゲームです。
- ・オセロ以上に取ったマスの数が次々変わり、逆転もあって盛り上がります。

07.ストラックアウト

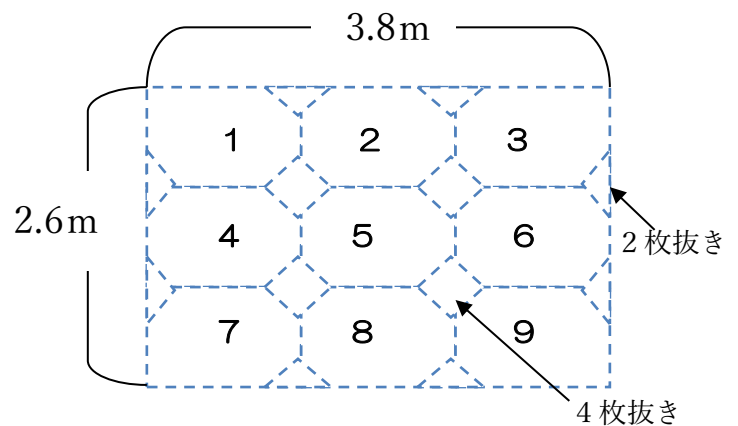
《用 具》 スティック、ピン球、シート（フロアオセロ同じもの）、ホワイトボード

《人 数》 2人以上

《準 備》 シートと得点記録用のホワイトボードを設置する。

《ルール》

- ① 2チームに分かれる。
- ② 1チーム9球ずつ打つ。
- ③ チームそれぞれ決められた場所からスティックでピン球をシートに向かって打つ。
固定スティックの場合は、打つ位置をシートに近い位置にする。
- ④ ピン球が止まったマスを打ち抜いたことになる。
- ⑤ チーム交互に1球ずつ打っていく。
- ⑥ それを繰り返して、ビンゴ（縦横、斜め、いずれかの方向を3マス連続で抜く）を狙う。ビンゴになるとボーナス得点を加算する。
- ⑦ 1マス抜いたら5点、ビンゴになったら10点、チームで全部のマスを抜くことができれば100点。成績は個人、チームそれぞれに入る。
- ⑧ 同じチームの人がすでに入れた同じマスに入れた場合は、チームとしては得点にならないが、個人としては5点入る。
- ⑨ 球がマスに入らなかったら、0点。
- ⑩ 下記の図のとおり、マスとマスの間に「2枚抜き」、「4枚抜き」などのボーナスコーナーを作っておく。



シートの作り方（ストラックアウト、フロアオセロ）

- ① 長方形のブルーシートを用意する。（ビニールのゴミ袋をつないだものでも可）
- ② シートを麻ひも等で区切りセロハンテープなどで張り付ける。
「2枚抜き」、「4枚抜き」のところはピン球が通るようにすき間を空けておく。
- ③ 1～9までの数字をマジックなどで書き入れる。

08.テニスホッケー

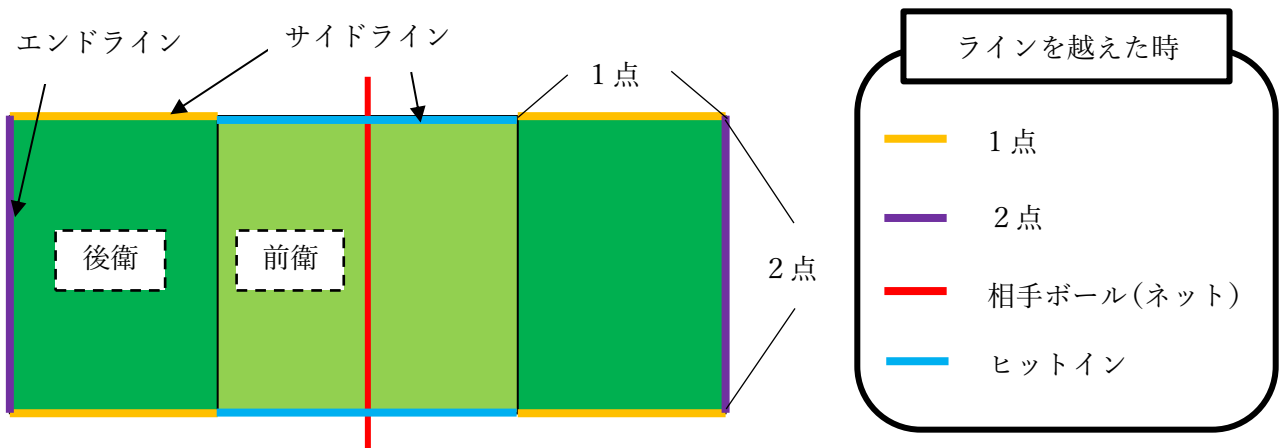
《用 具》 スティック、プラスチックボール、ネット、支柱

《人 数》 コート内は1チーム3人

《コート》 バトミントンコートを使用

《ルール》

- ① どちらのチームからサーブを打つか決める。
- ② 各チーム前衛と後衛に分かれる。
- ③ 後衛の人がエンドラインからサーブを打ってゲームがスタートする。
- ④ 自分のコートに入ったボールを相手のコートに打ち返す。ボールがコートから出ると得点になる。ただし、サイドラインの半分より前に出ると、その場からヒットイン（サッカーで言う「スローイン」のこと）となる。
- ⑤ 得点はエンドラインから出ると2点、サイドラインの半分より後ろから出ると1点が入る。自分のコートからボールを出してしまうと、相手の得点になる。
- ⑥ 各チーム得点が入るたびにローテーションと言って自分のコート内で、時計回りにプレーヤーが入れ替わる。
- ⑦ 相手のコートにスティックを入れてボールを打ってはいけない。その場合サーブ権が相手に移る。(以下ファール)
- ⑧ ボールは何打で返すという制限はないが、遅延行為と審判が判断した時はファールとなる。
- ⑨ 1試合5分で、得点の多い方が勝ちとなる。(試合時間の変更やセットの導入、セットごとの選手交代など人数や生徒の特性に合わせるのも可。)



- ・車いすを使って上手く守ることが、重要です。
- ・チームプレーを心掛けましょう。それが発揮できた時に一番守りが固くなります。さらに、攻撃も強くなります。
- ・声をかけながら、ゲームをすることがチームプレーの楽しさにつながります。

09.グラウンドホッケー

《用 具》 スティック、プラスチックボール、ゴール

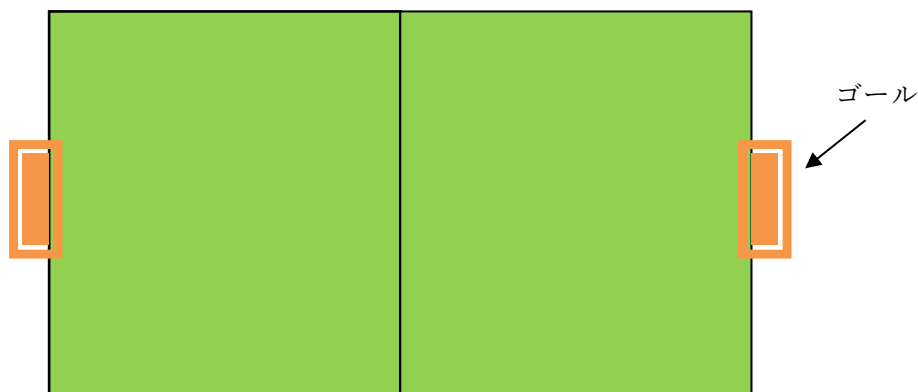
《人 数》 1チーム2人または3人

※3人の場合はコート内で混雑することがあるので周りには十分注意する。

《コート》 バトミントンコートを使用

《ルール》

- ① 2チームに分かれて、先攻・後攻を決める。
- ② サッカーと同じようにコートの中央からボールを打ってゲームがスタートする。これをセンターパスと言う（サッカーで言う「キックオフ」のこと）。ボールを打つまでは相手の陣内に入ってはいけない。
- ③ ボールをゴールに入れると1点が入り、相手チームのセンターパスから始める。
- ④ サイドライン・エンドラインからボールを出すと、相手チームがボールを打って始める。サイドラインから出た場合は、その場から打つ。エンドラインから出た場合は、コーナーから打つ。相手チームの選手はヒットイン（スローイン）する選手の2 m以内には入ってはならない。
- ⑤ 1試合5分で、得点の多い方が勝ちとなる。（試合時間の変更やセットの導入、セットごとの選手交代など人数や生徒の特性に合わせるのも可。）
- ⑥ 明らかな妨害行為や危険行為は反則とし、ゴールから5 mの場所からペナルティーストローク（サッカーで言う「ペナルティキック」のこと）とする。



- ・ロングシュートを決めた時にスッキリします。
- ・シュートを打たれないように、先回りして防御することが重要です。
- ・ゴール前の攻防ではみんなが熱くなります。
- ・チームワークが重要です。

10.ゴルフ

《用 具》 スティック、ピン球、ブルーシート、フェンス、グリーン用のマット

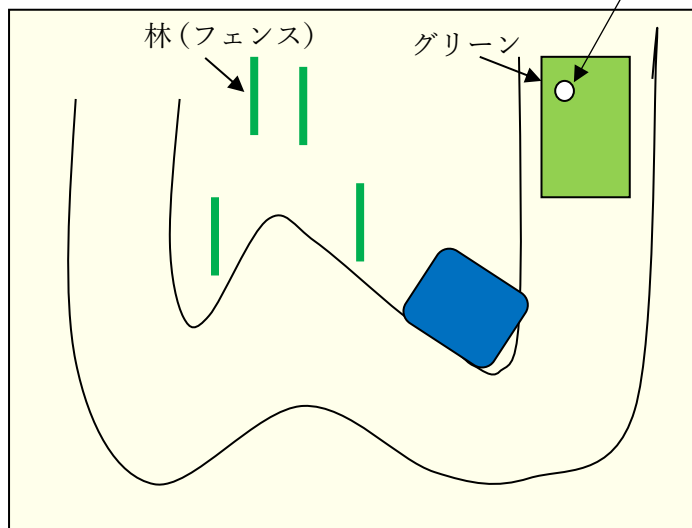
《人 数》 何人でも

《準 備》 グリーンマットや障害物となるブルーシートや防球ネットを設置する。

《ルール》

- ① ブルーシートは池、フェンスは林、ひもはコースのフェアウェイとしてお好みのコースを作る。
- ② あとは通常のゴルフと同じように順番にピン球を打っていく。
- ③ コースを作る際に、ショートカットできるルートを作っておくとよい。
- ④ OBはひもで区切られたコースから出ることさす。ペナルティは通常のゴルフと同じプラス2打である。
- ⑤ ホール（グリーン上のピン球を入れるための穴）に入りにくい場合は、ホールの上を通過したら、ホールインとみなしてよい。
- ⑥ ドラゴン賞やニアピン賞も通常のゴルフ通り。

参考コース



グリーンやカップがない場合には下の画像のような物で代用する。



- ・「林越え」(ショートカット) が成功した時はとてもうれしいです。
- ・チーム内で順番に打つチーム戦も盛り上がります。
- ・ピン球なのでクーラーなどの風の影響を受けてしまいます。

11. 野球床盤

《用 具》 スティック、ピン球、防球フェンス、ボーナスボックス、投球台（小）

《人 数》 2人以上

《ルール》

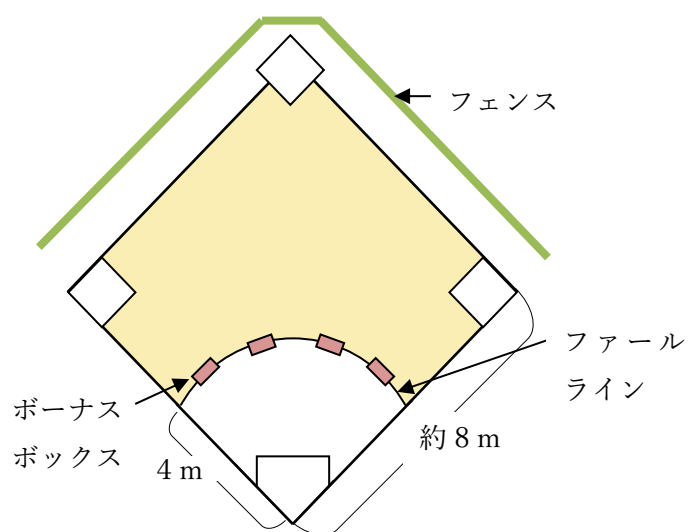
- ① ホームベース上にピン球を置き、スティックでピン球を打ち、フェンスに貼ってある的的の指示（ホームラン・スリーベース・ツーベース・ヒット・ダブルプレイ）に従う。的に当たらなければ、アウトとなる。
- ② 打ったピン球がフェンスに届かなければ、ファール(打ち直し)となり、ファールは3回でアウトになる。
- ③ ホワイトボードに内野の図を書いておく。走者はマグネットで表す。
- ④ ダブルプレイは、走者が塁に詰まっている場合のみ有効である。
- ⑤ 三振・四球・死球はない。
- ⑥ ホームランの場合のみ、走者がダイヤモンドを一周する。
- ⑦ ピッチャーがピン球を転がし、それを打者が打っても良い。投球台（小）を使用可。



ボーナスボックスの作り方



ティッシュの箱を半分にして、ピン球が入るように穴を少し大きくする。箱に「ヒット」「ツーベース」「スリーベース」と書いて貼っておく。



- ・ピン球がフェンスに届くまでの時間が長い。
- ・ホームランの的のほうにピン球が行くと、ドキドキします。
- ・ベンチのみんなは声援を送り合い、盛り上げましょう。

12.トリプルベースボール

《用 具》 スティック、ピン球、虫捕り網、防球フェンス、ボーナスボックス、投球台（小）

《人 数》 1チーム3人以上

《ルール》

- ① 2チームに分かれて、攻守を交互に行う。

【攻撃】

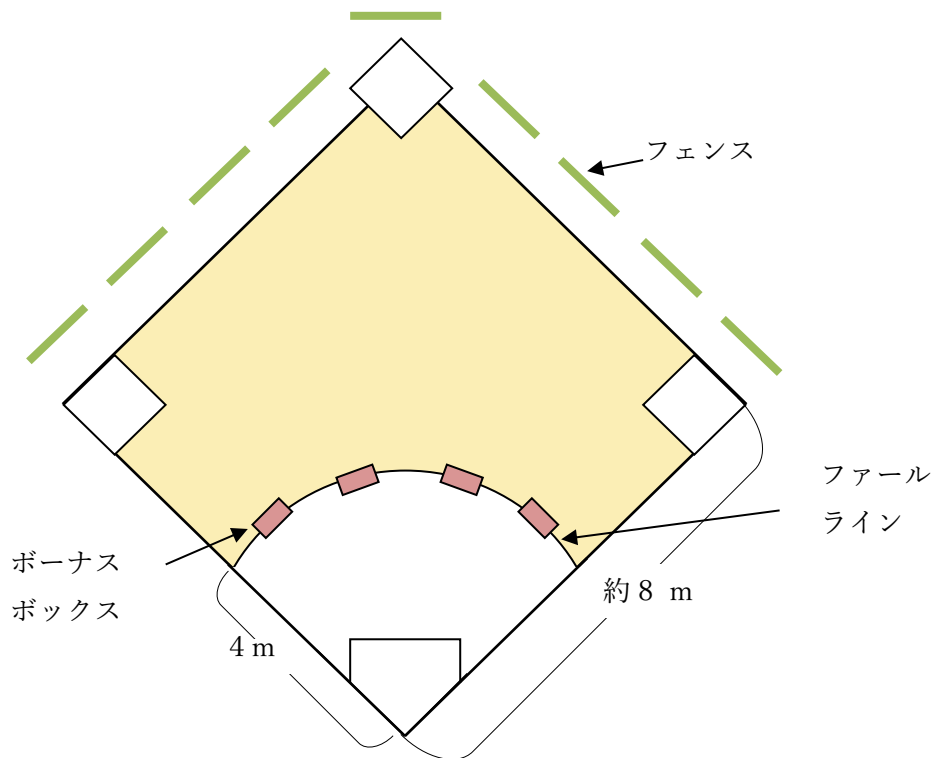
- ① 攻撃は投手が転がしたピン球をスティックで打ち返し、1塁まで走ることが基本スタイルである。
打球が外野のフェンスに当たればスリーベースヒットとなり、フェンスの間を通り抜ければホームランとなる。ただし、一度でも守備の車いすや網にピン球が当たった場合はツーベースヒットとなる。
- ② 打球が一塁手の網に捕られるまで、もしくは二・三塁手が捕って一塁手の網にタッチするまでに一塁ベースに到達した場合はシングルヒットとなる。
- ③ ホームベースから4 mのところ半円状のファールラインを引いて、そのライン上にボーナスボックスを4つ設置する。そのボーナスボックスに打球が当たれば、そこに書かれたヒットとなる。また、ボーナスボックスの中に打球が入ればホームランとみなされる。
- ④ 打者が打ったピン球が5秒以上ファールライン内に停滞した場合はファールとなる。三回ファールとなればバッターアウトとなる。
- ⑤ 走者は打者が打てば必ず走り出さなくてはならないし、戻ることはできない。
- ⑥ この競技には三振・四球・死球はない。



ボーナスボックス

【守備】

- ① 投手はピン球を投げるのみで、守備は一塁手・二塁手・三塁手だけで行い、それぞれ網を持つか、車いすに固定する。
- ② 基本は走者が目的の塁に到達するまでに、その塁の守備者がピン球を網ですくうか、ピン球をすくい捕った他の守備者の網とタッチすればアウトとなる。
- ③ ホームベースでアウトとなる場合には、三塁走者よりも先にピン球をすくった網でホームベースにタッチすればよい。
- ④ 打者が打ったピン球がファールラインを越えるまでは、守備は動いてはいけない。投手が球を投げるまでに打者に合わせた守備隊形をとり、停止しなければならない。守備が動いた場合は、無条件に進塁となる。



- ・人数が少なくても遊べちゃう夢のような本格野球です。
- ・普通の野球の守備はなかなかできないですが、このルールのおかげで、本物の野球のように攻守ともに楽しむことができます。
- ・強く打てない人でもボーナスボックスがあるので、ホームランのチャンスがあります。
- ・ちょっとルールが複雑ですが、理解してくるといろんな作戦が練れてとても面白いです。

13.ダーツ

《用具》 スティック、ピン球、ダーツの的、網（審判用）、ホワイトボード（得点記録）

《人数》 何人でも

《準備》 的となるシートを敷き、ホワイトボードに得点表を書いておく。

《ルール》

- ① 2チームに分かれる。
- ② 体育館の中央にダーツの的を敷く。
- ③ 固定スティックの選手は2 m、手持ちスティックの選手は3 m離れた場所からピン球を打つ。（距離は生徒の特性等を配慮して決める。）
- ④ 相手チームと交互にピン球を打つ。
- ⑤ ピン球が止まった場所の点数がそのまま得点になる。
- ⑥ どちらのチームの合計得点が高いかで勝敗が決まる。

《注意点》

的はごみ袋をくっつけて作成している為、破れやすいのでシートの外から網を使用してピン球をとるようにする。（的を決して踏まないように気を付ける。）



（的は、20点～100点まで、その周りは、全部10点。）

- ・ダーツの的の真ん中が時々でこぼこになっているので、100点は中々取れない。
- ・力をあんまり入れすぎないように調整するのが難しい。
- ・どこの的を狙うかをチームで相談するので、そのやりとりが楽しい。

14.すごろく

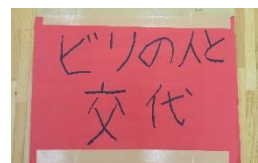
《用 具》 オリジナルパネル（10枚程度）、カラーコーン（10個程度）

《人 数》 何人でも

《準 備》 コーンとオリジナルパネルをランダムに選択し、コの字に配置する

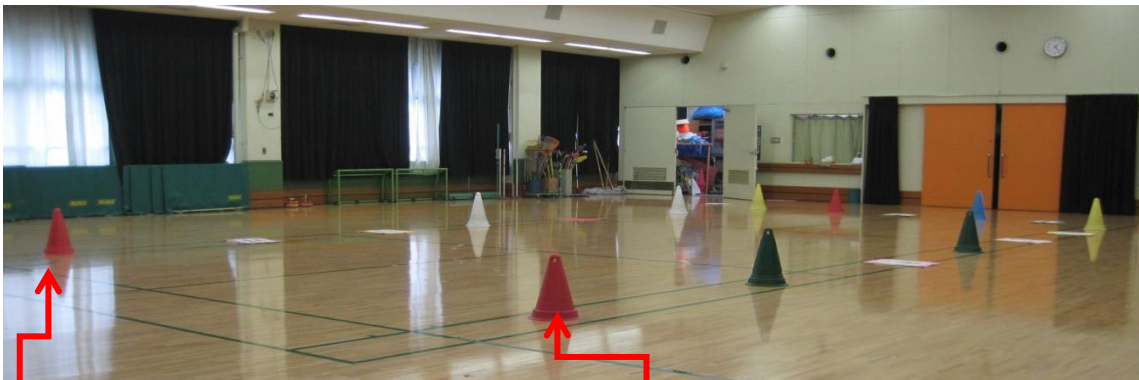
《ルール》 サイコロを振って、出た目に従ってマスにある自分の名前を進めて上りに近づけるシンプルなすごろくゲームです。

1. 順番を決める。
2. 順番通りにサイコロをふり、ゴールをめざす。
3. ゴールする時は、ちょうどの数が出ないとゴールできない。



※オリジナルパネルの例

- ・トップの人と交代…先頭の人と交代。先頭が2人以上いる時はじゃんけんで負けた人と交代する。
- ・じゃんけんチャンス…先頭にいる人とじゃんけんをすることができる権利が与えられるが、挑戦するかしないかはこのマスに止まった人の自由。勝てば先頭の人と交代でき、負ければ振り出しに戻る。先頭の人にはじゃんけんを断ることはできず、負ければ位置を交代しないとイケないが、勝っても特に何もない。
- ・ビリの人と交代…ビリの人と交代。ビリが2人以上いる時はじゃんけんで勝った方と交代する。
- ・「3マスすすむ」「サイコロ2つ」「1回休み」「4マスもどる」などもある。



ゴール

スタート

- ・ルールが簡単で分かりやすくみんなが楽しむ事ができます。
- ・ゴールした時の達成感がすごく気持ち良いです。
- ・振り出しに戻るマスと、ビリの人と交代するマスになると笑いが起き、ずっと和やかな雰囲気です。

15.刀根山式ゲートボール

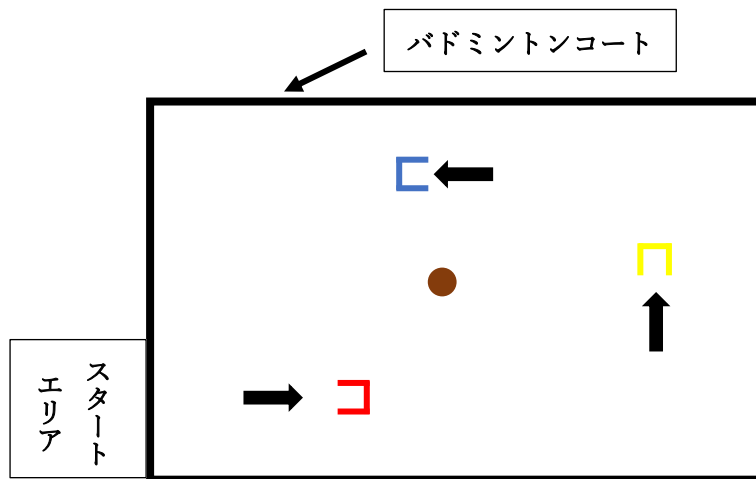
《用 具》 ペットボトルで作ったゲート（赤・黄・青）、ボール、テニスボール（赤・青）、スティック

《人 数》 各チーム2人以上

《コート》 バドミントンコートを使用

《ルール》

- ① ゲートとポールを配置する。（スタートエリアやゲートの配置は日によって変えてよい）
- ② 2チームに分かれて打つ順番を決める。先攻のチームから交互に1球ずつボールを打つ。
- ③ 最初の2人はボールに書かれている1→2の順にボールを打たないといけないが3人目からは1、2どちらのボールを打ってもよい。（人数に合わせてボールを用意する。）
- ④ 3つのゲートがあり、赤・黄・青の順に通過させる。ただし、通過させる方向は決まっており、反対から通っても通ったことにはならない。最初の赤のゲートは一打で通らない場合とゲートを通してもアウトボール（コートからボールが出た時）の場合はスタートエリアに戻る。※一打目以外でアウトボールになった場合は、出たところから打つが次の順番では打つことができない。
- ⑤ 最後の青のゲートを通させたたら、コート中央に設置されたポールに当てるとゴールとなる。相手チームより先にすべてのボールをゴールすれば勝ちとなる。（ゴールしたボールはコートから除外する。）
- ⑥ 打ったボールを他のボールに当たった（タッチ）時、タッチしたボールが自分のチームのボールならそのタッチしたボールを打つことができる。相手のボールの場合は、相手チームは次の順番でそのボールが打てなくなる。



□ = ゲート ➡ = ゲートを通す方向 ● = ポール



- ・ゲートが遠い時はボールを一旦ゲートの前に近づけた方が通しやすいです。
- ・制限時間を決めてゲートやゴールの数を競う方法やボールを増やす、コートの大きさを変えるなど生徒の特性に合わせ、ルールを変更しましょう。

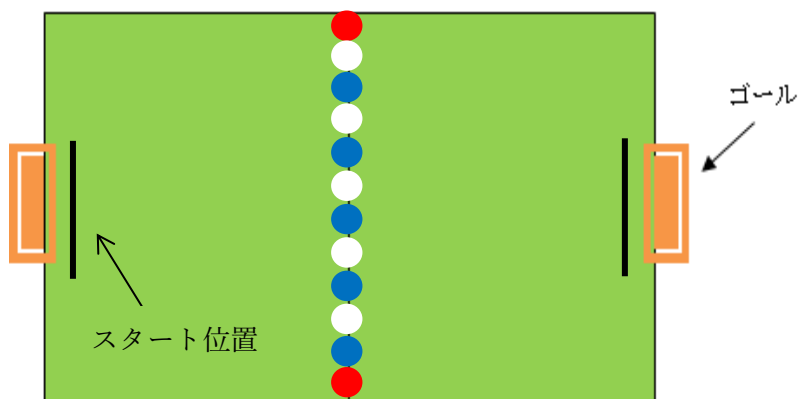
16.マイン

- 《用 具》 ゴール 2 個、固定スティック（人数分）
ボール 白球 5 個（10 点）・青球 5 個（20 点）
赤球 2 個（50 点）・緑球 1 個（100 点）
*（ボールは軽くて色分けができるものであれば可）



- 《人 数》 1 チーム 1 人ずつ
《コート》 バトミントンコートを使用
《ルール》

- ① 1 セット 5 分で行う。
- ② 全員固定スティックで試合をする。
- ③ 緑球以外のボールを中央に並べる。
- ④ スタート位置から中央に並べられたボールを取りに行き自分のゴールに入れる。
もしくはコートの外に出るように打つ。
- ⑤ サイドライン、エンドラインから出たボールは、ボールデッド（無効）となる。
- ⑥ 5 分経過するか、コートにあるボールが全てなくなったら審判が一度試合を止める。
その後、選手はゴール前のスタート位置に戻る。戻ったのを確認したら審判が緑球をコートの中央に置く。
- ⑦ 審判の再開の合図で、試合を再開する。
- ⑧ 最後に自分のゴールに入れたボールを数え、得点を計算する。合計得点が高いほうの勝利となる。



- ・ボールの色によって得点が違うので、どの色から狙うか作戦が必要になるが、なかなか思い通りにボールを運べないので難しい。
- ・相手に出来るだけ点数の高いボールを入れられないようにガードもする。
- ・最も点数の高い緑球は、1 個しかないので、その時はグラウンドホッケーみたいに際どい攻防を繰り広げられる。
- ・中央に並べられたボールを自陣ゴールまで持ってくる（自分の物にする）ということからマインと名付けられました。

17.ワンポールゴール

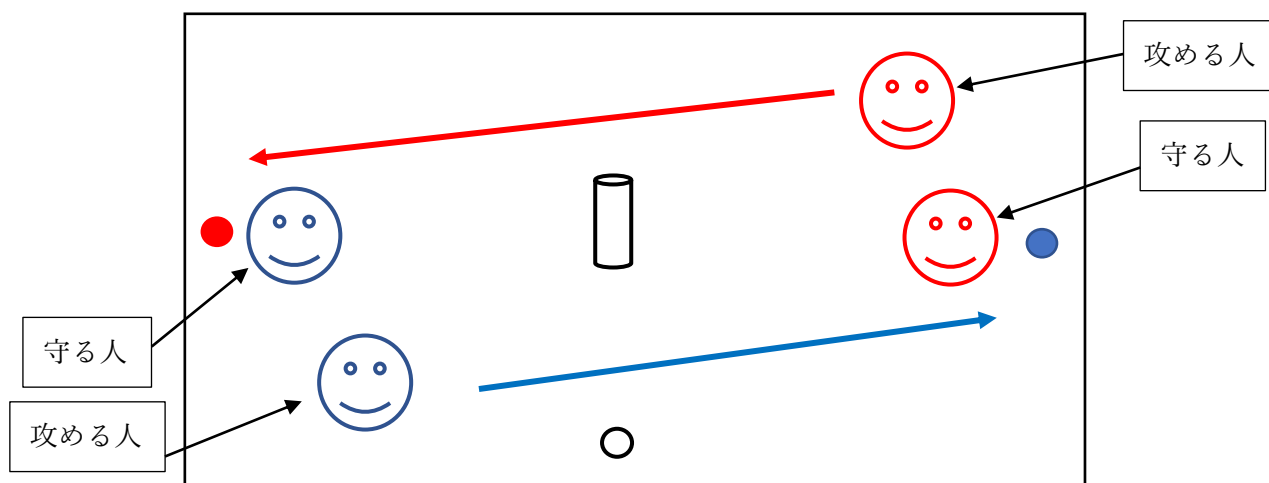
《用 具》 ポール、青・赤・白ボール (各1球)、スティック

《人 数》 1チーム2人

《ルール》



- ① チーム内で最初に攻める人とボールを守る人に分かれる。
- ② 攻める人は、相手の陣地にある自分たちのボールを取りに行く。
スタートと同時に自分たちのチームのボールに触れに行かなければならない。
- ③ 守る人は相手の攻める人がボールに触れるまで動いてはいけない。
- ④ 両者の攻める人がボールに触れたら白いボールも触れることが可能になる。
(ゲームがスタート後すぐに白いボールに触れることはできない。)
- ⑤ 白いボールと自分たちのチームのカラーボールの両方をポールに当てると1点となる。
- ⑥ 妨害方法は相手のボールをポールから遠ざけるように弾き飛ばす。体育館のどこに弾き飛ばしても良い。
- ⑦ 赤または青ボールのどちらかと白ボールの2つを同チームがポールに当てると点数が入り、それを5分間行い合計点で勝敗を競う。



- ・自分のボールが何色か分からなくなる時があります。
- ・ポールとボールだけを用意するだけなので、準備が簡単です。
- ・相手のボールを遠くに飛ばした時は、すごく気持ちがいいです。
- ・ルールがそんなに難しくないなので、すぐに楽しめます。
- ・『守って!』『弾いて』など仲間との声かけが、勝負のカギを握ります。

18.ボウリングダーツ

《用 具》 スティック、ボーナスボックス6個、ピン球

《人 数》 2人以上

《ルール》

- ① 下の写真のように並べたボーナスボックスから約3m離れたところからピン球を打つ。
(スティックを車いすに固定している人は約2m離れたところから打つ)
- ② 箱に当たった時の得点は、1列目10点・2列目30点・3列目50点となる。
箱にピン球が入った場合100点入り、3列目中央の箱のみ200点入る。
(ピン球が箱に当たった後、別の箱に当たるかもしれない、入った場合には、先に当たった箱の得点のみが入る。)
- ③ 得点の多い人から順位をつける。



ボーナスボックス



- ・パワーの強さが影響しないので、みんなで楽しめる競技です。
- ・上手く箱に入れた時は気持ちがいいです。
- ・準備や片付けが少なく、短時間でも楽しむことができます。

19.テールランナー

《用 具》 洗たくバサミ、S字フック、テール（約115cm）（赤、白）

《人 数》 1チーム2人（広さがあれば何人でも可）

《準 備》 車いすにテールを取り付ける

《ルール》

- ① 1セット2分。
- ② 2つのチームに分かれる。
- ③ 車いすの後ろに赤・白のテールを洗たくバサミとS字フックで付ける。
- ④ 付け終わったらスタートラインの好きな位置につく。
- ⑤ 開始の合図があったらスタートする。
- ⑥ 相手チームのテールを2つともタイヤで踏んで取れたら勝ち。
- ⑦ テールを取られたら退場する。
- ⑧ テールを踏んで10秒間両者が動かない場合、踏まれている選手がアウト。
（この10秒間の時に踏んでいる人の後ろに更に来て踏むのは禁止。）



テールのつけ方



装着後



《注意点》

- ・競技中は急に止まらない。追いかけている時は特に注意が必要。
衝突の恐れがあるので十分に気を付ける。
- ・追いかけている選手はテールを踏む時には、なるべく真後ろから行かないようにする。
横か斜めから狙うようにする。できるだけバック走行はしないようにする。

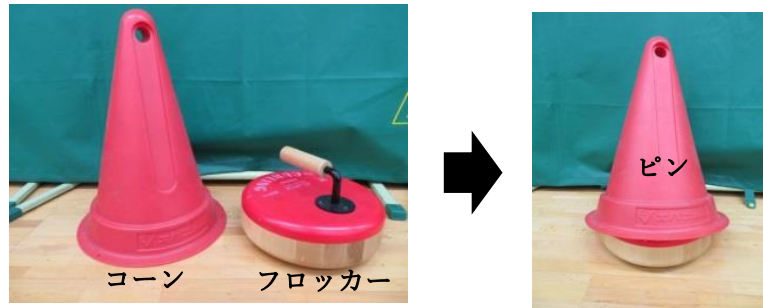
- ・簡単に見えますが、取られないように逃げ方を工夫するのが意外と難しいです。
- ・準備はすぐ出来るので手軽に遊べます。
- ・回り込んだり、挟み撃ちをしたりなど戦術に幅があります。

20.コーンスラローム

《用 具》 コーン8個、ゴール2個、ピン（フロッカーとコーンを組み合わせたもの）2個

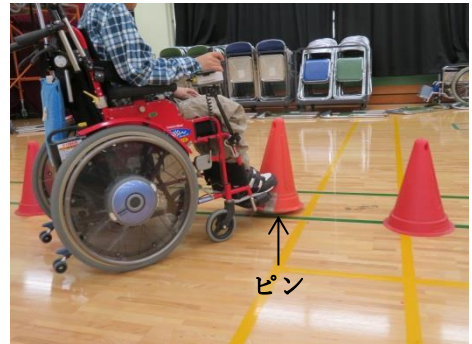
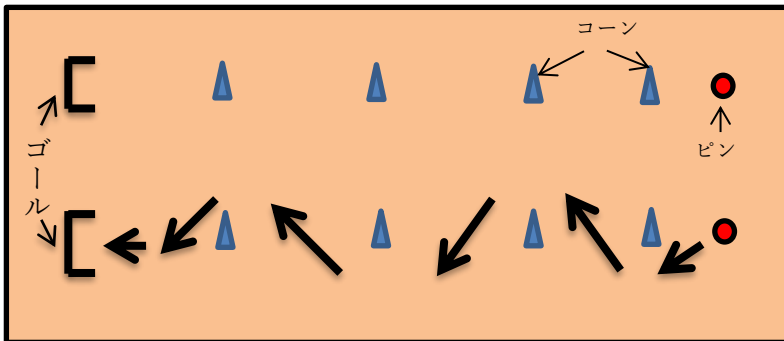
《人 数》 4人以上

《準 備》 各コースにコーン4つと
ゴールを置く



《ルール》

- ① コーンを車いすが通れる間隔で下の図のように並べる。
- ② ピンを押しながらスラローム走行しながら進んで行く。コーンに当たってもペナルティはないが、なるべく当たらないように注意する。



- ③ 最後のコーンまでスラロームが終わったら、ゴールにピンをシュートする。シュートが決まるとゴールとなる。



・この競技は個人戦でタイムアタックや団体戦でリレーができます。

- ・ピンが思い通りに進まなくて難しいです。
- ・スムーズにゴールできると嬉しいです。
- ・難易度は高いですが、コツを掴んでくると楽しいです。

陸上スラローム

《用 具》 赤・白ポール 各7本以上（ポールの並べ方によって本数が異なります。）

ポールでなくてもコーンでも大丈夫です。

《人 数》 何人でも

《準 備》 ポールまたはコーンを下の図のように並べる。

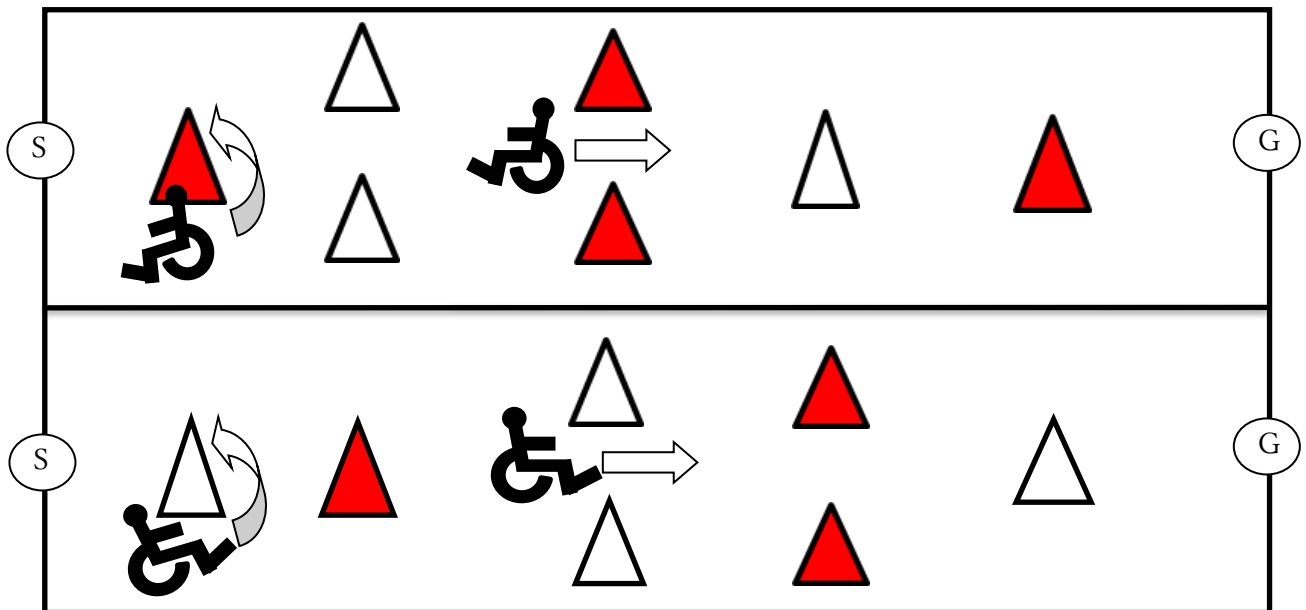
（並べ方は自由、なるべく赤と白が交互になると良い。）

《ルール》

- ① スタートの合図でゴールまで走行する。
- ② コーンが1つの時はコーンを1周回る。
（赤コーンの時はバックで、白コーンの時は前向きで回る）
コーンが2つの時はコーンの間を走行する。
（赤コーンの時はバックで、白コーンの時は前向きで走行）
- ③ 個人戦の場合はタイムアタックやチーム戦ではリレーをすることができます。



【コース例】



- ・ドライビングテクニックを披露できて楽しい。
- ・途中でコースが分からなくなってきたり難しい。
- ・ダイナミックに回るのがコツ。
- ・回りすぎて気持ちが悪くなる時があります。

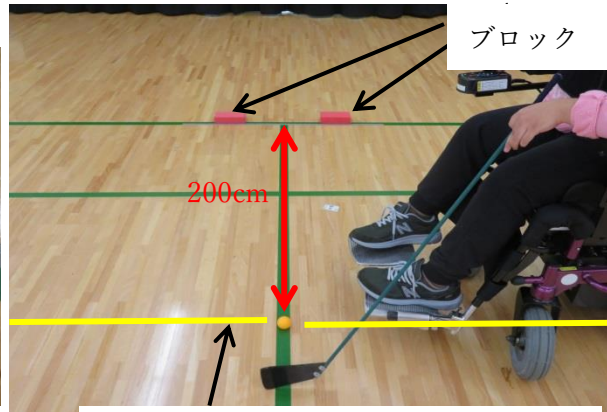
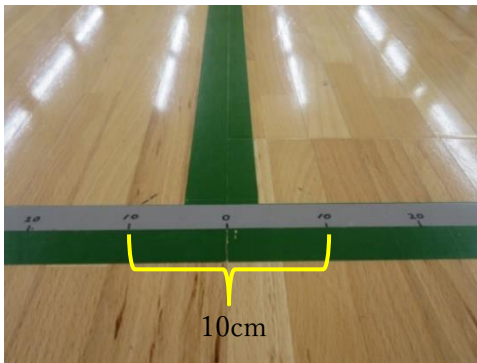
22.プレッシャーボール

《用具》 ピン球、スティック、ブロック2個、ビニールテープ

《人数》 何人でも

《準備》 ブロック幅を測り、印をつける。打つ位置にテープをはる。

《ルール》



この線上ならどこからでも打てます。

- ① ブロックの幅を宣言します。(ブロックの幅は 100cm～10cm)
- ② 宣言に合わせて審判がブロックの幅を調整する。
- ③ ブロックの間を狙ってピン球を打つ。打つ位置とブロックまでの距離は手持ちスティックの人は 2 m、固定スティックの人は 1 m。(得点は宣言した距離によって変わります)
- ④ 試合は順番にボールを打ち、それを 3～5 回繰り返してそれぞれの合計点を競う個人戦チームを作り、個人戦同様に繰り返しチームでの合計点を競うチーム戦など。チーム戦でも個人戦でもできます。
- ⑤ 得点は 110cm-指定したブロックの幅
例えば…30cm を指定し成功した場合
 $110\text{cm}-30\text{cm}=80$ となり 80 点が得点となる。
失敗した場合は得点なし。

- ・ 広めの幅で少しでも得点を稼ぐか、狭い幅に挑戦して高得点を狙うかの駆け引きが面白い。
- ・ 終盤になってくると、はずせないプレッシャーがあります。
- ・ 力任せに打ってしまうと失敗します。無心でやる方がいいです。
- ・ 幅が広くても意外に通すのは難しいです。
- ・ 高得点に挑戦して通った時はとても盛り上がって凄く楽しい。

23.ティーチャーハッスル

《用具》 プラスチックボール、スティック、デジタルタイマー

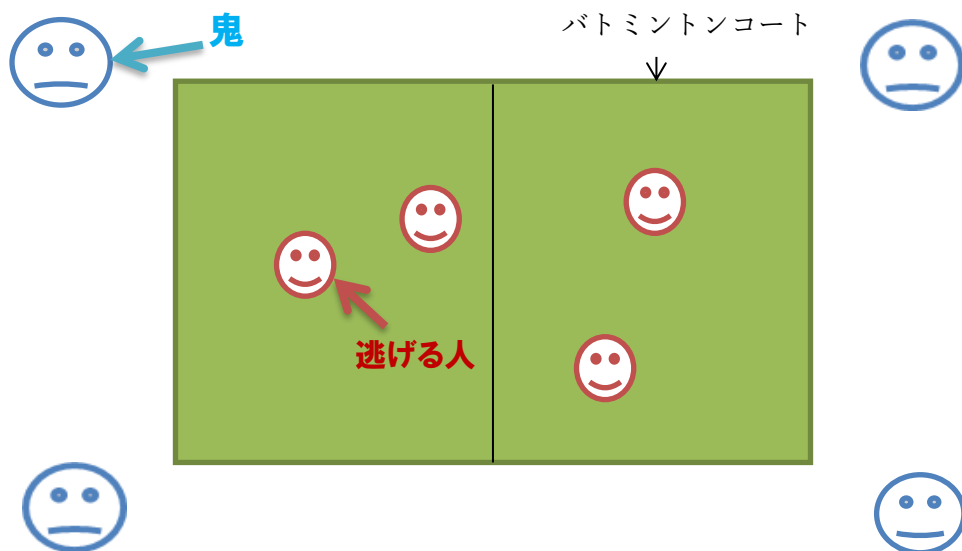
《人数》 3人以上 鬼2～4人

《準備》 周囲にボールが入ってしまいそうな物がある場合には入らないようにしておく。

《コート》 バドミントンコートを使用

《ルール》

- ① 図のような位置に鬼がスタンバイする。
- ② 制限時間は1分
- ③ 審判の笛の合図でゲームスタート。
- ④ 逃げる人はコート全面を使って鬼の打つボールから逃げる。
- ⑤ 鬼が打つボールに当てられるとアウトとなり、当たった場所で停止する。
- ⑥ 鬼がバドミントンコート内に入った状態で打ったボールに当たった場合は無効（パスは可）
- ⑦ 逃げる人が最後の1人になったら、停止していた逃げる人は動いて最後の一人を守ってもよい。
- ⑧ 鬼は逃げる人を全員当てると勝ち、逃げる人は鬼が打ったボールに当てられずに1人でも残ると勝ち。鬼側が勝利の場合は鬼側が『ティーハー！！』と言い、逃げる人が勝利の場合は逃げる人が『どうだー！！』と大きな声で言う。



※鬼は白熱しすぎて打球が浮かないように気を付ける。一度ボールを止めてから打つようにすると打球は浮きにくい。

- ・逃げる時はとてもドキドキします。
- ・先生（ティーチャー）がハッスルしながら狙ってくる。
というところからティーチャーハッスルと名付けられました。通称ティーハー。
- ・ボールに当たらないように逃げるのが難しいです。

24.刀根山式ボッチャ

《用 具》 ボール（各 10 種類程度）、ジャックボール、緑マット、投球台（大）

《人 数》 2人以上

《ルール》

- ① 2つのチームに分かれて1チーム10種のボールを用意する。
- ② ターゲット用のボール（ジャックボール）を置く。
- ③ ジャックボールに近くなるように両チーム交互にボールを打つ。（投げる、転がすも可）
- ④ ボールは10球の内の6球まで使用できる。（同じボールは使用できない）
※チームでどのボールを使用するか話し合いをして決める。話し合う時間は1分30秒。
- ⑤ 両チームが6球を使い終わると試合終了。
- ⑥ 勝敗はジャックボールに近いかどうかで決める。
- ⑦ ジャックボールにどのボールが近いかを判定（赤）し、遠かった方のチーム（青）のジャックボールに近いボールとジャックボールを半径とし、ジャックボールを中心に円を描き、その円の中のボールの数が得点となる。



ジャックボール



←この場合、ジャックボールに一番近い青のボールよりジャックボールに近い赤のボールは2球あるので、赤のボールのチームに2点が入ります。

《使用するボール》

プラスチック穴あきボール、ゴルフボール、ソフトボール、ピン球など
（ボールは大きいもの小さいもの、重いもの軽いもの色々である。）



ゴルフボール



ソフトボール



ピン球



穴あきボール

- ・チームで協力して行う競技なので、チームワークが必要です。
- ・状況に応じて色々な作戦を立てられるので、とても頭を使います。
- ・思ったより狙ったところへボールを持っていくのが難しい。
- ・最後の1球まで勝敗が分からないのでドキドキします。

25.刀根山式ゴールボール

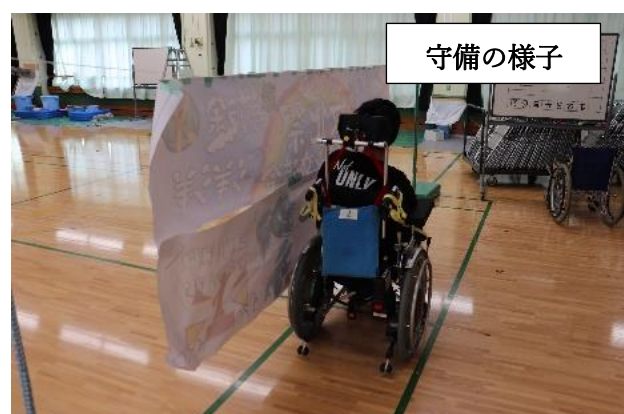
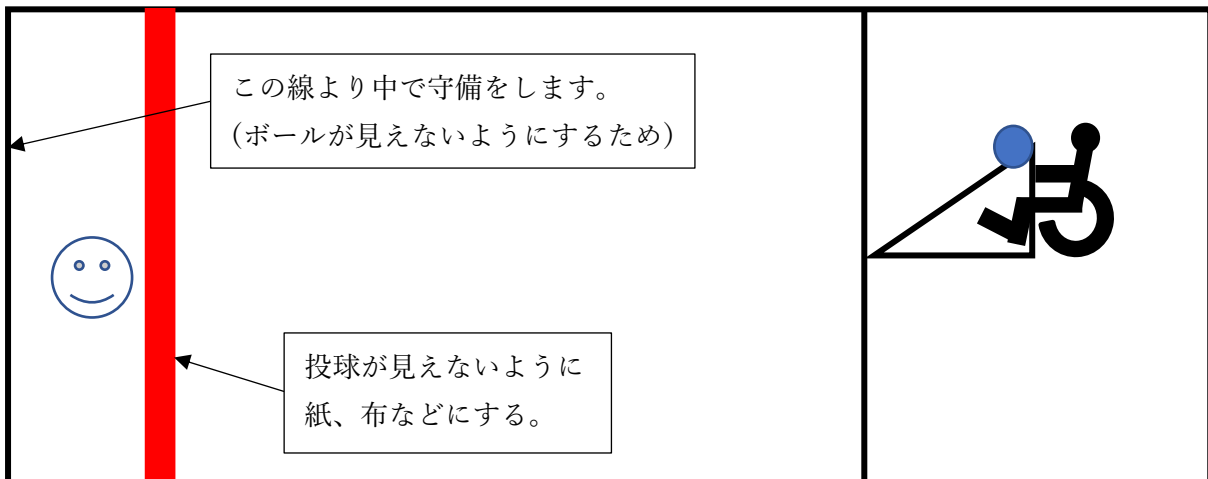
《用 具》 目隠し用幕（紙、布などで投球が見えないようにする）、鈴が入ったボール、投球台

《人 数》 各チーム1人以上

《コート》 バドミントンコートを使用

《ルール》

- ① 2チームに分かれて先攻・後攻を決める。
- ② 各チーム計5球投球する。(2球、2球、1球ずつで攻守交替する)
- ③ 投球台の角度や向きを調整する。
- ④ 投球は、審判の合図で静かに投球を行う。(ボールの音が聞こえやすくするため)
- ⑤ 守備側は、音のみを頼りに車いすを動かし、車いすのタイヤ(ネット側)でボールを止める。
(前輪と後輪の間を抜けても防いだことになる。)
- ⑥ 守備側に当たらずゴールできた数を競う。



- ・パラリンピック種目のゴールボールをもとに考えました。
- ・集中力が試される競技です。出来るだけ周囲の音をなくした方がいいです。
- ・簡単なルールですが、思っているより難しいです。

26. トネエリア

《用 具》 ボール 11 個、スティック、ブロック（連続で打てないようにするための壁として）

《人 数》 各チーム 2 人

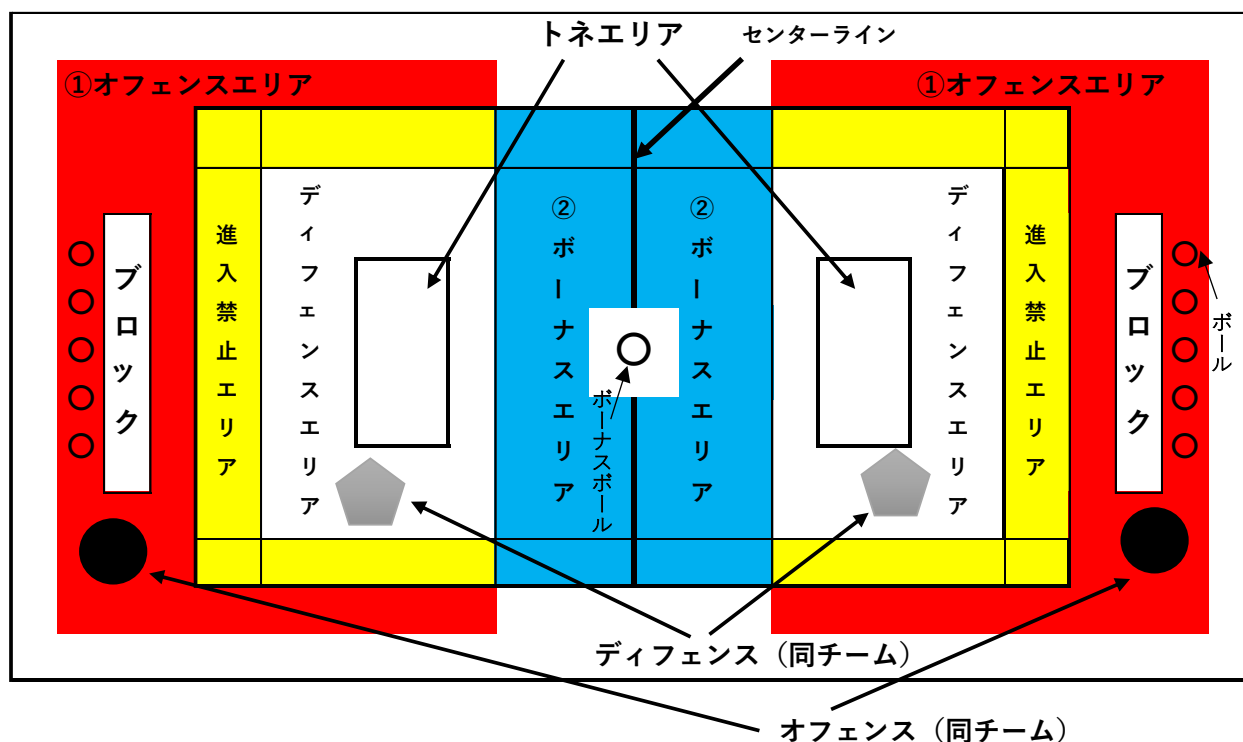
《コート》 バドミントンコートを使用

《ルール》

- ① 先攻・後攻を決める。
- ② 攻撃側は 1 人 5 球で、トネエリアに向かってボールをスティックで打つ。
- ③ 守備側はディフェンスエリア（トネエリアも含む）の中で、トネエリアにボールが入らないように守備をする。スティックや車いすにボールが当たれば防いだことになる。
- ④ 3 回戦ずつ行い、1 回戦ごとに攻守交代する。上限時間は、1・2 回戦は 40 秒、3 回戦は 60 秒で行う。
- ⑤ 上限時間がきた時もしくは 2 つのトネエリアにボールが入った場合は、時間を止める。その残り時間が守備側のチームに点数として入る。

（例えば残り 30 秒でトネエリア 2 つとも入られた場合は、守備側に 30 点が入ります。攻撃側に点数が入らないので注意。）

- ⑥ 攻撃側は、1 つのトネエリアにボールが入ったら、ボーナスエリアに移動して、ボーナスボール 1 球で、もう 1 つのトネエリアを狙うことができる。（入れるのは、センターラインまでのボーナスエリア）
- ⑦ 得点は、トネエリアを守った時間とトネエリアを守り切った数のボーナス点（以下ボーナス点）3 回の攻防の守った時間とボーナス点の合計で勝敗を決める。





ブロックを置くことにより連続で打つことができないようにしています。もしも転がる時は、先生が球出しをしても良いです。



トネエリアは紐を用いると守備側も審判もわかりやすいです。



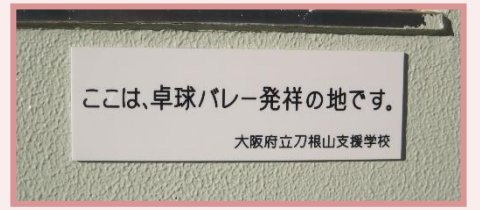
- ・ゲームを参考に生徒が発案し、授業で話し合い作成しました。
- ・最初は難しいけれど、やればやるほど面白いです。
- ・最終回の点数配分を倍にすると大逆転が・・・あるかも？

卓球バレー

近筋研スポーツ交流委員会

平成8年に本校で作られた『スポーツゲーム・ルール集』にある「卓球バレー」の項を掲載します。

本校の玄関脇に、「卓球バレー発祥の地」というプレートがあります。



1. 用具

- ①使用台 卓球台
- ②使用球 ピンポン球
- ③ネット 卓球用のネットの下をピン球2個分あける。
- ④ラケット 縦・横とも30 cm以内で、色は白以外のものとする。

2. チーム

- ①1チームの出場者は6人以内とする。ネット側2人をブロッカー、他の4人をサーバーとする。但し選手が6人に満たない時は、選手の代わりにラケットを固定して立ててもよい。

3. 勝敗

- ①1セットは21点とする。20対20のデュースになった時は、2点先取した方を勝ちとする。
- ②2セットマッチで行い、セットカウント1対1の時は、得失点差で勝敗を決する。
- ③両チームの主将は、試合に先立ちジャンケンをして、サーブ権かコートを決める。

4. サービス

- ①サービスは主審の開始の合図で行い、サーバーの正面のエリア内にボールを静止させ、ボールから手を離して打ち出すものとする。また、ボールはネット（支柱も含む）に触れることなく相手コートに達するものとする。
- ②サービスはネットぎわの者（ブロッカー）を除いた残りの4人（サーバー）で主審側から順番に行う。2セット目以降のサーブは、前のセットで最初にしなかったチームから行う。
- ③各チーム1本ずつ交替で行う。
- ④サーブの空振りは1回だけよい。（空振りも笛を吹く）
- ⑤身体的理由で正規のサービスが行えない場合は審判に申し出て了解を得ることができる。1回目のサービスは本人が行い、失敗した場合の2回目は介助してもよい。

<サービスの反則>

- ・故意による空振り、フェイントは反則とする。
- ・サービスをしたボールがネットや支柱に当たった時、あるいはネットを越えた時はアウトとする。

<サービス順を間違えた時>

- ・サービス順を間違えた気づいた時は、得点に入れない。(ノーカウント)で、正規の順に戻る。
但し、次の相手のサービスが始まってからのアピールは認められない。

5. 打球

- ①相手コートへ3打以内にリターンしなければならないが、ボール3打目にネットに触れた時は、もう1打までよい。
- ②ブロックしてもよいが、サービスされたボールを1打で返してはいけない(サブブロックの反則)

6. 得点

- ①得点は全得点法をとる。
- ②3打以内で返せなかった時、卓球台からピン球が落ちた時、反則を犯した時、相手チームの得点になる。

7. 反則 (失策として相手チームに1点を与える。)

- ①オーバータイムズ：3打(3打目にネットに触れた時はもう1打)以内に返球できなかった時。
- ②ドリブル：あきらかにボールに連続して2回触れた時。但しネットに触れた時は除く。
- ③ホールディング：あきらかにボールを押さえ込んだりはさんだりした時。但しラケットに沿ってするのは反則としない。
- ④オーバーネット：ラケットがあきらかに相手コートに入った時。
- ⑤タッチネット：ラケットがあきらかにネットや支柱に触れた時。
- ⑥ストップボール：コート上でボールが止まった時。(審判の判断)
- ⑦ボールアウト：打球がネットの上を越えた時、ノーバウンドで台から出た時などボールがアウトになった時。
- ⑧ボディボール：コート上でボールがプレーヤーに当たった時。ラケットの範囲以外で打球した時。
- ⑨インテンション：打球後、手からラケットをわざと離れた時。コート上のボールをあきらかに故意にファール、吹いたり、あおいだりした時。
- ⑩サービスミス：正規のサービスが行えなかった時。
- ⑪サブブロック：ブロッカーがサービスされたボールを直接コートに返した時。ブロッカーが打ったボールがネットに当たり、同じブロッカーが続けて打って直接コートに返した時。
- ⑫スタンディング：プレーヤーが椅子や車いすから腰を浮かした時。但し特別な事情で審判が認めた場合を除く。
- ⑬サポート：打球が支柱に触れたり、支柱上の空間(ネットの下縁まで)を通過した時。一度相手コートに入ったボールがそのまま支柱に当たった時は、打球した方の得点とする。

8. その他

- ①主審の判定には絶対に従うこと。疑問があればキャプテンが聞くことができる。
- ②暴言・乱暴があった時は、退場させられる。
- ③作戦タイムは1セット中2回とする。セット中に選手交替・ポジションチェンジは作戦タイムの時のみ行うことができる。(介助に30秒以上かかれば1回の作戦タイムとみなす。)
- ④チェンジコートはしない。
- ⑤ラリー中の空振りとは原則として認めるが、ボールに影響が出た時は、主審の判断に従う。
- ⑥台の継ぎ目で止まった時や、イレギュラーをした時は、主審の判断でノーカウントとすることができる。
- ⑦ボール拾いは必ず1人つくこと。
- ⑧プレーヤーの介助はサーブの時の介助によるボールの押し出しと(2回目のみ)、プレー中の介助によるラケットの横移動以外は認めない。
- ⑨ラケットの範囲とはラケットを持つ腕のひじの手前までとする。但しラケットを持たない方も押し出す程度はよい。(台の上にのせているのは可)。指を使ってはいけない。
- ⑩片手プレーを原則とする(ゲームの途中でラケットを持つ手を変えてはいけない)。両手で持たなければならぬ場合は審判に申し出る。
- ⑪ラケットがゲームの途中で手から離れた場合(飛んだ時)は、ラリー中であればゲームはそのまま続行される。競技中に介助が必要な者については、ラケットを持たせるのはよい。

令和3年10月6日
大阪府立刀根山支援学校
編集 保健体育科
下田 圭亮