

瀬戸内市ニュースポーツ出前講座① 6種目

ディスクゴルフ 人数 何人でも可能

ゴルフコースを模した小型コースで、フライングディスクを専用のゴールにいかに少ない打数で入れられるかを競うゲームです。

ターゲット・バードゴルフ 人数 何人でも可能

バドミントンの羽根を取り付けたような形状のボールを、通常のゴルフで使用するゴルフクラブで打つゲーム（ミニゴルフ）です。

ペタンク 人数 何人でも可能

目標球に、金属製のボールを投げ合い、相手より近づけることで得点を競うゲームです。ボールは転がすことも、空中に高く投げ上げることもできます。

グラウンド・ゴルフ 人数 何人でも可能

ホールポストにできるだけ少ない打数でボールを入れていくことを競うゲームです。高度な技術を必要とせず、ルールが簡単でどんな場所でも楽しむことができます。

スナックゴルフ 人数 何人でも可能

ゴルフ初心者の方に基本的な技術やルールを学んでもらうために考案されたスポーツで、マジックテープで覆われたボールをターゲットにくっつけて打数を競うゲームです。

ノルディック・ウォーク 人数 10人

2本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの一つです。5分～10分の運動で効果を実感できます。

瀬戸内市ニュースポーツ出前講座② 7種目

ドッジビー 人数 何人でも可能

柔らかいフライングディスクを使って行うドッジボールです。短時間で運動量を確保できる種目です。

シャフルボード 人数 約30人

専用のコート上で、細長い棒（キュー）を使用して円盤（ディスク）を押し出し、得点を競うゲームです。

フロッカー 人数 約30人

体育館などのフロアで行うカーリングで、木製ストーンを使用し、目標ストーンへ近づけるかを競うゲームです。

クロリティー（輪投げ） 人数 何人でも可能

得点盤上にある棒を目標にして行う輪投げです。投げた輪が目標を捉えられなくても、得点盤上に残れば得点が入るので、比較的簡単に得点を取ることができます。

スカットボール 人数 何人でも可能

ボールをスタートラインからスティックで打って、得点穴に入れて得点を競うゲームです。7m×2m四方の平らなスペースがあれば、屋外でも屋内でも楽しめます。

ポケットボール 人数 何人でも可能

ボールをスタートラインから打撃して、得点ポケットに入れるゲームです。通常は床の上で行いますが、台をテーブルの上に置き、手でボールを転がして行うこともできます。

キンボール 人数 約40人

大きなボールを使って3チーム（1チーム4人）対抗で、ヒット・レシーブを繰り返し、ボールを落とさないようチームで協力し合うゲームです。

活動事例の紹介

ディスクゴルフ



グラウンド・ゴルフ



フロッカー



スカットボール



ポケットボール



キンボール



スポーツ推進委員（派遣指導）についてのお問い合わせ
瀬戸内市教育委員会 社会教育課 スポーツ推進係
☎0869-34-5605