

みなさんの
「やってみよう！」
を応援します！



静岡市ニュースポーツ ガイド



静岡市役所
スポーツ振興課

ニュースポーツについて

ニュースポーツとは？定義は様々ですが、「今までのスポーツ競技の道具やルールを簡単にして初心者でも気軽にできるようにしたもの」と言うことが出来ます。球技が苦手な人や体力に自信がない人でも、すぐに始められるように工夫されているものです。

☆道具を軽くする。→老若男女どんな方でもプレーできる。

☆道具の材質・大きさを変える。→スピードや飛距離が落ちたり、当たりやすくなったり強度が落ちる。

☆コート of 広さを変える。→体力に自信のない人でも対応できる。

☆ルールを変える。→簡単にすることで取り組みやすくなる。大勢が一度にできたり、協力できたりするようになる。

☆ルールの詳細・やり方等については、各協会等にお問合せ頂くか、各協会ホームページなどでご確認ください。(スポーツ振興課ではルールの配布等は行っておりません)

番号	種目名	分類	プレイスタイル	種目説明(簡単なルール)	活動エリア	備考
1	グラウンドゴルフ	ゴルフ・ステック系	個人	今更説明不要のニュースポーツの代名詞！年配の方を中心に競技者数を増やす。簡単なルールと運動強度もあって、毎週どこかで大会が開かれている。(競技人口増加中)	屋外	
2	ターゲットバードゴルフ	ゴルフ・ステック系	個人	羽のついたボールをクラブ(ピッチングウェッジ)で打ち、打数を競う。傘を逆さまにしたようなホールが特徴です。	屋外	
3	ディスクゴルフ	ディスク系	個人	子どもの頃に誰しもがやったことがあるフリスビー。このフリスビーでゴルフのようにホールを回りながら打数(投数)を競うのが、ディスクゴルフです。	屋外	
4	ストラックアウト	ターゲット系	個人	TV番組でおなじみの9面の的を射抜くゲーム的な要素の強い種目！スカイクロスのリングやドッジビーで行ったり、ゴムボールで行ったりと投げられるものを変えるだけでバリエーションが出来ます。	屋内/ 屋外	
5	ティーボール	ベースボール系	チーム (9人～)	ピッチャーの要らない野球といえば簡単でしょう。バッターがティに乗せられたボール(やわらかい)を打ちます。ゲームの進行もスムーズで、四球がない。小学生にもお勧めのスポーツです。	屋外	
6	スカイクロス	ターゲット系	個人	ゴルフの要素と輪投げが組み合わさった種目、相手の輪の上に重ねるとプラス一打されるなど、そのゲーム性は楽しい。	屋外	
7	ペタンク	カーリング系	個人	「ビュット」と呼ばれる木製の小さな目標球に、鉄球を投げ合いより近づけることで得点を競います。相手をはじきとばしたり、間をすり抜けたり、ゲームとして楽しめます。	屋外	

番号	種目名	分類	プレイスタイル	種目説明(簡単なルール)	活動エリア	備考
8	ハルーンバレーボール	ネット系バレー式	チーム (6人)	静岡市が発祥のニュースポーツ、ビーチボールのような軽いボールを使用し、6人制のコートで行います。ボールが意外な動きをするなど、初心者でも楽しくできるバレーボールです。	室内	
9	トリムバレーボール	ネット系バレー式	チーム (6人)	6人制のバレーボールだが、特徴あるボールを使用し、前衛の選手がアタックができないなど、ややルールが複雑なバレーです。	室内	
10	ソフトバレーボール	ネット系バレー式	チーム (4人)	ゴム製のやわらかいボールで行うバレーだが、4人1チーム、バドミントン用のコートとネットで行う特殊なもの、ポジションなども割りと自由なもので、小学生でも可能です。	室内	
11	インディアカ	ネット系バレー式	チーム (4人)	インディアカと呼ばれる羽根がついたボールを手のひらでつき、素手で打ち合うスポーツである。	室内	
12	タスポニー	ネット系テニス式	シングルス ダブルス	名古屋で開発されたタスポニーは、手でスポンジ製のボールを打ち合うテニスのような競技、テニスよりも狭いコート、ダブルスが基本で、どなたにも取り組みやすい競技です。	室内	
13	ファミリーバドミントン	ネット系バドミントン式	チーム (3人)	バドミントンの羽にスポンジボールを付けたシャトルを、シャフトの短いラケットを使い3人対3人で打ち合うスポーツです	室内	
14	ドッチビー	ドッチボール式	チーム (多数)	やわらかく、軽量化されたディスクをボール代わりに使い、ドッチボールを行うスポーツ。二枚を同時に使うなどルールの変更も容易な取り組みやすいものである。(大勢が一緒に楽しめる)	室内	
15	ペタンク	カーリング系	個人	静岡県発祥のゲームで、小さなディスクをキューで押し出して目標物に近づけるゲーム(カーリング・ペタンクと似ている)ルールを変えることで、ゴルフのようなもの、おはじきのようなゲームも可能	室内	
16	ガラッキー	カーリング系	個人	ロシアに伝わったガラトキーという遊びを発展させたスポーツ。サークルの中に次々にダーマ(起き上がりこぼしのような空気入りのピン)を投げ入れ、その形で得点が決まっていくゲーム	室内	
17	ディスクン	カーリング系	個人 (チームも可)	ペタンクと同様のスポーツ。やや小さいディスク(オセロのように両面に色)を目標物(黄色いポイント)にめがけて投げていく。とてもゲーム性が高く、高齢者にも小さな子どもにも始めやすいスポーツである。	室内	
18	ニフレクボール	カーリング系	個人	名前こそ違え、室内で行えるペタンクである。鉄球が特殊なゴム製のボールとなりフローアでの使用を可能にしました。	室内	別名(室内ペタンク)

番号	種目名	分類	プレイスタイル	種目説明(簡単なルール)	活動エリア	備考
19	ダーツ	ターゲット系	個人	言わずと知れたゲームです。的に向かって、矢を投げるのですが、最近ではダーツバーが若者に人気である。運動というよりもゲームであり、集中力を必要とするものである。	室内	
20	スポーツチャンバラ	格闘系	個人	やわらかい剣(エアソフト剣)を用い、比較的制約の多い剣術をできるかぎり自由にしたスポーツである。小さい子から高齢者まで幅広くできる。(杖や長短の剣など種類も様々、型の競技も行われる)	室内	
21	キンボール	ボール系	チーム (4人×3チーム)	カナダ生まれのニュースポーツ！直径120cmの大きなボールを4人でヒット・レシーブの繰り返しをしながら得点を競います。チームワークの試されるスポーツです。	室内	
22	ネオホッケー (旧ユニホック)	ゴール系	チーム (6人)	スウェーデン生まれのスポーツで、体育館のフロアで行われるホッケー型のスポーツ。プラスチックのボールとスティックを使用します。やや動きの激しいスポーツです。	室内	平成24年度にフロアボール協会・ユニバーサルホッケー協会・ユニホック協会の3協会が統合されネオホッケーとなりました。
23	キャッチング・サ・ スティック	リトアップゲーム	10人～	全員が横一列に並び、ステックを床に立てて、位置を変えながら倒さないように何回受け渡しができるかを競います。バリエーションとして、円になって行うこともできます。	室内	
24	クッブ	ターゲット系	2人～	バイキングが生み出したスポーツで、両チーム5個ずつのクッブ(角材)を自陣コートに並べ、相手コートの全てのクッブを倒し、最後にキングをを倒したチームの勝ちです。	室内/ 屋外	屋内では、室内用クッブを使用