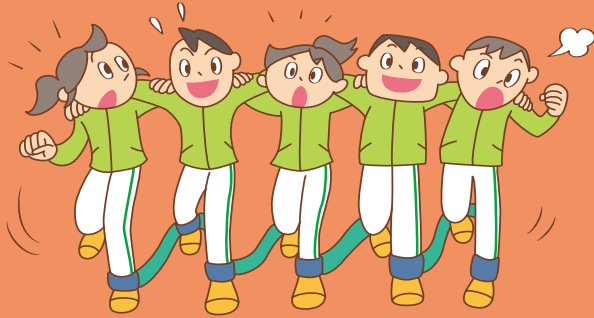


レクリエーションの現場●レクサイト

Rec-site

2019, February
Vol.16



カラダがもっと元気になる

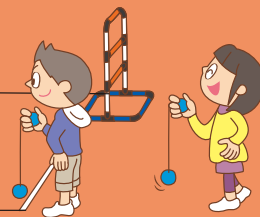
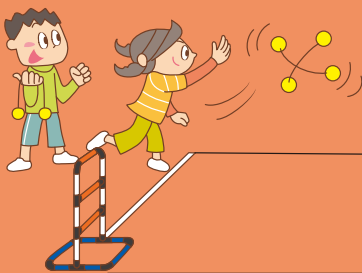
元気アップ・プログラム

誰もが楽しく夢中になり、

心も体も元気になるプログラム

みんな誰でも無理なく実施できるプログラムが満載！

さあ、始めよう 元気アップ・プログラム！



公益財団法人 日本レクリエーション協会



スポーツ振興くじ助成事業

01 カラダがもっと元気になる元気アップ・プログラム

04 ガイドブック創刊について

Introduction 01 ラダーゲッター

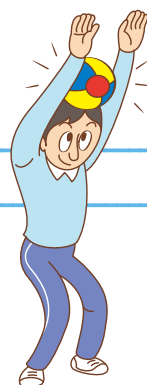
- 05 ラダーゲッターとは
ラダーゲッターの特徴
ラダーゲッターの正式競技ルール
プレーの基本
ボールの投げ方(基本)
得点
勝敗
シングルス
ダブルス



- 09 **正式競技Q&A** こんな場合どうするの？

Introduction 02 スポーツテンカ

- 10 スポーツテンカとは
スポーツテンカ ルール
必殺キャッチー覧
- 15 **コラム** スポーツテンカのよいところ



Introduction 03 チャレンジ・ザ・ゲーム

- 16 チャレンジ・ザ・ゲームとは
17 チームふらば～るボール
18 チームテンカボール
19 スピード・ラダーゲッター
20 5人10脚
21 **記録会を聞こう!** 全国いつでもチャレンジ・ザ・ゲーム大会



Introduction 04 マンカラ

- 22 マンカラとは
マンカラ ベーシック(Basic)の遊び方
マンカラ イージー (Easy)の遊び方
- 25 **コラム** マンカラは脳に効く!!

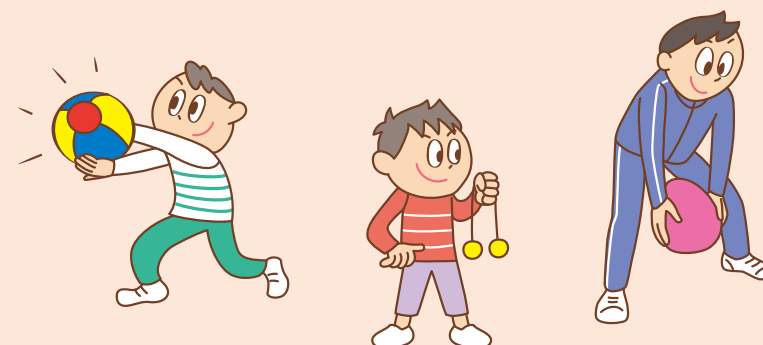


カラダがもっと元気になる

元気アップ・プログラム

東京オリンピック・パラリンピックのレガシーは、
国民のスポーツ実施率をアップして健康づくりを進めること。
誰でも無理なく楽しく身体を動かせるプログラムが求められています。
そのためのプロジェクトが進行中！
ガイドブックと教室を準備して、元気アップ・リーダーを養成します。
みなさんもプログラムをマスターして、リーダーを養成しませんか。

さあ、始めよう
元気アップ・プログラム！



カラダがもっと元気になる 元気アップ・プログラム



『元気アップ・プログラム』ってどんなプログラムなの？

『元気アップ・プログラム』は日本レクリエーション協会が中心となって開発した、誰でもが楽しく夢中になり、心も体も元気になるプログラムです。このプログラムは、スポーツ庁が推進する「スポーツ実施率向上」(※1)への貢献が期待されています。

どのプログラムも楽しみながら元気になれる事が間違いない選りすぐりの種目ばかりで、スポーツが得意でなくても夢中になれる工夫をしています。

また、年齢や性別など対象に合わせて、誰もが無理なく実施できるようにルールや遊び方を手軽にアレンジできる内容となっています。

スポーツ推進委員や小学校の教員の皆さんだけでなく、『『子どもの体力向上』や『健康寿命の延伸』、『地域の活性化』などに関わっている方』、『世代や性別、障がいの有無にかかわらず活動されている方』、『まだあまり知られていない種目を探している方』、『地域で新しいことを始めたい方』におすすめます。

さあ、始めよう 元気アップ・プログラム！

元気アップ・プログラムの紹介

1 チャレンジ・ザ・ゲーム

チャレンジ・ザ・ゲームは、グループで交流しながら記録に挑戦し、遊び感覚で体を動かす楽しさを味わえる“新感覚”のスポーツ・レクリエーションです。

ボールを使ったり、なわを使ったり、棒を使ったりなどユニークなゲームがたくさんあります。学校や、職場、地域など、さまざまな場面で、たくさんの方々に楽しまれています。



2 スポーツテンカ

子どもの頃、テンカボールで、遊んだ思い出はありませんか？

地域によって呼び方が様々なので、ピンとこない方もいるかもしれません。

ドッジボールでもなく、キックベースでもなく、両手で下から投げて、片手でキャッチしたりする、テンカボールです。子どもたちのココロとカラダの健全育成を図るため、公益財団法人日本レクリエーション協会と吉本興業が共同で開発しました。



3 ラダーゲッター

ダーゲッターは、ヒモでつながっている2個のボールをラダー（ハシゴ）に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かる（ハングする）と得点となる三世代交流も可能なスポーツ・レクリエーションです。

ルールは簡単で、投げたボールがラダーにハングすると、表示されている数字がポイントになります。



4 マンカラ

起源とされているアフリカを始め、ヨーロッパ、東南アジア、カリブ海諸国など世界中でプレイされている豆まきゲームです。日本では昔から児童館等で楽しまれています。日本レクリエーション協会では2011年から用具の開発、指導者の養成、大会を行っています。

特に、通常1対1でプレーするマンカラを、同時に4人まで楽しめるように開発したマンカラ・パーティーは、楽しさも倍増しマンカラの可能性を拓いています。



元気アップ・プログラムを普及する人「元気アップ・リーダー」

元気アップ・プログラムは全国各地で展開していますが、その中心となっているのが元気アップ・リーダーです。元気アップ・リーダーは各種目の概要、ルールなどの知識と種目を提供する技術を身につけている人材で、目的や対象にあわせて種目をアレンジし参加者を夢中にすることができます。

ホームページはこちら！

<https://genki-up.recreation.or.jp/>



(※1) スポーツ庁は、スポーツ審議会による「スポーツ実施率向上のための行動計画について（答申）」(平成30年8月6日)を踏まえ、「スポーツ実施率向上のための行動計画」を策定した。

詳しくは で検索

元気アップ・プログラム

ガイドブック創刊

本号で紹介した元気アップ・プログラムのガイドブック創刊

元気アップ・プログラムをもっと知りたい。体験するだけでなくリーダーとして活動したい。そんな皆さんに、オススメのガイドブックが創刊します。

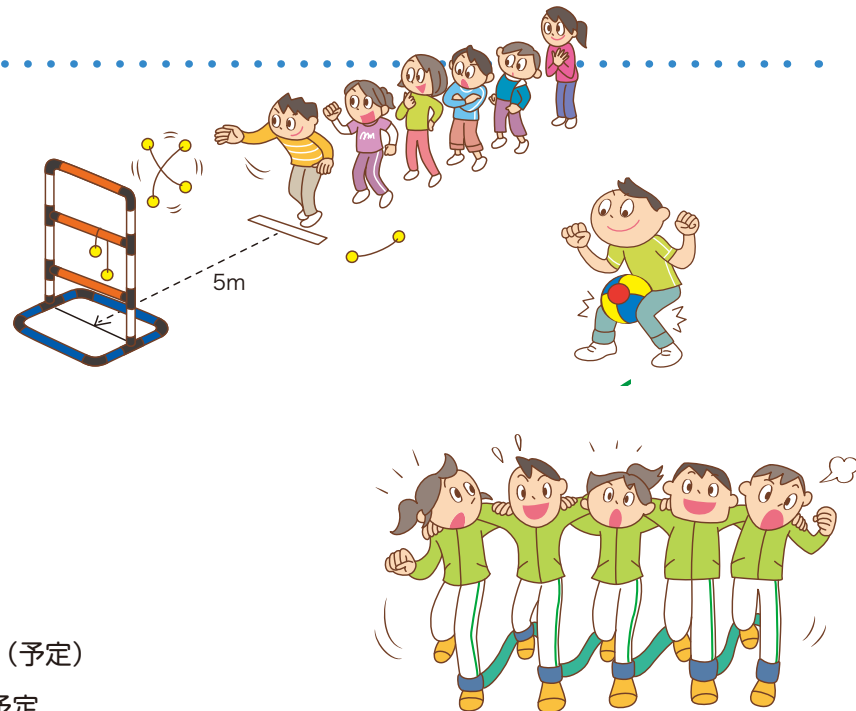
本号ではそれぞれの種目のポイントを集約して掲載しましたが、もっと内容の濃いたくさんの種目や遊び方を紹介しています。

▶シリーズ名

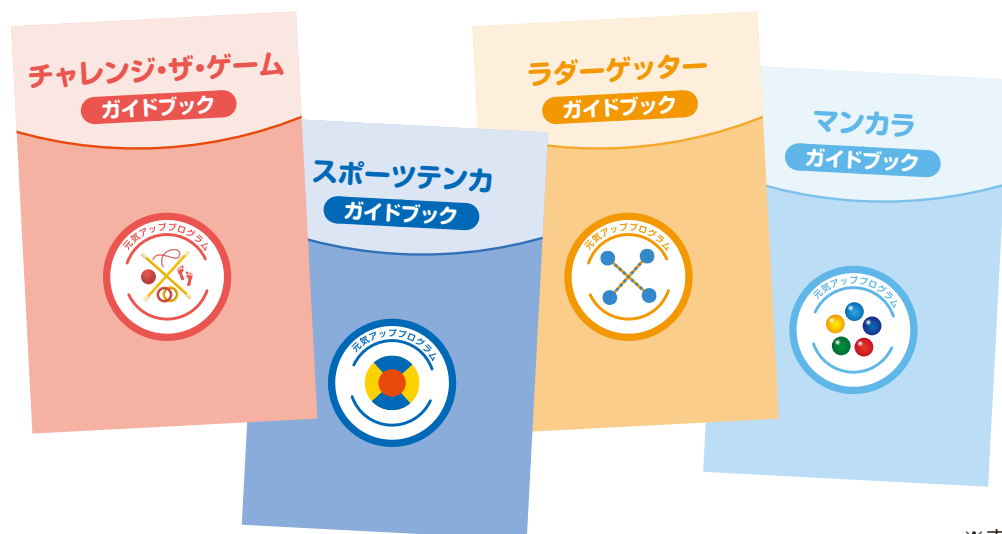
「元気アップ・プログラム」

▶発行タイトル

- 1 チャレンジ・ザ・ゲーム
- 2 スポーツテンカ
- 3 ラダーゲッター
- 4 マンカラ



体裁・頁数	A5 変型判
価 格	本体500円+税（予定）
発売予定	2019年春頃を予定



※表紙はイメージです



ラダーゲッター

LADDER GETTER

●ラダーゲッターとは●

ラダーゲッターは、ヒモでつながっている2個のボールをラダー（ハシゴ）に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かる（ハングする）と得点となる三世代交流も可能なスポーツ・レクリエーションです。

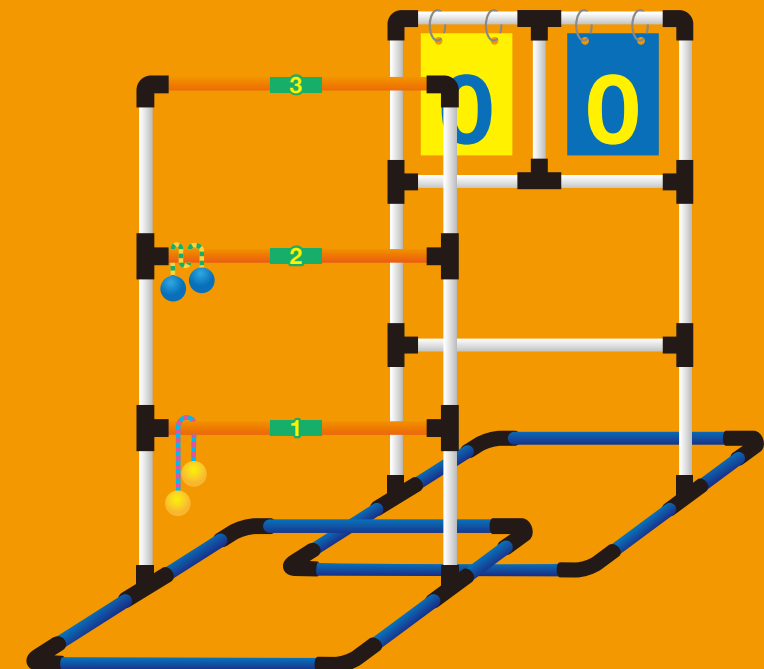
ラダーゲッターと同類な種目は、すでにアメリカで数多く存在しています。

ラダーゴルフ、ブロンゴボール、ラダーボール、ラップボールなど商標登録されているものだけでも20種類以上あると言われています。ラダーゲッターは、それらの種目のルールを参考に日本レクリエーション協会がアレンジし、オリジナルのルールでプレーする種目です。

そのルールは簡単で、投げたボールがラダーにハングすると、基本はラダーに表示されている数字がポイントになるといったものです。基本となる投げ方は、2個あるボールのうち片方のボールを手に持ち、もう片方のボールを下に垂らしてゆっくり前後にスイングし、ボールが後方回転しながら山なりに飛んでいくようにアンダーハンドで投げます。

3本あるラダーには、下から1、2、3とポイントが表示されていて、それぞれのラダーにハングしたボールの数×表示されたポイントの合計ポイントを競います。

ただし、投げたボールが床にバウンドして3本あるいずれかのラダーにハングした場合は、表示されている数字に関係なくハングしたボールの数×5点がポイントとなります。



ラダーゲッターの特徴

ラダーゲッターの最大の特徴は用具そのものにあると言っても過言ではありません。

ラダーゲッターをはじめて見たり、体験した方々は同様に、一風変わった用具とその遊び方に興味を持つことが多いです。

ヒモでつながった2個のボールは一般にはなかなか目にしないと思いますし、ターゲットとなるラダーにヒモをハングするとポイントになるという事も珍しいでしょう。

しかし、それだけでなく、ラダーゲッターは子どもから高齢者まであらゆる年齢層が手軽に楽しみ、誰もが熱中してしまうスポーツ・レクリエーション

です。

さらに、やればやるほど奥が深く、子ども達には集中力と計算力を養い、高齢の方々には投げる、歩く、計算するといった事が自然に生まれることから、介護予防の効果も期待されています。

また、ダブルス（ペア）戦など複数人で行う場合は、技以外にも戦略的な事も生じ、お互いのコミュニケーションを一層促進させる効果もあります。

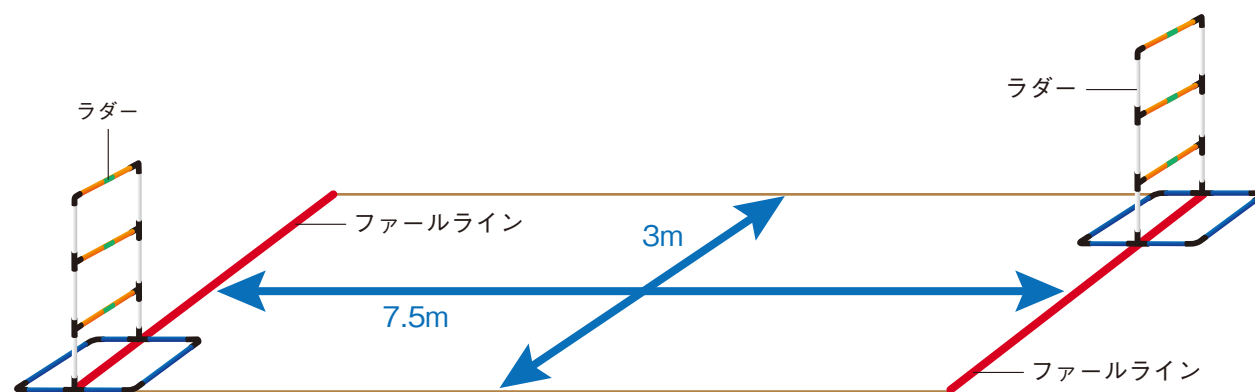
そのほか、地域のお祭りやイベントの体験コーナーなどでも一風変わった的当てゲームとして楽しまれています。

ラダーゲッターの正式競技ルール

- 7.5mの間隔を取り、3mのラインを平行に引きます。
- 図のように、ラインの端に、本体（ラダー）の中

央部をラインに合わせておきます。

※できれば安全エリアとして、7.5mのラインを引くことをお勧めします。



プレーの基本

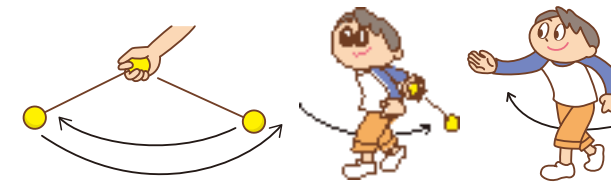
- プレーヤーは同じ色のボールを三つ使用します。
- プレーヤーはファールラインの後ろから、7.5m離れたラダーに向かってボールを投げます。
- ボールを投げる時は、必ずボールを持ちアンダースローとします。
- ボールの位置をずらすことは出来ませんが、紐を結

ぶなどの加工は出来ません。

- ボールがうまくラダーにハングすればポイントが得られます。ボールが床に落ちてしまったり、はじかれてしまった場合はポイントとなりません。

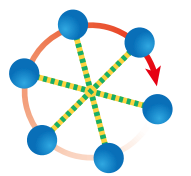
ボールの投げ方（基本）

- 投げる時は片方のボールを持ち、もう片方のボールを垂らした状態で、前後にゆっくりスイングします。



- 狙いのラダーに、スイングしているボールの先端が向いていることを確認します。

- 振り子の反動を上手く使いラダーに向かって投げます。そうするとボールは後方回転しながら山なりに飛んでいきます。



得点

- 一番上のバーにボールがハングする：3点
- 真ん中のバーにボールがハングする：2点
- 一番下のバーにボールがハングする：1点
- ラダー手前の床や地面にバウンドしていずれかのバーにボールがハングする：5点

※バウンドした場合の得点は、どのバーにハングしても5点です。（床や地面の材質などによってバウンドが異なるため）

※事前にヒモの色で投げる順番を決めましょう

投げたボールの順番が分かるように、3色あるヒモの投げる順番を決めておく判定しやすくなります。（旧ボールのヒモは同色なので、マジックやビニールテープで色をつけると良いでしょう）



勝敗

- 1試合5セットマッチとし、3セット先取したプレーヤーが勝者となります。
- 1セットは、21点先取したプレーヤーが勝者となります。
- ただし、ぴったり21点で終わる必要があります。
- 先攻プレーヤーと後攻プレーヤーが同じラウンド

で同時に21点を獲得した場合は、次のラウンド終了時に得点の高かったプレーヤーがそのセットの勝者となります。

※セットは勝敗が決まった状態、ラウンドは全てのボールが投げ終わった状態（放棄したボールは除く）。

シングルス

ゲームの進め方

＜シングルス戦 1人対1人＞

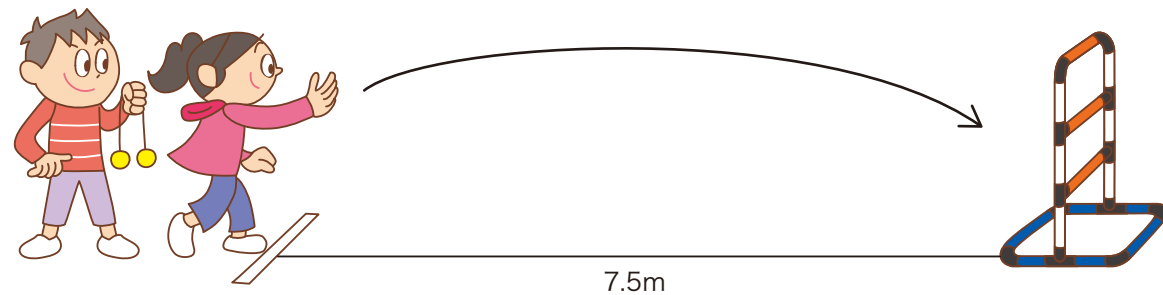
- ① 投げる順番（先攻／後攻）を決めます。勝った方が先攻か後攻を選べます。（基本は、後攻を選んだ方が優位のケースがあります）
- ② 両者は一つの同じラダーに向かってボールを投げます。まずは、先攻のプレーヤーが手持ちの3つのボールを1つずつ連続で全て投げます。

- ③ 先攻のプレーヤーが3つのボールを投げ終わったら、後攻のプレーヤーが同じく3つのボールを連続で全て投げます。ここまでが1ラウンドとなります。
- ④ 1ラウンドが終わったら、それぞれ合計ポイントを計算し2ラウンドにうつります。この時2ラウンドで先攻となるのは、1ラウンド終了時の合計ポイントが高かったプレーヤーとなります。

※2ラウンド以降は、常に前のラウンド終了時の合

計ポイントが高かったプレーヤーが先行。前のラウンドで同点だった場合は、その前のラウンドの合計ポイントが高かったプレーヤーが先行です。

1 ラウンド終了時に同点だった場合は、先攻後攻は変わりません。



ダブルス

ゲームの進め方

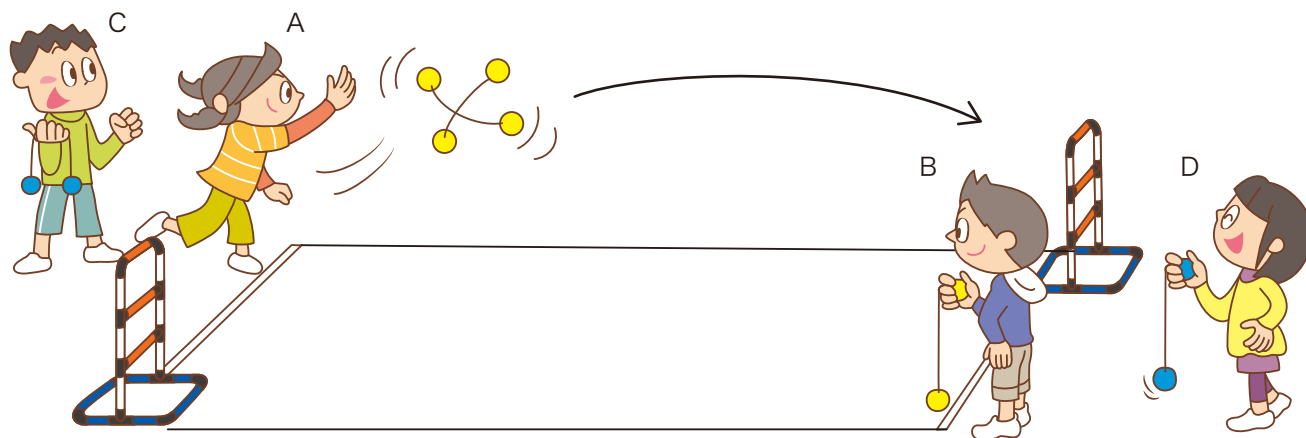
<ダブルス（ペア）戦 2人対2人>

- 1 まずは、シングルス戦と同じように先攻／後攻を決めます。
- 2 両ペアそれぞれ対面するファールラインの外側に分かります（イラスト参照）。
- 3 先攻ペア（A、B）がそれぞれ対面するラダーに向かってボールを1つずつ（計6つ）投げます。
※投げる順番は、対角線に分かれた先攻ペア（A、B）同士で、さらに先投げ（A）と後投げ（B）を決め、1つずつ交互にそれぞれ3つ（計6つ）のボールを投げます（A→B→A→Bの順）。
- 4 先攻ペア（A、B）が全てのボールを投げ終わったら、同様に後攻ペア（C、D）が投げます。両ペアが

- 5 ゲームを進めていき、どちらか先に21点先取したら終了となります。※これが1セットとなります。
- 6 この時、次のセットの先攻は、前のセットでの勝者となります。
- 7 先に3セット取ったプレーヤーの勝ちとなります。

全てのボールを投げ終わり、どちらも21点に達していない場合は、それぞれコートを移動し勝負がつくまでラウンドを続けます。※ラウンドごと、コートチェンジをします。

- 5 その際、前のラウンド終了時点での合計ポイントが高かったペアが、次のラウンドで先攻となります。*前のラウンドで同点だった場合は、シングルス戦と同様です。※ペアの投げる順番（先投げ、後投げ）は変わりません。
- 6 勝負がついて次のセットを開始する時、前のセットで負けたペアは先投げと後投げの投げる順番を交代します。
- 7 先に3セット取ったペアの勝ちとなります。



こんな場合どうするの？

Q 21点をオーバー（合計ポイントが22点以上）させてしまったボールはどうするの？

A オーバーさせてしまったボールのみ、対戦プレーヤーがボールを投げる前に取り外します。

Q ぴったり21点取った時点で手元にボールが残っている場合はどうするの？

A 手元に残っているボールは、全て放棄します（投げることができない）。また、21点をオーバーさせてしまった場合も同様です。

Q 投げたボールが壁や天井などに当たった後、ラダーにハングした場合はどうするの？

A この場合は無効で、ラダーにハングしたボールは取り外します。あくまでも直接ハングするかラダーの手前にバウンドしてハングしたボールのみがポイントとなります。

Q ラダーのサイドの縦パイプにハングしてしまった場合はどうするの？

A ポイントになります。例えば3点と2点の間の縦パイプにハングした場合は2点、2点と1点の間の縦パイプにハングした場合は1点となります。ただし、1点と床や地面の間の縦パイプは得点になりません。

Q ラダーの手前で何回もバウンドしてラダーにハングした場合はどうするの？

A ラダーの手前にバウンドしてハングしたボールは、バウンドの回数に関係なく全てポイント（5点）になります。

Q 同様に、バウンドして3点のラダーにハングした場合はどうするの？

A 3本あるラダーどれにハングしても、バウンドしてからハングしたものは全て5点です。

Q 投げ方は、アンダースロー以外はダメなの？

A 安全性を考慮し、ラダーゲッターは全てアンダースローすることとします。ただし、一方のボールを持ってスウィングして投げる方法だけでなく、ボールの位置をヒモの中央部分にすらして投げたり、両方のボールを持って投げるのも可能です。ただし必ずボールを持って投げる必要があります。*ヒモを持って投げるのはアウトとなります。

Q ラダーにハングしている自分のボールを弾き落としてしまった場合はどうするの？

A 投げたボールが、ラダーにハングしているボールに当たって落としてしまった場合は、自分のボールでも、その点数は無効（0点）となります。また、3点にハングしていたボールが、落とされ2点のラダーにハングした場合は、得点が2点に変更になります。
ただし、バウンドして3点のラダーにハングしていたボール（得点は5点）が落下し2点のラダーにハングした場合のポイントは5点のままです。

Q ラダーではなく、ラダーにハングしているボールに、投げたボールが絡んでしまった場合はどうするの？

A この場合はポイントにはなりません。あくまでも、ラダーやサイドのパイプにハングした場合のみポイントになります。

Q ダブルス（ペア）戦の場合、先投げ、後投げ含めて計6回続けて投げるが、どちらかが投げて、21点をオーバーしてしまった場合はどうするの？

A ダブルス（ペア）戦に限らず、21点以上ポイントを取った時点で、残りのボールは全て放棄します。

Q プレー中に地面に落ちているボールはどうするの？

A ラウンドが終了するまでそのままにします。ラダーの手前やその周りの地面に落ちているボールによって対戦者のバウンドプレーを妨害する可能性もあります。作戦的な効果もありますので、ラウンドが終了するまで床や地面に落ちているボールは拾わないようにしましょう。