

スポーツ庁委託事業

令和4年度 Sport in Life 推進プロジェクト  
「競技スポーツの普及・振興に関する調査研究」

## 報告書

令和5年3月  
株式会社エーフォース



# INDEX

## 競技スポーツの普及・振興に関する調査研究

調査背景	P 02
調査方法	P 02
調査スケジュール	P 03
調査に関わる詳細項目	P 03
文献調査	
1. 種目の洗い出し	P 04
2. 調査項目	P 04
3. 文献調査結果	P 04
ヒアリング調査	
1. 調査団体の基準設定	P 09
2. 調査票	P 09
3. ヒアリング調査団体・企業（行政機関含む）	P 11
4. ヒアリング調査結果（20 団体）	P 15
ヒアリング調査結果のまとめ・分析	P 51
事例集の作成	P 55
競技概要（文献調査結果）	P 56

## 調査背景

トップアスリート等のスポーツ選手のみならず、一般国民も競技スポーツに親しむことは、スポーツの持つ「楽しさ」や「喜び」といった価値により国民の生活が豊かになることにつながるとともに、スポーツ人口の拡大にも寄与するものであり、様々な競技スポーツの普及・振興を支援することが必要である。また、多様な主体がスポーツを楽しむためには、アーバンスポーツ等の新しいスポーツへの参画等を支援することも重要である。

第3期スポーツ基本計画においても、東京オリンピック・パラリンピック競技大会で高まったスポーツ実施の機運を生かしつつ、スポーツの実施に関し、性別、年齢、障害の有無等にかかわらず広く一般に向けた普及啓発や環境整備を行い、スポーツ実施率の向上を目標に掲げている。

こうしたことを踏まえ、スポーツに関わる団体等が競技スポーツの普及・振興に当たって知見やアイデアを得られ、活用できるための事例等を収集・分析するとともに、国が競技スポーツの普及・振興施策を実施・検討するための調査研究を行う。

## 調査方法

各競技スポーツにおいて取り組まれている普及・振興事例に関し、積極的に取り組んでいるスポーツに関わる団体、地方公共団体、民間事業者等へのヒアリングや情報収集を行うとともに、分析及び考察を行う。

### 1. 文献調査

スポーツの種目等の実態を把握するため、アーバンスポーツ等の新しいスポーツを含む競技スポーツの種目の洗い出し、各種目の概要について、文献調査やインターネット等を用いた調査等を行う。可能な限り多くのスポーツ種目と概要を取りまとめ、各種目の類型化を行う。

### 2. ヒアリングによる調査

競技スポーツにおいて取り組まれている普及・振興事例に関し、現地またはオンラインによりヒアリングによる調査を行い、取組をまとめる。ヒアリング事例については、スポーツ庁と協議の上決定する。

### 3. 事例集の作成

上記1,2で収集・分析した結果を広く周知するため、広報ツールとして電子パンフレットを作成する。写真を積極的に活用し、必要に応じて表やグラフ等を用いて見やすく解りやすい表記を心がける。外部データを引用する場合には、出典元の許可を得て行う

## 調査スケジュール

調査は以下のスケジュールに従って行うものとする。尚、スケジュールは祝日・土日などを考慮して作成しており、各工程に一律 30%前後のバッファ期間を設けた他、体調不良や病気、怪我などを想定した代替人員のスケジュールを把握した上で設定した。

図表 1. スポーツ庁「競技スポーツの普及・振興に関する調査研究」工程表

仕様項目	10月				11月					12月				1月				2月				3月			
	W1	W2	W3	W4	W1	W2	W3	W4	W5	W1	W2	W3	W4	W1	W2	W3	W4	W1	W2	W3	W4	W1	W2	W3	W4
全体管理																									
キックオフミーティング、契約締結	■	■																							
業務管理者・工程表の届出		■	■	■																					
進捗確認・お打ち合わせ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
(1) ヒアリングによる調査																									
ヒアリングの進め方の確認	■	■	■	■																					
ヒアリング実施団体の候補だし・決定		■	■	■	■	■	■	■	■																
ヒアリング調査票の作成		■	■	■	■	■	■	■	■																
ヒアリング調査の実施					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ヒアリング調査の集計										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
(2) 文献調査																									
文献調査の進め方・競技スポーツの定義・調査項目の合意		■	■	■	■	■	■	■	■																
競技名洗い出し			■	■	■	■	■	■	■																
競技スポーツへの該当判断			■	■	■	■	■	■	■																
広報媒体（パンフレット）への掲載競技の決定			■	■	■	■	■	■	■																
文献調査										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
(3) 分析・考察、とりまとめ																									
ヒアリング調査および文献調査の分析・考察、とりまとめ実施											■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
(4) 広報媒体の作成																									
パンフレット構成の協議・検討										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
パンフレットの制作																									
(5) 報告書の作成																									
報告書の作成																									

納品

## 調査に関わる詳細項目

- ・ 文献調査、スポーツ種目の調査項目の作成
- ・ 文献調査、スポーツ種目のリストアップの概要調査
- ・ ヒアリング調査、候補団体のリストアップおよび選定
- ・ 調査先アポイント取得
- ・ 調査票の作成
- ・ ヒアリング調査（20件）
- ・ 事例集の作成
- ・ 報告書の作成

## 文献調査

### 1. 種目の洗い出し

以下の情報をもとに、文献調査を実施する候補種目を洗い出した。

図表 2 候補種目の洗い出しの調査先

調査先	選定理由
スポーツ庁 令和3年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」	スポーツ庁にて毎年実施している調査。調査票記載種目を引用。
笹川スポーツ財団 スポーツ辞典	スポーツ系シンクタンクであり、掲載網羅性の面で信頼に足りうる。
マイナースポーツ部	マイナースポーツ専門のWEBサイト。WEB上の検索順位が高く、マイナースポーツに関する情報量が豊富。
ウィキペディア	掲載されている種目数が最多。（※本事業の調査先での比較）

### 2. 調査項目

文献調査結果は、スポーツに関わる団体や自治体の職員が、新しい競技を探したりどのような競技が調べたりする際の資料としての使用を想定している。また、類似競技でのグループ化を実施するため、ルールや関連団体など競技の概要に加え、グループ化に必要な項目をスポーツ庁と協議の決定し、上記1.で洗い出した全255種目について、以下の項目を調査した。

(調査項目一覧)

- ・ルール
- ・国内競技団体
- ・発祥地、発祥時期
- ・推定競技人口数
- ・類似スポーツや元となったスポーツ
- ・その他（国内導入・近年の動き・大会の有無など）

### 3. 文献調査結果と類似競技のグループ化

全255種目について調査を実施し一覧にまとめた（別途資料参照）。使う道具やルールが似ている類似種目をまとめ、グループ化を行った。類型化の結果、44のグループに分けられ、どのグループにも属さない種目は22種類存在した。類似種目が複数ある場合や、複数の種目を行うスポーツの場合は、重複して掲載した。

(重複掲載の例)

- ・フットゴルフ：サッカーとゴルフを掛け合わせたスポーツ。「サッカー」と「ゴルフ」の2グループに掲載。
- ・トライアスロン：水泳、自転車、ランニングの複合スポーツ。「陸上」と「水泳」の2グループに掲載。

図表3 グループ化一覧表

グループ化	種目数	種目名
陸上競技	11	陸上、フィーエルヤッペン、マスターズ陸上競技、ウォークラリー、ジョイアスロン、ハイキング、デュアスロン、トライアスロン、近代五種、ウォークラリー、オリエンテーリング
サッカー	11	サッカー、フットテニス、ヘデイス、モトボール、キックベースボール、ビーチサッカー、ビーチフットボール、フットサル（サッカー）、フットゴルフ、ウォーキングサッカー、ゲーリックフットボール
水泳	9	競泳、近代五種、トライアスロン、アーティスティックスイミング、マラソンスイミング、飛込、フィンスイミング、エアロスイミング、ライフセービング
スキー	7	スキー（アルペンスキー・ジャンプ・ノルディックスキー・フリースタイルスキー）、スノーボード、距離スキー、グラススキー、水上スキー、ナスターレース、ローラースキー
テニス	22	テニス、ソフトテニス、バウンドテニス、車いすテニス、ジュ・ド・ポーム、スピードボール、タスポニー、タッチテニス、タンブレロ、バシ、パデル、パドボール、ピククルボール、ビーチテニス、フットテニス、ラケットボール、エスキーテニス、ショートテニス、スカッシュ、タスポニー、パドルテニス、フリーテニス
ボート	3	ボート、カヌー、ドラゴンボート
ホッケー	10	ホッケー、アイスホッケー、パラアイスホッケー、水中ホッケー、ハーリング、ユニホック、フロアホッケー、ブルームボール、ラクロス、シャトルボール
ボクシング	2	ボクシング、シュートボクシング
バレーボール	13	バレーボール、ビーチバレーボール、シットイングバレーボール、ウォーリーボール、スパイクボール、セパタクロー、タスポニー、ファウストボ

		ール、フットバッグ（フリースタイル）、ボサボール、インディアカ、ソフトバレーボール、ビーチボール
体操	3	体操、トランポリン、サイクルフィギュア
バスケットボール	5	バスケットボール、3x3バスケットボール 車 いすバスケットボール、コーフボール、ネットボール
スケート	5	スケート（ショートトラック・スピードスケート・フィギュアスケート）、ローラダービー、サイクルフィギュア、ローラースケート、インラインスケート
レスリング	3	レスリング、相撲、サンボ
セーリング	5	セーリング、サーフィン、ウィンドサーフィン、ウェーブスキー、ボディボード
ウエイトリフティング	2	ウエイトリフティング、パワーリフティング
ハンドボール	6	ハンドボール、水球、ゴールボール、ウォールハンドボール、クロナム、チュックボール
自転車	6	自転車（トラック・マウンテンバイク・ロード）（BMX フリースタイル）、サイクルサッカー、サイクルポロ、スノースクート、一輪車、トライアスロン
卓球	5	卓球、ラージボール、ピックルボール、ヘデイス、エスキーテニス
野球	13	野球（軟式野球含む）、ソフトボール、ウィップルボール、オイナ、キャップ投げ野球、ペサパッコ、ホルヌッセン、ラプター、カンガクリケット、クリケット、キックベースボール、ティーボール、トスペースボール
馬術	4	馬術、近代五種、ホースボール、ポロ
フェンシング・剣道	8	フェンシング、剣道、近代五種、車いすフェンシング、居合道、銃剣道、なぎなた、スポーツチャンバラ
武道	9	柔道、合気道、サンボ、空手、拳法、テコンドー、パンチャック・シラット、武術太極拳、少林寺



バドミントン	6	バドミントン、クロスミントン、タンブレリ、ダーカウ、ブラックミントン、エスキーテニス
弓道	2	弓道、アーチェリー
射撃	4	ライフル射撃・クレ射撃、近代五種、バイアスロン、エアースポーツシューティング
ラグビー	11	ラグビーフットボール、車いすラグビー、アルティメット、水中ラグビー、ハーリング、アメリカンフットボール、オズタグ、タッチフットボール、タッチラグビー、ビーチフットボール、フラッグフットボール
クライミング	2	スポーツクライミング、フリークライミング
ホッケー	7	アイスホッケー、パラアイスホッケー、ユニホック、フロアホッケー、ブルームボール、水中ホッケー、ハーリング
ゴルフ	13	ゴルフ、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ディスクゴルフ、ホルヌッセン、ターゲット・バードゴルフ、パークゴルフ、マレットゴルフ、オーケーゴルフ、クロッケーゴルフ、トリットボール、パットパットゴルフ、フットゴルフ
エクササイズ	3	エアロビク、アクアダンス（アクアビクス）、トランポビクス
ドッジボール	4	ドッジボール、デッドボール、ビーチドッジボール、ガガボール
ダンス	5	ダンススポーツ、チアリーディング、ソングリーディング、バトントワリング、フォークダンス
ペタンク	8	ペタンク・ブール、カーリング、ボッチャ、ローンボウルズ、車いすカーリング、シャフルボード、ユニカール、フロアカーリング
トランポリン	2	トランポリン、トランポビクス
ボード	3	スノーボード、スケートボード、スノースケート
鬼ごっこ	4	スポーツ鬼ごっこ、ガガボール、カバディ、チェイスタグ
frisbee	3	アルティメット、フライングディスク、frisbeeドッグ
グライダー	4	グライダー、ハンググライダー、パラグライ

		ディング、マイクロライトプレーン
ダイビング	2	スポーツダイビング、ダイビングチェス
なわとび	2	なわとび、ダブルタッチ
輪投げ・円盤投げ	2	ホースシューズ、クロリティー
ウィンタースポーツ	10	ボブスレー・リュージュ・スケルトン、スキー（アルペンスキー・ジャンプ・ノルディックスキー・フリースタイルスキー）、スノーボード、距離スキー、ナスターレース、アイスホッケー、パラアイスホッケー、スケート（ショートトラック・スピードスケート・フィギュアスケート）、スノーボード、スノースクート
アーバンスポーツ	4	スケートボード、パルクール、BMX フリースタイル、ダンス（ブレイキン）
モータースポーツ	5	モトボール、ジェットスポーツ（水上バイク）、水上スキー、スノーモビル、モーターサイクル・スポーツ
その他（どこにも属さない種目）	22	綱引き、ボウリング、ボブスレー・リュージュ・スケルトン、ホステリング、ボディビル、雪合戦、キャンプ、スポーツカイト、アームレスリング、アルティメットテザーボール、エクストリームアイロニング、奥様運び（ワイフキャリング）、キンボールスポーツ、クイディッチ、コーンホール、スポーツスタッキング、セパボラアピ、ティンバースポーツ、ホッケーン、ブーメラン、ボディビル、スポーツ吹き矢

## ヒアリング調査

### 1. 調査団体の基準設定

今回のヒアリング調査では、競技スポーツとして普及が進んでいないマイナースポーツの普及実態に関する調査を目的としている。具体的な普及活動やその成果、課題等のヒアリングから、現在普及に取り組んでいる団体や、今後マイナースポーツ等の普及に取り組む団体・企業の参考となる事例収集を行う。以上の観点より、今回調査を行うべき対象として、次のような条件を満たす団体を想定する。

#### 条件1 メジャー競技でないこと

競技人口の多いメジャー競技は、すでに一定の普及ができているスポーツと整理されるため、これから認知度の向上や競技人口の増加、また一から普及活動を行う団体・企業にとっては参考にし難い可能性がある。そのため、競技人口の少ないマイナースポーツや新しいスポーツ（アーバンスポーツなど）を対象とする。

#### 条件2 WEB 検索で関連記事が該当すること

新たな競技の普及や、スポーツイベントを開催する際、情報収集としてまずは WEB 検索を行うと考えられる。その際、参考にされる可能性の高い、検索上位に表示されるイベントや体験会等の記事、団体ホームページに掲載されている団体を候補団体としてリストアップする。

#### 条件3 下記のような事例に該当すること

- ・アーバンスポーツ等の新しいスポーツの普及・振興事例
  - ・誰もが等しく参加できるよう柔軟にルールの変更を行った事例
  - ・高齢者や女性等多様な主体が参加できるための工夫事例
  - ・「みる」スポーツから「する」スポーツにつなげた事例
  - ・デジタル技術を活用した事例
  - ・身近なスポーツ機会の提供を競技実施につなげた事例
  - ・元スポーツ選手を競技スポーツの普及・振興に活用した事例
  - ・競技の普及・振興のためのデータの収集・要因分析や施策への反映を行っている事例
- 例
- ・ドラマ、映画、漫画、SNS、メディア等の媒体を活用した普及・振興事例
  - ・「スポーツ×○○」の形で組み合わせた事例
- 等  
(仕様書より抜粋)

### 2. 調査票

ヒアリング調査においては、スポーツ普及に取り組む団体・企業に対して、具体的な取り組み内容や工夫点や問題点、今後あると役立つような情報などについて調査を行う。今後スポーツの普及やスポーツ実施率の向上に取り組む上で、先行する取り組みの詳細を把握することは、普及のための企画・立案には不可欠であると考えられる。

以上より、本調査においては下記調査票を用いて調査を進めた。

図表 4 調査票

競技スポーツの普及・振興事例についての事前アンケート	
①普及活動の内容について教えてください。	
Q①-1	普及に取り組んでいる、または普及取り組みを検討したことがあるスポーツの種目名を教えてください。
Q①-2	普及活動の実施体制を教えてください。
Q①-3	競技の普及を始めたきっかけや具体的な普及活動の内容、工夫した点などありましたら教えてください。
Q①-4	普及活動において苦労した点はありますか。どのように対応したのか対処方法もあわせて教えてください。
Q①-5	普及活動を実施する際、参考にした事例や団体、資料などございましたら教えてください。
②普及活動の目標や具体的な成果について教えてください。	
Q②-1	普及活動を行う中での目標や評価指標を教えてください。
Q②-2	普及活動の実施による具体的な成果について教えてください。 (イベント誘致回数、参加者数など)
Q②-3	普及活動の実施を通じて、競技認知度・競技人口の増加、スポーツ実施率の向上など、スポーツの普及に対する効果はありましたか。
Q②-4	普及活動の実施を通じて、地域の活性化や健康増進に効果はありましたか。
Q②-5	その他、目標・評価指標や具体的な成果について、補足がございましたらお書きください。(参加人数や開催回数の推移など)
③普及活動における今後の目標について教えてください。	
Q③-1	現在実施している普及活動の中で、改善したい点はありますか。
Q③-2	今後の目標や、新たに挑戦したい取り組みはありますか。取り組みたい競技やイベントなどありましたら教えてください。
Q③-3	今後スポーツを普及・振興していくにあたり、「科学的知見に基づく取り組み」への興味はありますか。
SQ③-3	「科学的知見に基づく取り組み」に関して、「既存サービスの紹介や情報共有」を行うサービスがあった場合、活用したいと思われませんか。
Q③-4	普及活動を行う中での目標や評価指標を教えてください。

### 3. ヒアリング調査団体・企業（行政機関含む）

上記1. の基準に則り、ヒアリング調査の候補リストとして合計 110 団体・企業を選定した。スポーツ庁と協議の上、候補リストのうち、71 団体・企業に対してヒアリング調査協力の依頼を行い、協力を得られた 20 団体・企業のヒアリング調査を実施した。なお、その際に上記1. の基準に加え、ヒアリング先の特性に偏りが出ないように考慮した。

（考慮した特性）

- ・組織形態の偏在回避（例）行政機関や民間企業、スポーツ関連団体など
- ・特定種目の重複および偏在回避
- ・取り組み事例の多様性

図表5 ヒアリング調査団体・企業（行政機関含む）

#### (1) 単一競技

団体名	普及競技	選定理由
日本エスキーテニス連盟	エスキーテニス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・広島生まれのスポーツ</li> <li>・テニスと卓球とバドミントンを合わせたテニス型スポーツ</li> </ul>
一般社団法人鬼ごっこ協会	スポーツ鬼ごっこ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身近なスポーツ機会の提供を競技実施につなげた事例</li> <li>・競技の普及・振興のためのデータの収集・要因分析や施策への反映を行っている事例</li> <li>・鬼ごっこの競技化。国内外への普及に向けて、日本代表制度も設けている。コロナ以前は国内で国際交流もしていた（活動報告参照）。</li> <li>・協会内で、論文にて学術的視点での研究報告会も毎年1回実施している（HPよりPDF閲覧可能）。</li> </ul>
GONA	アルティメット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マイナースポーツ、アルティメットの普及・振興事例</li> <li>・福生市教育委員会と協力して、市内の小中学校に出張事業実施。</li> </ul>
一般社団法人日本クリケット協会	クリケット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クリケットの普及・振興事例、地域活性</li> <li>・高齢者や女性等、多様な主体が参加できるための工夫事例</li> <li>・「スポーツ×○○」の形で組み合わせた事例→「クリケット×企業・ビジネス開発支援」</li> <li>・佐野クリケットチャレンジを実施。4つの</li> </ul>

		柱を中心に「佐野市国際クリケット場（SICG）利活用の活性化」「まちの賑いづくり」「クリケットや SICG を活用した「起業・ビジネス開発支援」」「クリケットの魅力や佐野クリケットチャレンジ!!! の取り組みを広めるプロモーション」
トリットボール協会	トリットボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・誰もが等しく参加できるよう柔軟にルールの変更を行った事例</li> <li>・新潟市発祥の独自スポーツ</li> <li>・ゴルフをベースに家族で楽しめるように作ったスポーツ。2017年 G1 リーグ発足。</li> </ul>
一般社団法人日本ウォーキングサッカー協会	ウォーキングサッカー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サッカー×ウォーキング</li> <li>・組織としてどのような普及体制をとっているのか参考になる可能性あり</li> </ul>
公益社団法人日本ペタンク・ブール連盟	ペタンク	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ニュースポーツ</li> <li>・地方への普及、大会の実施体制などが参考</li> <li>・各支部との連携</li> <li>・各地域のペタンク連盟やクラブチームも存在も目立った普及活動は確認出来ない。</li> </ul>
一般社団法人日本カバディ協会	カバディ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新しいスポーツの普及・振興事例</li> <li>・ドラマ、映画、漫画、SNS、メディア等の媒体を活用した普及・振興事例</li> <li>→「灼熱カバディ」、協会の公式 YouTube</li> </ul>
NPO 法人日本ティーボール協会	ティーボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・誰もが等しく参加できるよう柔軟にルールの変更を行った事例</li> <li>・野球、ソフト人口拡大を見据えた競技普及</li> </ul>
公益財団法人日本バスケットボール協会	3×3 バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・東京オリンピックで注目を浴びた競技。オリンピックを機に普及活動に影響があったか、オリンピック前後の活動を比較。</li> <li>・自治体との協力関係</li> <li>・アーバンスポーツ等の新しいスポーツの普及・振興事例</li> </ul>

## (2) マルチスポーツ

団体名	普及競技	選定理由
公益財団法人横浜市スポーツ協会	ニュースポーツ全般	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身近なスポーツ機会の提供を競技実施につなげた事例</li> <li>・ニュースポーツに必要な道具を貸し出し、イベントなど競技実施のハードルを下げる。</li> </ul>
一般社団法人岡山ア	アーバンスポ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アーバンスポーツ等の新しいスポーツの普及</li> </ul>

アーバンスポーツ協会	ーツ全般	<p>及・振興事例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「みる」スポーツから「する」スポーツにつなげた事例→「みる」機会の提供</li> <li>・地方活性、アーバンスポーツの聖地化</li> </ul> <p>アーバンスポーツフェス開催。街中、イオンなどで実施(2022年9月17, 18日)。複数の競技選手が提携し協会を設立。体験会だけでなく、見る機会も提供。</p>
------------	------	--

### ・民間企業

団体名	普及競技	選定理由
株式会社ソフトアスリート	ラージボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者や女性等多様な主体が参加できるための工夫事例</li> <li>・生涯スポーツ、スポーツ実施率の向上</li> <li>・元々卓球Tリーグへも出資していた企業。人生100年時代、健康寿命促進のためラージボール普及を行う。</li> </ul>
株式会社CAC Holdings	ポッチャ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「みる」スポーツから「する」スポーツにつなげた事例</li> <li>・観戦に来た人たちもその場で体験できるイベントを同時に実施</li> <li>・京都内の特別支援学校に通う生徒を対象にスタート</li> </ul>

### ・行政

団体名	普及競技	選定理由
新潟県柏崎市 水球のまち推進室	水球	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マイナースポーツの普及・自治体の取り組み事例</li> <li>・自治体HPで「水球のまち」と公式に謳っているのは柏崎市のみ。石川県で「水球王国」がヒットも、記事の中で記載されているのみ。水球の取り組み開始時期は柏崎市が早い。</li> <li>・首都圏では水球部がある高校は20校と競技人口は少なく、ドラマ等で競技の知名度はあるものの、競技人口や競技実施場所の少なさを考慮した場合、まだ普及・振興の余地のあるスポーツと考えられる。</li> </ul>
栃木県さくら市 フットゴルフタウ	フットゴルフ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2種目を掛け合わせた新しいスポーツ</li> <li>・民間企業(株)セブンハンドレッドクラブ</li> </ul>

ン推進委員会		<p>も共済（代表がフットゴルフタウン推進委員会のメンバー）も共催。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・既存のゴルフ場を使用するなど横展開がしやすい取組。子どもがゴルフ場を訪れるきっかけにもなる。推進委員会を設置するほど力を入れているのはおそらく自治体ではさくら市のみ。</li> </ul>
新潟県観光文化スポーツ部スポーツ課	—	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「にいがたヘルス&amp;スポーツマイレージ事業」</li> <li>・「みる」スポーツから「する」スポーツにつなげた事例</li> <li>・運動のきっかけの提供</li> <li>・貯まったマイレージポイントは地域の協力店で使用可能</li> <li>・ポイント付与対象がスポーツ観戦に限定していないため貯めやすい※ポイント付与項目の1つにスポーツイベント参加を含む</li> </ul>
北海道新得町教育委員会	フロアカーリング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フロアカーリング発祥地</li> <li>・カーリングを実施場所の環境に左右されずどこでも楽しめるようにしたスポーツ</li> <li>・派遣指導は日本フロアカーリング協会が行っている</li> </ul>
兵庫県三木市ゴルフのまち推進課	ゴルフ・スナックゴルフ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地方自治においてゴルフのまち推進課は特徴的。地域振興・まちづくりの中心の資源にゴルフを据えている。注力したいスポーツがある自治体ニーズのモデルになる。</li> </ul>
銚田市教育委員会 教育部生涯学習課	フラッグフットボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アメフトによる地域活性事例</li> <li>・地域活性の核として日本アメリカンフットボール協会と提携を結んだ自治体は銚田市が初（自治体の提携は川崎市に次いで2例目）。</li> <li>・地域活性と児童への競技普及のため銚田市の園児や小学生に対して、「フラッグフットボール」教室を実施。</li> <li>・フラッグフットボールはアメフトから派生したスポーツで、アメフトより安全で頭脳戦も必要なため、運動が苦手な子も参加しやすい。</li> </ul>



#### 4. ヒアリング調査結果 (20 団体)

##### 4-1 スポーツ関連団体

###### (1) 単一競技

・日本エスキーテニス連盟 (ヒアリング実施日：2022 年 12 月 15 日)

<p>団体概要</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 設立 : 1948 年</li> <li>・ 代表者: 会長 西川 正洋</li> <li>・ 地方連盟および協会数: 18 (2022 年 12 月時点) 千葉県、福井県、愛知県、鳥取県、岡山県、広島県、山口県、香川県、愛媛県</li> <li>・ 住所 : 〒734-0013 広島市南区出島 2-10-18 (有)イーエスシーアイ内</li> <li>・ Tel : 082-251-1436</li> </ul>
<p>きっかけ・具体的な取り組み内容</p>	<p>終戦後、子どもたちの心の支えになるスポーツの考案依頼を広島県から受け、広島の実業家・宇野本信氏によりエスキーテニスは考案された。「スポーツを通して平和を」をいう願いを込めて考案されたスポーツである。小中高の学校教育への導入や、企業クラブの活動により広島県に普及していった。現在、学校教育に残っているのは高校で数校のみであり、広島県の大学サークルや企業クラブ、他県のエスキーテニス連盟を中心に楽しまれている。就職などで県外へ出た OB・OG が中心となり、他の地域への普及していった。各地の中心メンバーからの依頼を受け、体験会や講習会に日本エスキーテニス連盟から指導者の派遣や道具の貸し出しを行っている。広島県を含む 10 県に競技拠点が広がり、広島県以外では愛媛県や福井県で盛んにエスキーテニスが行われている。</p>
<p>工夫した点・苦労した点・現在の課題</p>	<p>指導者育成のため、学生団体のメンバーを社会人チームの練習に招待し、より高いレベルで競技する機会を創っている。課題は 3 つあり、①「見る」「知る」機会の少なさ、②競技場所の確保、③普及人員不足である。①の対策として日本レクリエーション協会に加盟し、レクリエーションフェスティバルに参加しているが、まだまだ十分な対策とは言えない。競技普及のためには、多くの人に競技を見て知ってもらう機会を増やしていかなければいけない。また、②競技場所の確保も大きな課題である。愛媛県や福井県など、競技拠点をスムーズに見つけられた地域は、順調に普及活動を進められた。一方、体育館など施設の利用枠に空きがなかったり、エスキーテニスという珍しい競技の使用許可が下りなかったりする場合も少なくない。粘り強く交渉を続ける以外に方法はなく、競技場所を確保する対策を打てていないのが現状である。③の人員不足については、OB・OG 中心の普及活動であるため、スタートメンバーが集まらず断念せざるを得ない場合も</p>

	ある。情報発信をするなど、競技の知名度アップ施策を検討していく。
成果	2017年～2022年の5年間で、活動拠点を新たに7ヶ所設けた（岡山県・大阪府・福岡県）。
今後の目標	全国にエスキーテニス拠点を創ることを目指している。そのためには、戦略を熟知した指導者の育成が欠かせない。他の競技にはない、エスキーテニスの独自ルールを活かした戦略を錬られる指導者を育成していく。また、発祥の経緯を踏まえ平和学習の教材に使用してもらえるよう、教育現場へアプローチしていく。

・一般社団法人鬼ごっこ協会（ヒアリング実施日：2022年12月19日）

<p>団体概要</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・設立　：2010年</li> <li>・代表者：代表理事 羽崎 泰男</li> <li>・住所　：〒156-0045 東京都世田谷区桜上水4-6-14 メゾンド・ヴァンヴェール215号室（アマカ企画内）</li> <li>・Tel　　：03-6379-6532</li> </ul>
<p>きっかけ・具体的な取り組み内容</p>	<p>スポーツ鬼ごっこは陣取り系の鬼ごっこをベースとし、老若男女問わず楽しめるよう現代向けにリニューアルした競技である。少ない練習量でも試合に参加できる手軽さが魅力の1つ。ルールは簡単で、2チームが相手チームの宝を求めて戦い、制限時間内により多くの宝を獲得できたチームが勝利する。相手の陣地で、相手チームのメンバーにタッチされてしまったら、自陣地のスタートエリアに戻らねばならない。相手によって、戦略が異なる点が競技の興味深い点である。鬼ごっこを基にする運動は、昔から教育機関で取り入れられてきた。1980年代には、子どもの肥満改善プログラムとして、鬼ごっこが採用されたこともある。スポーツ鬼ごっこに関しては、原型となった宝取り鬼ごっこが2000年ごろから小中学校の体育の授業に取り入れられていた。しかし時代の変遷とともに鬼ごっこ自体に取り組む人口が減少したため、スポーツとしてリニューアルし、スポーツ鬼ごっことして生まれ変わった。</p>
<p>工夫した点・苦労した点・現在の課題</p>	<p>競技普及に向け、「指導者ライセンス制度の導入」と「アプリの導入」を実施した。指導者のライセンス制度の導入に関して、制度導入に当時は反発もあった。一方、ライセンス制度は現在の鬼ごっこ協会の整った組織関係や制度の構築に寄与しており、協会設立後すぐの制度導入は必要であったと考えている。2点目の「鬼ごっこリーグ」アプリの開発では、デジタル化を進め、ゲーム要素も追加したことで、若年層への普及に成功した。またアプリの利用により普及状況が見える化したため、普及における課題も明確になった。今後、特に部活動の大会では大会運営に携わる人数の減少が見込まれるため、デジタル化によりトーナメント表の作成や点数計算などが1人で対応可能になったことは、協会にとって大きなメリットになると考えられる。今後の課題は、地方への「鬼ごっこリーグ」アプリの普及である。地方でライセンスを所持している人はアプリに馴染みがない人が多い。そのため、その人たちにアプリ利用を促すアプローチをしていきたい。また、地方の総合型スポーツクラブと連携し、若年層へ直接アピールすることも課題解決の1つの手段と考えている。</p>
<p>成果</p>	<p>鬼ごっこ協会では、競技人口100万人を目指している。2023年1月現在、競技人口は数十万人に上り、連盟数は50以上、指導</p>

	<p>者数は 3000 人以上に達した。今後もスポーツ鬼ごっこ全体の規模を拡大し、競技人口の増加に努めていきたい。</p>
<p>今後の目標</p>	<p>今後の目標は、スポーツ鬼ごっこのアニメ化とゲーム化である。現在「鬼ごっこリーグ」アプリ内では、定期的にストーリー性のあるイベントを開催している。そのイベントのストーリーやキャラクターを基にしたアニメ化・ゲーム化によって、更なる若年層の競技人口増加を目指したい。</p>

・GONA（ヒアリング実施日：2022年12月22日）

団体概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・代表者：篠田 直</li> <li>・住所：〒197-0011 東京都福生市福生1748-303</li> <li>・Tel：042-553-0735</li> </ul>
きっかけ・具体的な取り組み内容	<p>アルティメットクラブの開始当初、純粹にやってみたくと思った子どもたちを集める、大々的に会員を集めず子どもたちの口コミで会員を募っていた。アルティメットの練習だけでなく、練習場を会場としたお祭りなども実施し、市民の方も練習場に足を運ぶイベントを実施している。また、近隣の米軍基地の子ども達との交流試合も実施している。さらに、競技だけでなく、子ども達に様々な体験をさせることに力を入れている。専門家も同行する山での野営キャンプや洞窟ツアーなど、家庭ではなかなか実施できない体験を得られる地域のクラブを目指している。</p>
工夫した点・苦労した点・現在の課題	<p>学校現場に入るきっかけを掴むことに苦労した。ロータリークラブなど地域の方々との関係性を構築し、学校関係者とのつながりを作った。アルティメットを実施できる授業数は学校により異なり、授業数に応じて授業内容を組み立てた。その際、学校の先生たちでも指導できるような授業内容とし、継続してもらえる環境づくりを実施した。一方で、メジャースポーツとマイナースポーツの負担の差が露呈してきている。マイナースポーツであるアルティメットは、日本代表に選出されると遠征や大会の度に経済的な自己負担が大きい。一方で、同じGONAのサッカークラブで地域代表に選出された場合では、個人の負担はほとんどなく遠征できる。アルティメットのようなマイナースポーツでは、実力が上がるにつれ経済的負担が大きくなるという難しさが伴う。</p>
成果	<p>会員数の増加。小学生会員数は2020年8名であったが、2022年12月時点で50名以上に増加した。全会員数は100名を越えている。福生市内小中学校への体育の授業でアルティメットを指導した。クラブ会員から、U18などアルティメットの日本代表も輩出している。</p>
今後の目標	<p>小中学校の授業の継続を目指している。サッカーの欧州型クラブのような幼児クラスの創設も目指す。</p>

・トリットボール協会（ヒアリング実施日：2023年1月16日）

団体概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・設立：1989年</li> <li>・代表者：協会長 川口 恒雄</li> <li>・地方支部数：1（2022年2月時点）、佐渡支部</li> <li>・住所：〒950-0851 新潟県新潟市東区新石山3-8-7</li> <li>・Tel：025-276-5202</li> </ul>
きっかけ・具体的な取り組み内容	<p>子どもたちと一緒にできる、面白い遊びを考えていた北川義一氏（初代協会長）により、1989年に考案されたスポーツ。当時流行していたゲートボールの道具を用いて競技を行っていた。トリットボールが行われていることを聞きつけた地域の高齢者が参加し始めたことで、トリットボールは普及した。現在は新潟市を中心に活動が行われている。競技では24ホール回る必要があるが、必ずしも24ホール用意する必要はない。公園等スペースが足りない場所で行う場合は6ホールを4回回ったり、4ホールを6回回ったりすることで代替することが可能（大会は24ホール用意されている）。定期的な体験会の開催や、普及委員会による普及活動により競技人口を増やしている。しかし競技を辞める人数も同数程度いるため、全体数に大きな変化はない。直近で最も競技者が増えたのは、浜浦町での体験会である。浜浦町内会との連携もあり、参加者は40名程度となった。約40名のうち、5～6名が現在も競技に取り組んでいる。</p>
工夫した点・苦労した点・現在の課題	<p>競技普及のため、工夫した点として3点挙げられる。1点目は道具の貸し出しである。スティックとボール以外の道具を貸し出し、協会の会員などが持ち回りで管理することで、個人の負担を減らしている。2点目は練習場所の確保である。競技の練習場所としてよく使われる公園では、公園の管理者と長年連携をとりあってきた。管理者によりスケジュール管理されているため、公園で行われる他の競技と競合することはない。競技者と公園利用者での諍いが一度あったため、「公園は独占するために借りていない。散歩中の方や子どもたちを優先しよう」とセットプレーを心がけるよう協会が常に伝えている。3点目はかかる金額の少なさである。練習会への参加は1回100円、競技会への参加は200円、協会の年会費は4,000円である。一方、若い世代への普及には課題が残る。学校の部活動の1つにトリットボールを加えるよう数校に提言したが、実現には至らなかった。現在所属する会員の中で1番若いのは50代であり、働く世代の参画の難しさを実感している。</p>
成果	<p>競技会の開催回数について、2020年は12回、2021年は13回、2022年は16回と増加している。コロナ禍以前は年20回。</p>
今後の目標	<p>今後の目標は2点ある。1点目は、コロナ禍以前の活動規模まで</p>

	<p>戻すこと。コロナウイルスの影響で縮小した練習会や宿泊を伴う大会を再び開催し、以前の活気を取り戻したいと考える。2点目は、新潟市の広報紙への競技体験会等の掲載による更なる競技普及である。以前広報紙に掲載された際、体験会への参加人数が増加したため、再度新潟市の広報紙への掲載を目指す。</p>
--	---

・一般社団法人日本クリケット協会（ヒアリング実施日：2023年1月10日）

団体概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・代表者：会長 山田 誠</li> <li>・地方支部数：10</li> <li>・住所：〒327-0312 栃木県佐野市栃本町 300-1</li> <li>・Tel：050-3766-4483</li> </ul>
きっかけ・具体的な取り組み内容	<p>2007年より栃木県佐野市に支部を置いている日本クリケット協会。支部設立以前から、市内の体育館を用いて月1回体験会を開催していた。当時クリケットの大会会場確保が課題であったため「全国学びとまちづくりフォーラム」にて市全体でクリケットに取り組むこと、クリケットコートの増設を提案したところ採用され、本格的にクリケットの普及が行われるようになった。2010年に佐野市で行われたアジア大会をきっかけにメディアに佐野市が取り上げられ、佐野市に訪れる人数が増加した。2010年以降も、クリケットによる佐野市の経済効果や認知拡大を図るために「クリケットのまち佐野」サポータークラブを立ち上げた。現在は120以上の企業がクラブ会員となり、主に資金面でサポートしている。サポータークラブの会員に対する普及活動として、クリケットのイベント開催時に会員を招待し、イベント参加団体との交流機会を設けたり、競技のルール説明を行ったり、体験会を開催したりという活動がある。また、企業の福利厚生としても使える簡易版クリケット大会の開催も行い、気軽にクリケットを楽しむ環境づくりにも取り組んでいる。例えば、市と協会の連携の例として2018年より「佐野クリケットチャレンジ!!!」をスタートした。この取り組みは、クリケットにより市民と来訪者を繋ぎ、地域の活性化を図るものである。</p>
工夫した点・苦労した点・現在の課題	<p>工夫した点は、若年層への普及活動である。かつてクリケットは地域に根差した活動ではなく、大学の部活動から派生した競技であった。地域に根差した活動にしていくために、佐野市に今後も長く住む可能性がある小学生を対象に普及活動を行っている。苦労した点は、クリケットファンの増加である。ここで指すファンとは、競技観戦者だけでなく、クリケットに街づくりの素材として興味を持つ人も含む。佐野市におけるクリケットの普及活動に携わる人口を増やし、クリケットの地域への浸透を進めていきたい。</p>
成果	<p>これまでの成果として、クリケット紹介人数3万人以上（累計）、佐野市への年間来訪者数1.3万人（2019年）、宿泊件数3,400件（2019年）、移住者数10名（2020～2021年）、年間市内消費1億円以上（2019年）、日本代表選手10名選出、ワールドカップ出場チーム30チーム以上がある。</p>
今後の目標	<p>日本クリケット協会は「クリケットを広げるのが目的ではなく、</p>



	<p>広がったことでどんな価値が創造されるのかを大事にしたい」と話している。それを踏まえた今後の目標として、クリケットを用いた学校の課題解決がある。競技に取り組むだけでなく、クリケットができた文化的背景を通じてイギリス連邦やインド共和国について学ぶなど、多角的な取り組みを行っていきたいと考えている。</p>
--	--

・一般社団法人日本ウォーキングサッカー協会（ヒアリング実施日：2023年1月20日）

<p>団体概要</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・設立　：2017年</li> <li>・代表者：金田幸子</li> <li>・住所　：〒110-0004 東京都台東区下谷2-1-1-1001</li> <li>・Tel　　：03-6313-0612</li> </ul>
<p>きっかけ・具体的な取り組み内容</p>	<p>2017年に一般社団法人ウォーキングサッカー協会を設立し、ユニバーサルスポーツとしての地位を確立するために様々な取り組みを行ってきた。障害をもつ人たちに対して競技を普及し、成果を得られたのをきっかけに、高齢者施設や介護施設、幼稚園から大学まで幅広く競技を普及してきた。ウォーキングサッカーの特徴は、老若男女、障害や疾患の有無、運動の得手不得手に関わらず誰でも取り組めること、健康の維持増進に役立つことである。特に高齢者にとって、ウォーキングサッカーに取り組むことは身体機能と精神状態の回復に繋がると考えられている。仲間と集まって協力して競技に取り組むことは、孤独からの解放や、認知症予防につながると言われている。健康増進のためだけでなく、競技としても楽しめる点も、ウォーキングサッカーの1つの特徴である。この2軸で運営しているため、個人の目的に合わせた楽しみ方ができる。</p>
<p>工夫した点・苦労した点・現在の課題</p>	<p>工夫した点は、ビジネス的に協会を運営することである。社会的意義のあるマイナースポーツを社会に普及するためには、まず社会に認められる必要があると考え、戦略的に複数の団体を巻き込んだ活動を行った。その結果、国内外のテレビやラジオに出演し、新聞に掲載されるなど、ソーシャルメディアを用いた普及活動がおこなえるようになった。さらに、教育福祉の現場や全国の自治体等から毎日問い合わせが来るほど普及が進んだ。</p>
<p>成果</p>	<p>協会設立後7年間で500件以上のイベントを開催し、累計5万人以上の大会参加者がいる。</p>
<p>今後の目標</p>	<p>今後の目標は、3つある。1つ目は全国で人材育成を行いながら、支部を作ることである。将来的には、支部ごとに好きな形（法人化、NPO法人化、非法人化等）で無理なく自由に活動していきたい。そのためにまずは、企業や自治体、国と連携して組織を大きくしていきたいと考えている。2つ目は、ウォーキングサッカーの普及によって、運動習慣の定着や運動実施率の向上に貢献することである。特にコロナ禍で運動不足の人が増え、身体が虚弱化している人が増加している。この状況だからこそ、ユニバーサルスポーツのウォーキングサッカーの認知を拡大し、健康づくりに貢献していきたい。3つ目は、医療業界への貢献である。歩くこと、身体を動かすことは、健康にかなり役立つと言わ</p>

	<p>れている。そのためその両方が含まれるウォーキングサッカーに取り組むことで、医療費を削減できたり医療のひっ迫が解消できたりすると考えられている。明確なデータがまだないため、今後は更に専門家や医療系企業、大学と連携してデータを収集し、医療業界に貢献できることを明らかにしていきたい。</p>
--	--

・公益社団法人日本ペタンク・ブール連盟（ヒアリング実施日：2023年1月24日）

<p>団体概要</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・設立：2014年 (1970年日本ボンボール協会としてスタート)</li> <li>・代表者：会長 小泉龍司（衆議院議員）</li> <li>・地方支部数：47都道府県（2023年2月時点）</li> <li>・住所：〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4番2号 Japan Sport Olympic Square408号</li> <li>・Tel：03-3868-2480</li> </ul>
<p>きっかけ・具体的な取り組み内容</p>	<p>ペタンクはフランス発祥のスポーツで、映画監督の伊丹十三が道具を持ち込んだのをきっかけに日本に伝来した。日本でペタンクが広まったのは、1988年に兵庫県で行われた全国健康福祉祭（ねんりんピック）が契機である。1970年に日本ボンボール協会（現在は日本ペタンク・ブール協会に名称を変更）が設立し、約10都道府県に支部組織があったが、全国健康福祉祭（ねんりんピック）をきっかけに年々5都道府県ずつ増え、2000年頃には47都道府県に支部が設立された。日本ペタンク・ブール協会に所属する人数に関して、バブル景気の頃には7,000～8,000人いたが、コロナ禍以降は4,000～5,000人に減少した。都道府県別の連盟には1万人程度所属しており、協会に所属せずペタンクに取り組む人数は10万人程度と推定される。</p>
<p>工夫した点・苦労した点・現在の課題</p>	<p>工夫した点は、2点ある。1点目は連盟本部からの普及活動に対する手厚い補助、支援である。各都道府県は普及1件に対し年3回2万円の補助金の支援や、存続が危ぶまれる支部には連盟から直接指導員の派遣を実施している。実際、会員が2～3名になった青森県では、指導員派遣後、会員数が30名程まで増加した。2点目は、大会の整備である。2000年頃から大会を公認大会と非公認大会に分け、公認大会には勝者にポイントを付与するシステムに変更した。また大会にランク付けを行い、競技者のレベルに合った大会に参加しやすくなった。各都道府県で規定数の大会しか行えないため、遠征試合に参加する競技者もいる。遠征試合時に観光も兼ねて、楽しみながら競技に取り組む競技者が多い。</p>
<p>成果</p>	<p>日本ペタンク・ブール連盟では、ジュニア選手の育成に力を入れている。近年、岡山県にあるジュニアクラブには20名近い選手が所属したり、北海道ではペタンクの少年団が作られたりと、子ども世代の競技人口が増加している。連盟は登録されているジュニア選手から強化指定選手を選出して強化合宿に参加させるなどして、技術の向上をはかっている。</p>
<p>今後の目標</p>	<p>今後の課題は、若手世代の指導者の育成である。2016年から開催している大学選手権をきっかけに、少しずつ若年層の競技者が増えている。2022年には東京大学の学生がペタンクの講習会を</p>

	同年代に向けて2回開催したのをきっかけに、若年層の会員が10名程度増加した。若い世代から普及することが大きな影響力を持つことを実感したため、若手世代の指導者を育成し、より多くの若年層を競技に取り込みたい。
--	--

・一般社団法人日本カバディ協会（ヒアリング実施日：2023年2月17日）

団体概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・設立：2012年4月</li> <li>・住所：〒170-0011 東京都豊島区池袋本町3-25-9 マンション吉村402号</li> <li>・Tel：03-6914-3047</li> </ul>
きっかけ・具体的な取り組み内容	<p>1981年に設立し、2002年に法人化した日本カバディ協会。現在は講習会や体験会、イベントの開催、国内大会・協議会の開催、国際大会への選手派遣などを行っている。体験会について、現在は月に1度30人までで開催。また体験会以外にも、学校から要請があれば指導者の派遣も行っている。現在指導員は20名ほどいるが、平日は他の仕事をしている人が多いため、日本カバディ協会事務局長が指導員として派遣されることが多い。カバディの魅力は、道具を一切使わないこと、場所の指定がないことである。室内でも屋外でも取り組めるため、気軽に競技を始めることができる。またソロプレーと協力戦の双方を同時に楽しめるのも魅力の1つである。カバディは、攻撃を1人で行い、チームでディフェンスする。ディフェンスが成功すれば点数が入る点といった他競技にはないルールが多いため、メジャースポーツとは異なった楽しさのあるスポーツだ。そんなカバディをモチーフにした漫画「灼熱カバディ」が2015年より連載開始された。その後2021年にはアニメ化、2022年には舞台化され、カバディの知名度がどんどん上昇していった。その結果、2022年度には協会会員数約170名増加、講習会参加人数約1.5倍とカバディの競技人口も増加した。「灼熱カバディ」と協会との連携例として、アニメの宣伝でカバディ選手とコラボしたり、カバディに関する細かい情報提供を行ったりしてきた。</p>
工夫した点・苦労した点・現在の課題	<p>工夫した点は、初めて競技に取り組む人が安全にプレーできるよう配慮している点である。初心者が多く集まる場では、タグカバディというカバディよりも簡単に安全にプレーできる競技を用いた普及活動を行っている。もしカバディに取り組む場合でも、慣れるまではぶつかり合いが起きる前にプレーをストップするようにし、怪我を防いでいる。</p>
成果	<p>これまでの成果として、2022年度会員数約370名、2018年度イベント・講習会参加人数約3,600名などがある。コロナ禍で普及活動が停滞していたが、今後はより一層普及活動に力を入れていく。</p>
今後の目標	<p>今後の目標は、月に1回開催している体験会の継続と、地方での体験会開催である。そのためにまずは指導者のための講習会を行い、指導者数を増加させたい。また普及活動以外にも、現在協会に所属する選手の強化にも努めていきたい。まずは2023年9～</p>

	<p>10月に行われるアジア大会で日本代表がメダルを獲得できるよう強化したいと考えている。メダルを獲得し、メディアへの露出が増えることでカバディ認知度が上がり、さらに競技の普及が進むと考えている。</p>
--	--

・ NPO 法人日本ティーボール協会（ヒアリング実施日：2023 年 2 月 20 日）

団体概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 設立：1993 年</li> <li>・ 代表者：吉村 正</li> <li>・ 住所：〒189-0014 東京都東村山市本町 3 丁目 5-36 キャスルトモミ 406 号室</li> <li>・ Tel：042-306-3530</li> </ul>
きっかけ・具体的な取り組み内容	<p>1975 年、小学校・中学校・高校で戦後まもなくから続いていたソフトボールの授業が、学習指導要領の必須項目から削除された。それに伴い、学校教育にふさわしいベースボール型競技の開発のため、大学スローピッチソフトボール研究会（日本ティーボール協会の前身）が中心となり研究・実践を開始した。大学スローピッチソフトボール研究会では、体育指導要領へのベースボール型競技の掲載を目標に、論文の発表や新しいスポーツの考案を進め、セットしたボールを打つ競技として考案されたティーベースボール、ティーソフトボールをもとに日本版ティーボールが開発された。元々、アメリカ式のティーボールという種目はあったものの、危険な要素が多く普及が難しい競技であった。道具などを工夫し、1993 年、より安全で、誰でも参加しやすい日本式ティーボールが開発された。現在は、小学生を中心とした学校教育に対する普及アプローチと高齢者や障害者などを中心とした地域への普及の 2 軸で普及活動を行っている。</p>
工夫した点・苦労した点・現在の課題	<p>工夫した点は 2 点ある。1 点目は、道具の安全化と多様化である。アメリカのティーボールでは身体の保護が義務付けられるほど危険な道具が用いられている。しかし日本では幼児が当たっても痛くないようなボールを使用することもある。またボールは大きさや硬さの異なる 4 種類が、バットは長さや硬さの異なるものが複数種類用意されている。これは、競技者の年齢や障害、性別などによる身体的特性を考慮したもので、公平に競技に取り組むために必要なものとされている。2 点目は上から目線でない指導者の育成である。ティーボールの指導者は、指導のための教育を受けた人のみがなれる。子供目線の指導を行うことで、子供たちが主体となって考えて競技に取り組む、人間関係形成の大切さを学べると考えるからだ。講習会には初級、中級、上級、特別の 4 種類があり、指導者候補のレベルに合った講習会を受けられる。</p>
成果	<p>1998 年、学習指導要領の改訂で小学校中学校でのベースボール型ゲームの再導入が始まった。これまで、約 2,500 校（全体の 2～3 割）もの小学校がティーボールに取り組んだ。また現在は韓国や中国にも普及が進んでおり、日本よりも熱心に取り組まれている。</p>
今後の目標	<p>今後の目標は、ティーボールに取り組む小学校数を 5 割まで増加</p>



	させること、障害者の競技人口の増加である。また現在、13 都府県で地方大会を開催しているが、今後は 47 都道府県での開催を目指している。
--	---

・公益財団法人日本バスケットボール協会（ヒアリング実施日：2023年2月27日）

団体概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・設立：1930年</li> <li>・代表者：三屋 裕子</li> <li>・地方支部数：56（2023年3月時点）</li> <li>・住所：〒112-0004 東京都文京区後楽 1-7-27 後楽鹿島ビル 6階</li> </ul>
きっかけ・具体的な取り組み内容	<p>2007年に国際バスケットボール連盟により公式ルールが制定され、東京オリンピック大会の正式競技種目となったのをきっかけに、日本バスケットボール協会内で3×3バスケットボール（以下、3×3）の専任部門が誕生した。元となったスポーツは3on3バスケットボール（以下、3on3）と呼ばれ、統一ルールはない。3×3普及の主な取り組みは、大会の実施である。「3x3日本選手権／3x3 U18日本選手権」と「3x3 JAPAN TOUR」を実施している。「3x3 JAPAN TOUR」では、Challenge（U18、U15、U12など若年層対象）とOPEN（年齢制限なし）に分け、年代別の大会を実施している。</p>
工夫した点・苦労した点・現在の課題	<p>競技場所の確保・指導者及び審判者の育成が、課題として挙げられる。5人制バスケットボールや他のスポーツと競技場所が競合するため、場所の確保が容易ではない。競技場所を増やすため、過去に公園や空きスペースへ競技場所を作る際は、協会からバスケットゴールを寄贈する取り組みを実施したが、場所の規定や地域の合意を得られずうまくいかなかった。大会など3×3の実施機会が少ないため、指導者や審判者の育成も進んでいない現状である。</p>
成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3x3 JAPAN TOUR</li> <li>2021年度→2022年度では開催地が2県増加、開催回数が22回増加。</li> <li>2021年度(2021-2022) Challenge 22回、OPEN 18回 合計40回（開催地数6都県）</li> <li>2022年度(2022-2023) Challenge 48回、OPEN 14回 合計62回（開催地数8都県）</li> <li>※Challenge：U18、U15、U12など若年層対象、OPEN：年齢制限なし</li> </ul>
今後の目標	<p>都道府県・市区町村の生活に直結した行政機関とコミュニケーションを増やし3×3イベント開催回数を増加させていきたい。また新たな3×3プレー環境の創出についても積極的に連携していきたい。大会をきっかけに審判を育成し、さらに大会の運営方法を広めることで、各地域主導で大会を実施できるような体制を整えていく。3×3のプレー機会を増やすことで、連動して「指導者・審判者の育成」「競技人口の増加」を目指す。また、3×3</p>

	<p>は5人制と異なり、協会を通さず大会などを開催できる競技である。そのため、日本バスケットボール協会に登録せず3×3を楽しんでいる競技者も多く、潜在的な競技人口は多いと考えられる。個人で楽しんでいる競技者との関係性の構築や、協会への競技者登録を促す施策を検討していく。</p>
--	---

(2) マルチスポーツ

・公益財団法人横浜市スポーツ協会（ヒアリング実施日：2022年12月23日）

団体概要	<ul style="list-style-type: none"><li>・設立：1984年（2011年公益財団法人へ移行）</li><li>・代表者：会長 山口 宏</li><li>・住所：〒231-0015 神奈川県横浜市中区尾上町6丁目8-1 ニッセイ横浜尾上町ビル</li><li>・Tel：045-640-0011</li></ul>
きっかけ・具体的な取り組み内容	<p>「ヨコハマさわやかスポーツ」は横浜市教育委員会と民政局の事業を一本化し、地域の活動団体を巻き込む取り組みとして始まった。1986年度から種目の選定を開始し、1987年度からは地域の老人会や町内会を巻き込んだ取り組みとなっていった。現在は横浜市による資金補助、横浜市スポーツ協会による予算管理や事業計画の実施、横浜市内18区のさわやかスポーツ普及委員会による競技の実施という体制で運営されている。横浜市スポーツ協会とさわやかスポーツ普及委員会の連携について、協会から振り分けられる予算と示される大まかな指針をもとに、委員会が各区の特色に合わせた活動を行っている。委員会では通常の活動の他に、新競技取り入れの検討も行っている。その結果、6種目から始まったヨコハマさわやかスポーツは現在11種目まで競技数が増加している。ヨコハマさわやかスポーツの特徴は、横浜市内各区にあるさわやかスポーツ普及委員会が、体育指導員、横浜市独自の「健康体力づくりインストラクター養成講座」修了者で構成されている点である。また、インクルーシブスポーツをいち早く取り入れたのも特徴の1つである。</p>
工夫した点・苦労した点・現在の課題	<p>工夫した点は2点ある。1点目は区同士で連携している点である。年に2回、横浜市スポーツ協会と各区のさわやかスポーツ普及委員で会議を行っており、その会議で各区の活動内容の共有を図っている。区によって競技普及のための工夫や大会開催頻度が異なるため、これらの情報を共有し、よりよい普及活動に努めている。2点目は外部団体との連携である。各競技の協会と協力しながら、競技普及のための講習会を行っている。また、さわやかスポーツ普及委員会以外の競技普及・サポートを行う他団体とも協力するなど、複数団体で連携しながら競技の普及に取り組んでいる。</p>
成果	<p>横浜市の中期計画では「気軽にスポーツに参加した人数」の目標値が3万人に設定されていた。しかしコロナ禍において活動自体が困難になったため、活動回数や参加人数の指標はなくなった。現在は事業報告書に記載するために軸活動（大会や練習会）の開催回数を記録しており、2022年は約4,000回（18区で行われる大会や練習会の合計数）、コロナ以前は約8,000回となってい</p>

	る。
今後の目標	<p>今後の課題は、主に関わる層の高齢化と資金調達である。現在ヨコハマさわやかスポーツに関わる人たちの高齢化が進んでいる。ヨコハマさわやかスポーツを長期にわたり推進するために、若年層の取り込みをしていきたいと考える。資金調達について、マイナースポーツに取り組むヨコハマさわやかスポーツは、横浜市から十分な予算の確保が難しくなっている。しかし、市民に向けたスポーツ普及活動は今後のスポーツ人口の維持拡大にとって重要な取り組みであり、横浜市や民間団体からの資金調達をしていきたいと考える。</p>

・岡山アーバンスポーツ協会（ヒアリング実施日：2023年1月26日）

団体概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・設立：2022年</li> <li>・代表者：出口智嗣</li> <li>・住所：〒700-0941 岡山県岡山市南区青江6丁目2-1</li> <li>・Tel：086-259-3606</li> </ul>
きっかけ・具体的な取り組み内容	<p>「岡山県をアーバンスポーツの聖地に」をモットーに設立された、複数の競技からなる岡山県アーバンスポーツ協会〔UX〈アックス〉〕。大会期間中は街全体がアーバンスポーツ一色になるフランスのモンペリエをロールモデルに、アーバンスポーツの普及活動を行っている。協会の特徴は、競技の普及や強化と同時に、岡山県の地域活性化や地方創生も目指している点である。地域活性化のために行っていることは2点ある。1点目は、街の広範囲を使ったイベントの開催である。イベント時にはJR岡山駅を起点に徒歩圏内にアーバンスポーツの会場を分散することで、観客が街を周遊するような設計にしている。2点目は、地場産業、地域の教育機関との連携である。この連携は、岡山県アーバンスポーツ協会に参画している全日本BMXフリースタイル連盟が以前から行ってきた活動である。自治体、企業が主催するセミナーに参加し、協会の取り組みや活動の想いを伝えたり、競技用のジーンズを地元企業と共同で製作したりと、様々な活動を行っている。双方にメリットがあれば、地域の団体と協会に所属する競技団体とを協会がマッチングし、連携を促すこともある。</p>
工夫した点・苦労した点・現在の課題	<p>工夫した点は、競技を「する」「みる」「支える」の3つの視点から見るよう意識したことである。これまでアーバンスポーツは「する」視点ばかりだったが、協会以外の視点も取り入れながら「みる」「支える」の視点を増やし、競技としての幅を広げている。</p>
成果	<p>2022年9月に協会を設立し、2か月で2つのイベントを開催した。9月に開催したイベントはJR岡山駅近くに会場を分散させ、観客が街を周遊するようにした。11月に開催したイベントは都心の公道を歩行者天国にするという、アーバンスポーツでは日本初の取り組みを行った。特に11月のイベントでは、理想形の1つであった「アーバンスポーツを観ながら街を歩く」という形を実現した。</p>
今後の目標	<p>今後は「全国初」のオリジナリティがある取り組みの、毎年2回開催を目指す。協会が主催するイベントで全国から人を集め、街を周遊してもらえるような取り組みを今後も行っていきたい。2023年には大規模な夜型イベントを開催し、観客が岡山県に宿泊する機会を増やしたい。岡山県はこれまで滞在されにくい地域であったため、協会主催のイベントをきっかけに、観光業界も巻</p>

	き込み、活性化していきたいと考えている。
--	----------------------

#### 4-2 民間企業

・株式会社 BOBSON ソフトアスリート（ヒアリング実施日：2022年12月20日）

団体概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 設立：2021年</li> <li>・ 代表者：CEO 尾崎博志</li> <li>・ 住所：〒701-0151 岡山県岡山市北区平野 978</li> <li>・ Tel：086-292-0211</li> </ul>
きっかけ・具体的な取り組み内容	<p>「個人レベルの市民スポーツ組織を、自律的に持続成長が可能な組織とするための支援活動を現場レベルで行うこと」をミッションとして掲げている BOBSON ソフトアスリート。BOBSON ソフトアスリートは、卓球のプロリーグ「Tリーグ」に出場するチームのスポンサーであった BOBSON（ジーンズ専門店）により、2021年に設立された。BOBSON はプロスポーツへの出資を行う中で、アマチュアスポーツに出資する方がよりスポーツ活動を普及させ、持続させるための役に立つと考えるようになり、出資先の転換を図った。しかし収益が上がらないアマチュアスポーツへの出資を、収益を上げて社員の給料を上げる必要がある会社（BOBSON）で行うべきではないと考えたため、別の会社を設立することを決意。その当時資金力、組織力共に崩壊寸前だったラージボールから支援要請があり、ラージボールを体験して、ラージボールの普及は社会に好影響をもたらすと感じたため支援を決定した。アマチュアスポーツは、競技者が楽しんでいるのが特徴である、しかし一方で、競技の運営で収益性を重視せず、競技の持続が困難になりがちという問題もある。良い面を活かしながら、資金を効率よく使う方法や経営のノウハウなどを伝えて、組織の拡大と自律した継続可能な運営を図っている。</p>
工夫した点・苦労した点・現在の課題	<p>工夫した点は、スポーツ団体の自立を支援することである。まず、BOBSON ソフトアスリートのスタッフと共に組織の運営を開始。その後、経済的に問題なく運営できるようになり普及の目処が立ったら1年ほどで支援は終了する。短期間で効果的な支援をすることで、より多くの団体の自律支援が可能になる。苦労した点は、収益化である。「楽しく競技に取り組む」ことを奪わないよう配慮しつつ、多様化した社会だからこそできる様々な形での収益化を行っていき、2023年度は黒字経営を目指したい。</p>
成果	<p>ラージボールではこれまで20～30名規模で行われていた大会を100～150名規模まで拡大し、支援開始直後から現在まで毎回約100名が参加する大会の開催を可能にした。支援後は近隣の県からの参加もみられるようになった。</p>
今後の目標	<p>今後の課題は、SNSを活用した広報活動である。BOBSON ソフトアスリートが支援する団体の多くの競技者は高齢者である。そ</p>

	<p>のため、SNS の活用による普及活動の効果はあまり得られていない。しかし効率化を図るためにも、LINE 等を用いて会場や参加費、試合のルール等をオンライン上で一斉に伝えたいと考えている。</p>
--	--



・株式会社 CAC ホールディングス（ヒアリング実施日：2022 年 12 月 20 日）

<p>団体概要</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・設立 : 1966 年</li> <li>・代表者: 代表取締役社長 西森 良太</li> <li>・連結子会社数: 20 社 (国内 6 社、海外 14 社) (2022 年 12 月末)</li> <li>・住所 : 〒103-0015 東京都中央区日本橋箱崎町 24-1</li> <li>・Tel : (03) 6667-8001</li> </ul>
<p>きっかけ・具体的な取り組み内容</p>	<p>「社員みんなで取り組めるものを始めたい」という意向の下、会社創業 50 周年企画としてボッチャに携わり始めた。まだ他企業が支援していない競技かつ、支援があまり行き届いていない競技にフォーカスしようと考えのもと、ボッチャが選定された。当時知名度が低かったボッチャだが、調べてみると興味深い競技であることがわかり、担当社員が実際に試合を見学することになった。2015 年冬の日本選手権で繰り広げられた高度な頭脳・身体戦を観た社員は感銘を受け、ボッチャに携わることが決定した。2015 年から始まった支援。1 年ほどは人手不足の日本ボッチャ協会の補助を行っていた。大会の受付業務や弁当運びなど、積極的に関わっていく中で、協会や大会参加選手、審判などと繋がりができ、ボッチャにより深く関わるようになった。その結果、2021 年には CAC Holdings 社員の 1 人がパラリンピックでボッチャの審判を務めるまでになった。</p>
<p>工夫した点・苦労した点・現在の課題</p>	<p>2017 年から都内の特別支援学校の生徒を対象とした大会（CAC カップ）の開催、運営を行っている。社員だけでは対応が難しい部分は、東京都肢体不自由特別支援学校長会や、自社に所属するボッチャ選手の手を借りながら開催している。2022 年には 15 校 21 チームが大会に参加した。苦労した点は、CAC カップ開催に向けた保護者への説明である。大会の開催自体には肯定的な学生と保護者が多かったが、会社の広報のためのカメラマンがいることを不快に感じる方が多く、理解を得られるまで苦労した。理解と協力を求めるため、学校を訪れて保護者や教師に説明する機会を設けたり、大会前に状況を説明し理解を求める手紙を配布したりするなど、できるだけ丁寧に対応し大会を開催している。</p>
<p>成果</p>	<p>体験会に携わる回数や赴く地域数が増加した。ボッチャ用具の寄付も増えていた最中、コロナ禍になりイベントの中止が相次いだ。現時点では、2019 年が普及のピークであった。この状況で東京パラリンピックが閉会し、関心が薄れることを危惧していたが、実際は開催終了後の 2022 年にもボッチャコートの貸出が約 80 件あるなど、身近な存在であり続けている。</p>
<p>今後の目標</p>	<p>今後の目標は、地方に CAC カップと CAC Holdings の事業を広げることである。コロナ禍以前から地方への展開に向け動いてい</p>

	<p>たが、感染症拡大防止の観点から実行に移せていなかった。2023年4月には長崎県雲仙市でCACカップの開催が決定しているため、これを皮切りに、他の地域でも大会を開催していきたいと考えている。事業拡大について、ポッチャを通じて繋がった長崎県雲仙市と観光協定を結び、地方創生事業にも着手を開始。今後はポッチャの「誰でもできる」特性を活かして、障害者以外の者にもポッチャとCAC Holdingsを知ってもらう機会を増やしたい。</p>
--	---

#### 4-3 行政

・新潟県柏崎市教育委員会水球のまち推進室（ヒアリング実施日：2023年1月10日）

団体概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 設立：2017 年</li> <li>・ 住所：〒新潟県柏崎市日石町 2 番 1 号 市役所 本館 22 階</li> <li>・ Tel：0257-41-4020</li> </ul>
きっかけ・具体的な取り組み内容	<p>1961年に新潟県柏崎市が第19回国民体育大会（新潟国体）の水球会場に選ばれたのをきっかけに、柏崎市での水球の歴史が始まった。2010年に株式会社ブルボンがネーミングライツを持つブルボンウォーターポロクラブ柏崎（以下KZ）の創設、2017年に柏崎市教育委員会に「水球のまち推進室」の設立以降、さらに水球の普及活動が盛んになっている。柏崎市では水球という競技自体は広く知られているが、その詳しい内容があまり知られていない。また水球に取り組むためには水深2m以上のプールを使用する必要があるが、その深さに抵抗を感じる等競技に取り組むハードルが高い現状がある。そのため現在は、水球の試合観戦を中心とした普及活動を推進し、その活動の中で更に水球に興味を持ってもらえるような取り組みを行っている。普及活動は行政とKZ、地元企業等が連携しながら市全体で取り組んでいる。</p>
工夫した点・苦労した点・現在の課題	<p>工夫した点は小学生への普及活動である。小学生から社会人まで水球を続けられる環境があるのは、柏崎市だけであると自負している。その環境で小学生のうちから練習に励むことで、トップレベルの選手が育つと考えているため、特に小学生への普及に力を入れている。柏崎市では、10年ほど前から小学校の水泳の授業に水球を取り入れ、KZの選手が出向いている。KZの選手は平日働いているが、所属する各企業が柔軟に対応しているためこの取り組みが可能となっている。この活動で小学生への普及が進むだけでなく、その保護者への普及も進むと考えられている。もう1点工夫した取り組みとして、柏崎市で水球のイベントや大会を開催がある。イベントの開催により来訪者が増加することで飲食店や宿泊施設の需要が高まり、地域活性化につながった。イベント開催時には地域の施設や企業とも連携し、お土産販売、飲食店の紹介などを行っている。</p>
成果	<p>水球のまち推進室、KZ共にKZサポーターズクラブの会員数の増加を目標としている。しかし入会費がかかることもあり、行政組織である水球のまち推進室は会員数増加のための直接的な取り組みは難しい。そのため、会員数増加につながるようなイベントを開催し、KZの周知に力を入れている。</p>
今後の目標	<p>アジア圏の水球競技者をターゲットに、合宿や大会の誘致を行っていききたい。現在日本は、アジア圏では世界ランキングトップである。その強さを活かして武者修行の場として柏崎市をブランド</p>

	化していきたい。世界から来訪者が増加することで、柏崎市の経済効果も大きくしていきたい。
--	---

・栃木県さくら市 フットゴルフタウン推進委員会（ヒアリング実施日：2023年1月11日）

<p>団体概要</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・団体名：フットゴルフタウン推進委員会</li> <li>・設立：2020年</li> <li>・代表者：さくら市長</li> <li>・団体名：栃木県さくら市総合政策部総合政策課 政策推進室市民活躍推進係</li> <li>・住所：〒329-1311 栃木県さくら市氏家 2771 番地</li> <li>・Tel：028-681-1113</li> </ul>
<p>きっかけ・具体的な取り組み内容</p>	<p>フットゴルフの2021年W杯の会場にさくら市のセブンハンドレッドクラブが選ばれた。W杯は300名規模であることもあり、市を挙げて受け入れと盛り上げに尽力することを決意。市民にもフットゴルフを周知し、競技へ取り組むことを促すために、2020年に商工会・観光協会・国際交流協会で構成されるフットゴルフタウン推進委員会が設置された。コロナ禍で2021年のW杯は中止になってしまったため、現在は2025年のW杯の誘致に向けて活動している。誘致については、日本フットゴルフ協会がロビー活動を行い、日本での開催が決定した際にさくら市に誘致するための活動を推進委員会が行っている。現在は日本でフットゴルフができる施設が20ほどあり、そのうち3つは栃木県内にある。</p>
<p>工夫した点・苦労した点・現在の課題</p>	<p>子どもへの普及活動を積極的に行っている。具体的には、小学校への出前授業やサッカークラブと連携したフットゴルフの大会の開催を行っている。その他の取り組みとして、総合公園や河川敷の公園など身近な場所への競技カップ設置による、市民への周知がある。競技カップが設置されている場所では、フットゴルフに必要な道具はボールのみである。またルールも運動も簡単で老若男女問わず楽しめるので、競技に取り組むハードルは低くなっている。</p>
<p>成果</p>	<p>成果指標は2つある。1つはフットゴルフのイベント数で、2020年が9回、2021年が13回と増加している。もう1つはフットゴルフのイベント参加者数で、2020年は458人、2021年は567人とこちらも増加している。フットゴルフイベントの開催数の増加によりイベント参加者数が増加し、認知度・競技人口も増加している。特にサッカー関連団体と連携して事業を展開することで、フットゴルフの普及に大きな効果が出ている。</p>
<p>今後の目標</p>	<p>観光施設と連携し、フットゴルフのツアーや商品開発を行って、さくら市を訪れる交流人口を増やし、地域経済に影響を与えていきたい。また、フットゴルフは、「誰でも・誰とでも楽しめる」特徴から欧州を中心に普及し、21世紀最速で普及しているスポーツと言われている。現在、タイやベトナムなど、アジア圏の普及も始まっているが、アジア圏ではゴルフ場が少なく、フットゴ</p>

	<p>ルフができる場所が少ないため、富裕層向けのスポーツである。 このような、アジア圏の競技者を対象としたインバウンドによっ て、さくら市をさらに活性化していきたい。</p>
--	---

・新潟県観光文化スポーツ部スポーツ課（ヒアリング実施日：2023年1月27日）

団体概要	・住所：〒950-8570 新潟市中央区新光町4番地1
きっかけ・具体的な取り組み内容	<p>多様な主体を巻き込む事業として発足した新潟県ヘルス&amp;スポーツマイレージ事業。コロナ禍において、県民の運動機会減少や運動不足による健康二次被害が問題視されていたのをきっかけに、運動の機会を提供する事業として2020年に県知事に提案したことから始まった。事業内容について、気軽に場所を選ばずに取り組み、手軽に日々の運動状況を可視化するためにウォーキングアプリの形となった。それに加え、楽しみながら運動できる要素として「歩くとポイントがたまり、そのポイントが地域の店舗で使える」システムが採用された。このシステムはコロナ禍で客足が遠のいていた飲食店への支援にもなると想定され、飲食店とアプリの利用者双方にとって良い影響があると期待されている。他県のウォーキングアプリと異なる点は、既存アプリを使用していることである。利便性が既に担保されたアプリを用い、必要なサービスを追加していく形は他県にはない取り組みである。</p>
工夫した点・苦労した点・現在の課題	<p>工夫した点は、他部署と連携しながら普及活動を行っている点である。他部署主催の健康経営に関するセミナーでのウォーキングアプリの紹介や、健康経営を目指す企業を対象とした歩数イベントの開催などを行っている。従業員への普及が課題になりがちな健康経営。気軽に取り組みやすいウォーキングアプリは健康経営の社内普及の第一歩として広まっている。アプリ利用者からは「社内でのコミュニケーションツールとして、ウォーキングアプリが活用されている」といった声も上がっている。今後は更に民間企業と連携して健康経営の事例を増やし、その取り組み内容を他企業にも共有することで、健康経営に本事業が活かされていることをアピールしていきたい。一方課題として、運動習慣の定着にアプリを活用するのが難しいことが挙げられる。現在行われている歩数イベント、ウォーキングイベントだけでは運動習慣の定着は難しいと考えられている。そのため、より多様なスポーツイベントを開催したい。しかしまずは運動を始めるきっかけとして本事業を普及させることを第一目標とし、その後運動習慣の定着に本格的に取り組んでいきたい。</p>
成果	<p>これまでの成果として、アプリ利用者数の増加が挙げられる。目標としていた利用者数はおおよそ達成しており、現時点で約2万人の利用者がいる。また他自治体の事業ではアプリ利用者のうちアクティブユーザーが4割程度に留まっているのに対し、新潟県では7割と自治体を大幅に上回っている。これはアプリを活用するイベントの回数とバリエーションの多さが影響していると考えられる。</p>

今後の目標	今後の目標は民間企業の巻き込みを強化することである。事業発足当初から、県のみで事業に取り組むことに限界があると考えていたため、積極的に外部との連携を図ってきた。今後はより連携を強め、更にイベント参加者のインセンティブを高めるようなイベントを開催していきたい。
-------	---



・北海道新得町教育委員会・日本フロアカーリング協会（ヒアリング実施日：2023年1月27日）

<p>団体概要</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・団体名：新得町教育委員会 社会教育課</li> <li>・住所：〒081-8501 北海道上川郡新得町3条南4丁目26番地</li> <li>・Tel：0156-64-0532</li> <li>・団体名：日本フロアカーリング協会</li> <li>・設立：1999年</li> <li>・代表者：会長 阿部 政豈</li> <li>・Tel：0156-64-6154（町民体育館）</li> </ul>
<p>きっかけ・具体的な取り組み内容</p>	<p>フロアカーリングは、1993年に「年齢や障害に関係なく、皆で楽しくできるスポーツ」として、体育指導員を中心に考案された。考案時には、北海道内で既に考案されていたアイスストッカー（カーリングに似た競技）に刺激を受け、季節に関係なく室内でできる競技づくりが目指された。当初は既存の道具を組み合わせ、競技を行っていたが、現在は的となるターゲット、競技者が送球するフロッカーという専用の道具が用いられている。1999年に新宿で行われたニュースポーツ全国指導者講習会で紹介されたのを契機に、フロアカーリングは全国に広まった。新得町での普及活動について、かつて小学校に道具を配布したが中々取組みられず回収した経験がある。現在はPTAの交流会等でフロアカーリングが行われたり、道具を設置している町民体育館で楽しまれたりしている。また町内の高齢者たちに「夏はパークゴルフ、冬はフロアカーリング」として取り入れられ、交流の場にもなっている。フロアカーリング普及の工夫として、教育委員会が道具の貸し出しを行っている。最近では、帯広市で開催されたイベントに貸し出された。また、ルール説明やゲーム進行のための指導員の派遣も行われている。指導員派遣の実施例として、複数名の指導員が320名の修学旅行生に対しフロアカーリングの体験会を開催したこともある。</p>
<p>工夫した点・苦労した点・現在の課題</p>	<p>工夫した点は、ゲームへの取り組みやすさである。「勝ち負けでなく、みんなで協力して楽しくプレーすること」を重視しているため、大会以外では細かいルールにはこだわらなくてもよいとされている。また注意事項だけで罰則はないため、ゲーム上ハンディキャップを抱えやすい人も含め、誰でも気軽に取り組みやすい。</p>
<p>成果</p>	<p>成果として、大会の規模拡大がある。1998年に第1回北海道フロアカーリング交流大会が開催され、初めて町外の参加者を募った。1999年には第1回全国フロアカーリング交流大会を開催したものの、参加は道内からのみであった。2007年に開催された第9回全国フロアカーリング交流大会で初めて道外からの参加が</p>

	あり、名実ともに全国大会となった。現在も指導員の派遣依頼等を通じ、フロアカーリングの普及に努めている。
今後の目標	課題は、人口減少と選択肢の多様化により、若い世代の競技人口が少ないことである。知ってもらうための活動はできても、そこから実際に競技を行なってもらうというステップが難しい。若い世代へのアプローチとして、ダーツやボウリングのように夜お酒を飲みながら競技を行う出会いの場など、フロアカーリングを用いたイベントを実施していきたい。

・兵庫県三木市 ゴルフのまち推進課（ヒアリング実施日：2023年2月6日）

団体概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 設立：2020年（ゴルフのまち推進課設立）</li> <li>・ 住所：〒673-0492 兵庫県三木市上の丸町10番30号</li> <li>・ Tel：0794-89-2401</li> </ul>
きっかけ・具体的な取り組み内容	<p>2015年にゴルフの予算がついたのをきっかけにゴルフ関連の専任担当が付き、2020年9月ゴルフを産業として振興させるために、教育委員会文化スポーツ課から独立し、産業振興部の下にゴルフのまち振興課が設立された。これまでゴルフ場個々の取り組みであったが、行政が関わることで、ゴルフ場のスタンプラリーなど、複数のゴルフ場を巻き込んだ取り組みができるようになった。ゴルフのまち推進課の設立以降、次のような様々な取り組みを実施している。春中・春小の誘致、女子プロツアーの誘致。ゴルフ場を周るスタンプラリー（2023年4月からデジタル化（LINE活用））、プロゴルファーによる小学校への出張事業、スナッグゴルフの普及（体験事業）、小中学校へのスナッグゴルフ道具の配布、大学の授業など。</p>
工夫した点・苦労した点・現在の課題	<p>信頼関係の構築に時間を要する。三木市では、同じ担当者がゴルフ専任担当を担うことで、構築した信頼関係を維持している。ゴルフのまち推進課の設立により、文化スポーツ課から産業振興課へ所属変更となったが、文化スポーツ課当時の人脈も活用し、現在も精力的に学校現場への普及活動も取り組んでいる。ゴルフのまち振興課と文化スポーツ課だけでなく、みっきい健康アプリの担当部門である国民健康保険係とも協力しており、部門を越えた協力体制によって様々な普及活動を実施できている。一方、ゴルフ未経験者への認知度の拡大や、ゴルフ産業人材の育成に課題が残る。三木市では様々なゴルフに関する活動を実施しているが、ゴルフをしない市民の認知度は依然として低い。また、休みがシフト制などの要因もあり、ゴルフ場の従業員不足も続いている。大学生のインターンシップや全国大会の学生ボランティアの受け入れなどにより、競技者としてだけでなくとも学生がゴルフに関わるきっかけを作り、ゴルフ産業の人材の確保・育成に取り組んでいる。</p>
成果	<p>ゴルフ場利用者数 113万人 ジュニアゴルフ教室・スナッグゴルフ大会参加数 2,400人</p>
今後の目標	<p>年間のゴルフ場利用者数 120万人を目指す。ゴルフ場を活用したツアーを企画し、ゴルフをしない人でもゴルフ場に来る機会を創出する。また、ゴルフ人口やゴルフ場の利用者数だけでなく、ゴルフ場の従業員などゴルフ産業を支える人材育成も力を入れていく。さらに、男子プロトーナメントの誘致を目指している。</p>

・茨城県銚田市（ヒアリング実施日：2023年1月19日）

団体概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・住所：〒311-1492 茨城県銚田市造谷 605-3 (銚田市旭総合支所 2階)</li> <li>・Tel：0291-37-4340</li> </ul>
きっかけ・具体的な取り組み内容	<p>2021年、茨城県銚田市と日本アメリカンフットボール協会が提携協定を締結した。アメリカンフットボール日本社会人Xリーグ2部チーム、茨城セイバーズが銚田市に拠点を移したことをきっかけに、協定が結ばれる運びとなった。銚田市では生涯学習課が提携業務を行い、茨城セイバーズと協力してアメリカンフットボールとフラッグフットボールの普及に努めている。フラッグフットボールとは、アメリカンフットボールを基に、少人数、小スペースで安全に取り組めるよう開発されたスポーツである。運動が得意な人だけでなく、思考能力が高い人も活躍できるため、多様な主体が活躍できる。この協定では、スポーツの普及、振興に加え、青少年の健全育成の推進、地域経済の活性化、まちづくりで協力することを目的としている。</p>
工夫した点・苦労した点・現在の課題	<p>工夫した点は2点ある。1点目は小学生を対象とした普及活動に力を入れたことだ。2022年度には市内にある小学校7校のうち、2校5クラスにフラッグフットボールの巡回授業を開催し、児童と保護者への認知拡大を行った。巡回授業は銚田市生涯学習課が小学校と茨城セイバーズの日程調整を行い、茨城セイバーズが実際に小学校に赴く形で開催した。小学校以外でも、他種目と合同で体験教室を開催するなど、競技の普及に努めている。2点目は、アメリカンフットボールの公式戦を銚田市で開催したことだ。2022年には3度試合をし、回を増すごとに観客数が増加した。試合会場付近でフラッグフットボールの体験ブースを設け、2競技共に普及を進めた。銚田市への恩恵として、市外や県外から試合のために銚田市を訪れる人が増えた。これにより市内の施設に訪問する人数が増加し、地域活性化にもつながった。</p>
成果	<p>2022年度は小学校2校5クラスへの巡回授業を行った。また、アメリカンフットボールの公式戦を3度銚田市で開催した。</p>
今後の目標	<p>今後の課題は、フラッグフットボールのキッズクラブチームへの所属人数を増加させることである。そのために、2023年度には親子体験型のスポーツイベント開催予定だ。保護者と共に参加する形をとることで、保護者の競技への理解が進み、更に子どもたちがフラッグフットボールに取り組みやすい環境づくりができると考えている。また、2022年度には2校のみの開催であった巡回授業を、市内全校の7校で開催したい。</p>

## ヒアリング調査結果のまとめ・分析及び考察

### 1.1 共通する工夫点

#### ・ 外部団体との協力

大規模なイベントや学校教育への出張事業などを実施している競技団体は、行政や商工会、地元企業と協力関係を築いている。もしくは、地元自治体主導による地域を巻き込んだスポーツ普及活動を実施している。自身の団体及びOB・OGを中心とした活動をしている競技団体では、活動拠点の拡大や教育現場への導入に苦戦している事例も見られた。外部団体との協力体制の構築には、その活動に理解・共感してもらう必要があり、団体等に対して競技普及に取り組む背景やビジョン、期待できる効果などを明確にすることで、協力関係を築くことが重要であると考えられる。

#### ・ 子どもへの普及

将来的な競技人口の増加を目指し、多くの団体で小中学生向けの普及活動を実施している。子どもへの普及活動は、同時に量的な不足で課題である指導者や審判などの競技関係者を広げる側面もある。将来的に各自治体で大会を開催できるようにするため、小中学生向けの大会を通じて、審判の育成や大会運営方法を各地で広めている団体もある。

また、マイナースポーツ<sup>1</sup>はほぼ全員が未経験であるため競争的要素の高い競技でも参加者間での差が出にくく、運動が苦手な子どもでも参加しやすいメリットが挙げられる。競技によっては、試合中はベンチにコーチや監督を置かず、戦略や選手交代などすべて選手のみで判断する種目もある。競技の普及だけでなく、スポーツを通じて主体性や協調性を養う教育的活用も検討されている。

#### ・ 用具の貸し出し、指導者派遣

知名度の低いマイナースポーツの多くは、用具がなかったり指導者がいなかったりと、競技を実施する環境が整っていないケースが散見される。そこで、団体等が用具の無償貸し出しやイベント実施後の用具の寄贈、複数回にわたる指導者派遣を実施するなど、参加者の負担等を軽減させ、各地で自立して競技を楽しめる環境が整うまでサポートを行っている。

#### ・ 競技場を活用した地域活性化

競技場に関して、スポーツをプレーする以外の活用方法を見出すことで、認知度アップや地域活性化に役立てている。例えば、スポーツイベントを実施する際、競技大会だけでなくスタンプラリーを実施し、周辺地域を回る動線を作り、地域の店舗の売上げに貢献する。他にも、競技者だけの場所ではなく、休日に地元の人が気軽に足を運びやすい環境を作るため、カフェスペースを設ける団体もあった。まちづくりや地域活性化の一環として認識してもらうことで、競技普及に向けて地域に受け入れられ

---

<sup>1</sup>マイナースポーツ：日本においてプロフェッショナルチームが存在しておらず、テレビ放送が非常に少ないスポーツ。（久保 和之・柳 承辰・守能 信次 [1997]、マイナー競技種目への社会化：実業団ホッケー選手に着目して、中京大学体育学論叢、38(2)、37-43）

やすい環境を整えている。

## 1.2 共通課題

### ・ 競技場所の不足

マイナースポーツは、競技場所の確保が難しく競技の実施機会を作れない課題を抱えている場合が多い。体育館やグラウンドの予約がすでにメジャースポーツで埋まっており、新たに使用できる枠や場所は限られている。このため、イベントや体験会で興味持ってもらえたとしても、その後の定期的な実施場所が見つからず普及を停滞させているケースも多い。また、マイナースポーツの場合、見慣れない道具や独自のコートサイズを必要とする条件や認知度の低さから、競技場所の使用を許可されないこともある。日本エスキーテニス連盟では、恒常的な競技場の確保ができなかったために地方での愛好会の設置を断念した事例もある。競技の普及や運動機会の創出のため、新たなスポーツも競技場所を確保しやすい環境の整備が必要である。

### ・ 指導者不足

普及において競技の魅力を伝えることも重要な要素であり、競技のルールから戦略の立て方なども熟知した指導者が多数いることが理想であるが、多くの競技において指導者が不足している。競技によっては指導者講習会を実施しているが、まだ足りていない。マイナースポーツでは、純粋にプレーすることを楽しんでいる競技者も多く、講習を受けてまで指導者になりたいと思わない人も多い。競技普及には競技人口の増加を目指すと同時に、指導者人口の増加も考えていく必要があると考えられる。

### ・ 活動資金の確保、競技者の個人負担の大きさ

マイナースポーツでは活動資金の確保が課題に挙げられる。マイナースポーツは、生涯スポーツとして普及を進めている場合も多く、競技者が定年を超えた高齢者が多数を占める競技も多い。そのため、活動資金の確保を図るも年齢層の構成からも大会やイベントで参加費を上げにくい環境が一因として挙げられる。また、メジャーな競技と比べてマイナーな競技は補助金も少なく、個人の実力が上がるに連れ金銭的に個人負担が増えていくケースも多い。競技人口の少ないマイナースポーツでは、一度日本代表に選出されるとその後も継続して選出されることが多く、遠征や大会の自己負担の大きさから、経済的に厳しいという声もあり、競技力が上がりにくい要因の1つとなっている。

### ・ 若者世代への普及（中学生～働く世代（50代））

競技の普及には若者世代での普及が欠かせない。本事業のヒアリング実施団体の多くで小学生への普及活動を行っていたが、共通して中学生以降での実施継続の難しさを課題に挙げている。小学生からマイナースポーツを始めても、中学生や高校生の多くは学校の部活動に所属するため、部活動が少ないマイナースポーツは継続しにくい環境にある。大学ではサークル活動の場がある場合もあるが、卒業後社会人でも続けられる場所や機会が少なく辞めてしまう場合も多い。中高生が続けられる環境整備に加え、進学や就職などライフサイクル等の変化に伴い一度競技から離れてしまった場合でも、再び始められる環境を整えることが必要である。

- ・ 既存のカルチャーと競技性の両立

アーバンスポーツや3×3バスケットボールを例に、フリースタイルで実施されていたスポーツがルールを整備し競技化した種目もある。このような種目では、「競技化」に抵抗があり、自由に競技を楽しめるフリースタイルのままを望む競技者が一定数存在する。そのため、ルールが整備された種目としての競技人口を増やしてだけでなく、既存のフリースタイル文化を守っていくことも重要である。フリースタイルのスポーツは街中でプレーするケースが多く、一部のマナーの悪い競技者のために競技全体の印象を貶めている傾向がある。公共マナーの遵守を前提として、フリースタイルと競技性双方がプレーできる環境を整え、共存していく方法を検討していく必要がある。

### 1.3 興味深い取り組み事例

- ・ 普及のモデルケース(地域)の創出 (日本ティーボール協会、東村山市)

日本ティーボール協会では、協会のある東京都東村山市を普及のモデル地域として設定し、東村山市内の学校のクラスマッチでティーボールが実施されている。ティーボールを普及していく中で、学校との連携など参考となるモデルケースの存在が他の自治体での取り組みを促す意図のもと、モデル的に実施されている。

- ・ 競技以外の体験もできるスポーツクラブ (GONA、アルティメットクラブ)

アルティメットクラブのGONAでは、子どもたちの長期休みに洞窟探索やキャンプといった自然の中で遊ぶアクティビティを開催するなど、家庭で実施・体験させるにはハードルのあるイベントに多数取り組んでいる。特定競技だけに注力し技術を磨いていくよりも、子ども達が楽しく感受性を育てていくことに重きを置いており、様々な経験ができる地域に根ざしたスポーツクラブを目指している。

### 1.4 考察

新しいスポーツの普及・振興において課題直面のよる停滞回避が望まれるが、そのためには、特に競技の実施環境の整備が急務である。体育館や運動公園など公共の運動施設はメジャーなスポーツが優先されており、実施場所を確保できないという事例が多数見られた。スポーツの普及・振興にあたって、定期的な実施・練習場所の確保は重要である。体験会やイベントなどで競技を「する」きっかけがあっても、競技として継続できる環境がなければ、競技人口を拡大できず、普及・振興を進めていくのは難しいだろう。スポーツを実施する可能性を潰さないために、競技の知名度に関わらず容易にスポーツを実施できる環境の整備に取り組む必要がある。

また、本事業の対象であったヒアリング団体では、実施体制において行政・民間・スポーツ関係団体、3者すべてが関わっている競技においては普及活動が活発であった。それぞれ、次のような役割を担っている事例が多数見られた。行政は、学校教育への導入支援や複数あるスポーツ施設・団体のまとめ役、民間企業は、運営や広報のサポート、スポーツ関連団体は、道具の貸し出しやプロ選手・指導者の派遣などである。単一団体の単独の取り組みではなく、協力体制を築くことで、学校教育や商業施

設、大規模な大会の開催など活動の幅を広げられると考えられる。さらに、普及拡大の成功事例を参考に、協力体制を構築、コーディネートできる能力を有した人材の発掘・育成・獲得も新しいスポーツ競技においては重要な要素となってくると考えられる。



## 事例集の作成

### ・事例集の活用想定

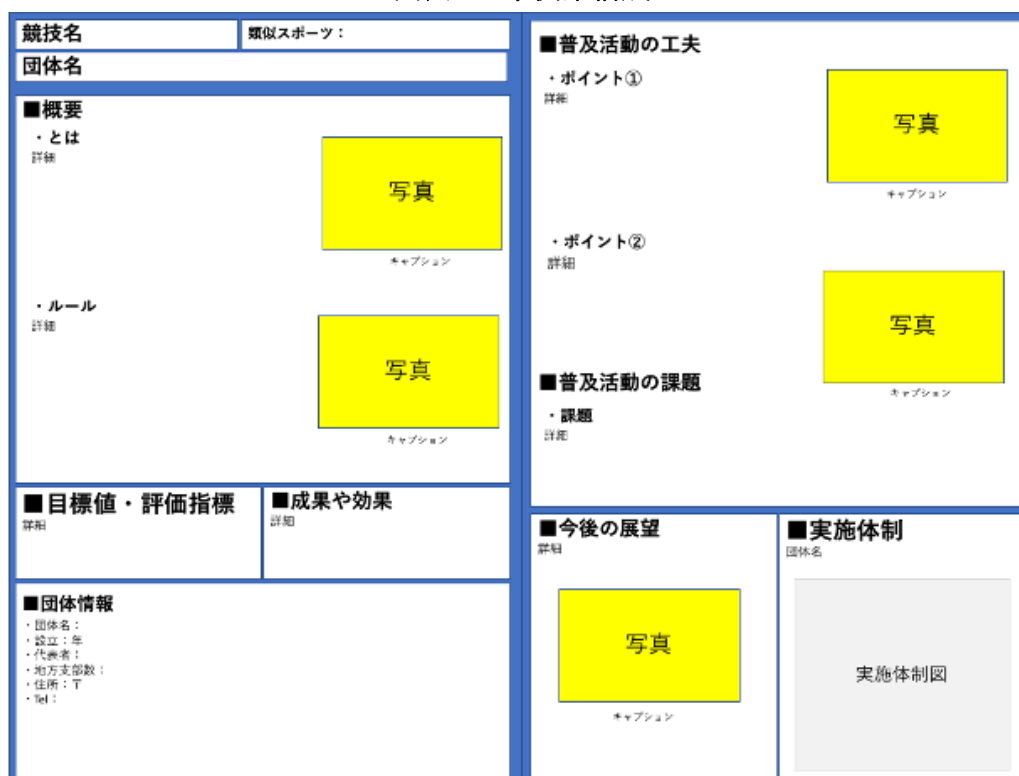
事例集の作成にあたり、対象者や活用目的をスポーツ庁と協議の上、下記のように定めた。

公開場所	web 上
対象者	スポーツ振興に関わる人 (特に地方自治体のスポーツ部局の担当者、企業のスポーツ関係部署等)
活用法	競技普及のためのイベント等、取組を実施する際の参考書（実施体制の構築や取組内容の参考とする）

### ・事例集構成の検討

事例集の各団体の詳細ページについて、スポーツ庁と協議の上、具体的な取り組み内容や課題が中心となるよう構成を作成した。

図表 6 事例集構成



### ・事例集の作成

ヒアリングを実施した 20 団体について、上記の構成に順次事例集を作成した。

## 競技概要（文献調査結果）

文献調査結果の内、競技名とルールを抜粋した。

図表 7 競技概要

競技名	ルール
ラージボール	卓球より直径が4mm大きいボールを使用し、ネットの高さも卓球より2cm高い。ルールは卓球と同じ。
モルック	木製の棒「モルック棒」を、3.5m（3-4m）離れた位置にある、1から12までの数字が印された木製のピンを倒す。 複数本倒れた場合は、倒れた点数が得点で、1本倒した場合は、倒れたピンに記載されている数字が得点となる。先に50点ちょうどとなったチームの勝利。 3回連続でピンを倒せなければ失格となる。 1チーム最大6人まで。
陸上	短距離、跳躍、投てき、中・長距離など数多くの種目がある。七種競技や十種競技もあり、これらは得点で競う。 ・七種競技 100mハードル、砲丸投、走高跳、200m、走幅跳、やり投、800m  ・十種競技 100m、走幅跳、砲丸投、走高跳、400m、100mハードル、円盤投、棒高跳、やり投、1500m
サッカー	45分間ずつの前半・後半制。 11人以下の競技者からなる2チームによって行われ、足や頭を使ってボールを操り、相手のゴールにボールを入れて得点を競う球技。
水泳	泳ぐことによる競技で競泳、飛込、水球、シンクロナイズドスイミングの4種目がある。 ・競泳の種類 自由形、平泳ぎ、バタフライ、背泳ぎの4種目 泳法別、距離別に速さを競い合う。
スキー（アルペンスキー・ジャンプ・ノルディックスキー・フリースタイルスキー）	大きくはアルペンとノルディックに大別される。 ノルディックはジャンプやクロスカン트리スキーなどで、アルペンがいわゆるゲレンデでできるスキーの総称。
テニス	1対1で行なうシングルス、2対2で行なうダブルスがある。通常3セットマッチで行なわれ、2セット先取したプレーヤー（または組）が勝者となる。セットはゲームにより、

	<p>ゲームはポイントによりそれぞれ構成されている。</p> <p>プレーヤーが第1ポイントを取ると「15（フィフティン）」、第2ポイントを取ると「30（サーティ）」、第3ポイントを取ると「40（フォーティ）」と呼ばれる。第4ポイントを取ると「ゲーム」と呼ばれそのゲームを得ることができる。</p> <p>先に6ゲームを取ったプレーヤーがそのセットを得る。ただし、相手に2ゲーム以上の差をつけなければいけない。</p>
ソフトテニス	<p>ボールはゴムのみで、非常に軽い。</p> <p>1ゲームは4ポイント先取。</p> <p>カウントのとり方は、0（ゼロ）、1（ワン）、2（ツー）、3（スリー）。7ゲームマッチ(4ゲーム先取)か9ゲームマッチ(5ゲーム先取)で行われるのが一般的。ルールはテニスとほぼ同じ。</p>
ボート	<p>国際的な公式レース（オリンピックや世界選手権）、全日本クラスの公式レースは直線2,000メートルの静水（流れのない水域）でブイによってセパレートされたコースを使って行われる。</p> <p>競技艇のトップ（先端）を揃えてスタートし、先にトップがゴールした艇を勝者とする。競技種目は男女それぞれ</p> <p>スカル種目（選手一人が左右両舷2本のオールを操る）と、スウィープ種目（選手一人が左右いずれかの舷のオールを操る）に分けられる。</p> <p>・スカル種目</p> <p>シングルスカル、ダブルスカル、クワドルプル（4人乗りスカル：舵手つき／舵手なしの2種目）の計4目</p> <p>・スウィープ種目</p> <p>ペア、フォア、エイト</p>
ホッケー	<p>屋外種目にも関わらず、オフサイドラインがない。基本は前・後半35分ずつの70分間。間に5分のハーフタイムがある。</p> <p>決められた時間内で得点を多く獲ったチームが勝者となる。</p> <p>約90cmのカーボン製スティックから放たれるボールは、世界のトッププレイヤーでは200km以上に達する。</p>
ボクシング	<p>(1) 良く握ったグローブのナックルパート（拳面）で、</p> <p>(2) 相手の体の顔面、胸、腹（ベルトラインより上）の前面または側面（背面や後頭部、腕は不可）を、</p> <p>(3) 妨げられたり防がれたりせず直接に、</p> <p>(4) 肩や体の重みを伴って打撃すること、</p>

	<p>によってポイントとなる。ダウンさせても一打としてのポイントとなる。ただし、安全面を考慮し、同じラウンドで3回、合計で4回ダウンを取られると自動的に負けとなる。</p>
バレーボール	<p>ボールがコートに落ちるか、ボールがアウトになるか、正しく返球できなくなるか、いずれかのチームが反則を犯すかペナルティーを受けるまで、ラリーが続けられる。</p> <p>サーブ権を持たないチームがラリーを制した場合は、1得点とサーブ権を得る。サーブ権を持つチームがラリーを制した場合、得点が入り、同じサーバーがサービスを行う。</p>
体操	<p>以下の6分野がある。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一般体操：競技をしないすべての体操。</li> <li>・体操競技</li> <li>・新体操</li> <li>・トランポリン</li> <li>・スポーツアクロ体操</li> <li>・スポーツエアロビクス</li> <li>・パルクール：2018年から。</li> </ul>
バスケットボール	<p>5人からなる2チームによってプレイし、ボールをパスしたり、ドリブルしたりして進めながら相手チームのバスケットにボールを投げ入れることで得点を競う。</p>
スケート（ショートトラック・スピードスケート・フィギュアスケート）	<p>◆ショートトラック 順位による勝ち抜きで行われる。短距離は4名、長距離は6～8名の選手で競う。 1周111.12mのトラックで巾7mのコースを高速で競うため、接触によるトラブルでの失格や救済がレフェリーによって判定される。</p> <p>◆スピードスケート</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダブルトラック方式 インとアウトから2人の選手が同時にスタートし、1周ごとにバックストレートで交差してコースを変えながら規定の距離を滑り、ブレードの一部がゴールラインを通過した瞬間のタイムで順位が決まる。</li> <li>・シングルトラック方式 数人の選手が一斉にスタートしその着順を争う</li> <li>・チームパシュート（団体追い抜き） 2チーム（各3選手）でタイムを競う。一方がリンクのフィニッシュライン側から、もう一方がバックストレートの中央から1チーム3人が同時にスタートし、女子は6周、男子は8周する。最終的に最後尾の選手がゴールインした時点で</li> </ul>

	<p>のタイムの速いチームが勝ちとなる。</p> <p>◆フィギュアスケート  ショートプログラム（アイスダンスはショートダンス）とフリープログラム（アイスダンスはフリーダンス）の2度の演技が行われる。演技時間はショートプログラムが2分50秒、フリー（シニアの場合）はペアと男子が4分30秒、アイスダンスと女子が4分であり、それぞれ±10秒の幅が認められる。  採点は技術的な内容の評価である「技術点」と、スケート技術や音楽の解釈などを点数化して評価する「構成点」の合計で行われる。</p>
レスリング	<p>大きく分けて、グレコローマン、フリースタイルの2つがある。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グレコローマン  相手の下半身への攻撃や自分の下半身を使っての攻撃・防御が禁止の、上半身のみの攻防</li> <li>・フリースタイル：全身を使っての攻防  グレコローマン、フリースタイルともにあらゆる打撃が禁止され、相手を組み伏せて両肩をマットにつける（フォール）ことで勝敗が決まる。</li> </ul>
セーリング	<p>セールボートはディンギーとクルーザーに大別される。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ディンギー  オリンピックに採用されるような小型セールボートで、短距離を走る。ディンギーを使った競技はインショア（内海）で行われる。転覆しても自力で船を起し再帆走が可能だが、レースは救助体制が整う環境下で行われる。</li> <li>・クルーザー  夜間航海のほか、船内調理や就寝ができるキャビン設備を持っており長距離航海が可能となっている。クルーザーの競技はスタートからフィニッシュまで自己の帆走能力だけを頼りに帆走し、インショアだけではなくオフショア（外洋）を走ることや、夜間航海をすることもある。</li> </ul> <p>ディンギー、クルーザーともに海上に仮想スタートライン（本部船とブイを結ぶ見通し線）を設置し、それをスタートしてコースを帆走する。</p>
ウエイトリフティン	<p>種目はスナッチとクリーン&amp;ジャークがある。スナッチ、ク</p>

グ	<p>リーン&amp;ジャック共に、競技者はコール(名前を呼ばれてから)されてからプラットフォームに上がり、1分間(60秒)の制限時間以内に、バーベルを床から引き上げる。選手は、各種目3回ずつ合計6回試技できる。</p> <p>各種目の最高重量を合計したトータル記録によって順位をつける。同記録の場合は、競技会前に測定した体重の軽い選手が上位となる。</p>
ハンドボール	<p>ボールを主に手で扱いながらゴールし、得点を競う。1チームは1名のゴールキーパーと6名のフィールドプレーヤーで構成され、競技時間は30分ハーフ。ゴールキーパー以外のプレーヤーは、プレー中ボールを膝から下の足で操作できない。</p> <p>ボールは3秒もしくは3歩でパスしなければならない。</p>
自転車（トラック・マウンテンバイク・ロード）（BMX フリースタイル）	<p>◆マウンテンバイク</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クロスカントリー（XC） アップダウンのあるオフロードコースで順位を競う</li> <li>・ダウンヒル（DH） オフロードの下りのみのコースでタイムを競う</li> <li>・4クロス（4X） 下りの400m程度のコースを4人同時にスタートして先着を競う</li> <li>・エンデュランス 規定時間内の周回コースでの周回数を競う。オブザード・トライアル：走行困難なセクションを、地面に足をつかずコースから外れないでいかに走りきるかを競う。</li> </ul> <p>◆BMX フリースタイル 競技時間は1分間で、競技を2回行う。制限時間内に多くのトリックと呼ばれる技を決め、ポイントを獲得し、1回目と2回目のポイントの平均点で勝負が決まる。</p> <p>◆ロードレース 主に一般道を走り、到着順位や所要時間を争う。一般道を走るため、起伏や変化に富んだ様々なコースを走る。</p>
卓球	<p>卓球台を挟んで向かい合い、プラスチックでできたボールを打ち合って得点を競う。使用されるラケットは、両面にラバーのある「シェークハンド」グリップと、片面の「ペンホル</p>

	ダー」グリップの、大きく2種類に分けられる。
野球（軟式野球含む）	9人ずつの2チームが守備と攻撃に分かれ、守備側の投手が投げたボールを攻撃側の打者がバットで打ち、4つのベースをまわることによって得点し、その得点の多さを競う。
相撲	まわしを締めた2人の競技者の力士が土俵上で勝負を争い、相手の身体（足の裏以外）を土につけるか、土俵の外に出すことで勝利となる。
馬術	<p>・障害馬術 決められたコースをミスなく早く走行する種目で、減点法で審査される。</p> <p>・馬場馬術 演技の正確さや美しさを見せる採点競技。 演技内容がすべて決められている規定演技と、指定された運動（エレメント）を組み立てて音楽をつけて行う自由演技がある。 規定演技では運動項目ごとの評価（採点）と全体的な印象を評価する総合観察の2つの項目が採点され、自由演技ではさらに芸術的要素の項目が加わる。最終結果は、複数の審判員による採点を満点で割ってパーセンテージで表示される。</p> <p>・総合馬術 馬場馬術、クロスカントリー、障害馬術の3種目を同じ人馬のコンビで戦う競技で、3日間競技とも言われる。 馬場馬術についてはパーセンテージを減点に換算する。クロスカントリーは基本的には障害馬術と同様。3種目の合計減点で順位を決定する。</p> <p>・エンデュランス コースがいくつかの区間に分かれ、ひとつの区間を終えるごとに行われる検査に合格した馬だけが次の区間に進むことができる。最終的に最もタイムの早い人馬が優勝するが、それとは別に上位入賞馬の中から最もコンディションが良かった馬を選ぶ「ベストコンディション賞」があり、これを受賞することは優勝よりも名誉と考える選手も少なくない。</p>
フェンシング	<p>フルーレ、エペ、サーブルの3種目があり、男女とも共通のルールでそれぞれ個人戦、団体戦がある。 「突き」の判定は電気審判器で行われる。</p> <p>・フルーレ 有効面を剣で500g以上の圧力で突くと剣の先端にあるボタ</p>

	<p>ンスイッチが電気信号を送り、審判器の色ランプ（赤または緑）が点灯する。無効面を突くと白ランプが点灯する。</p> <p>・エペ 有効面を剣で 750g 以上の圧力で突くと剣の先端にあるボタンスイッチが電気信号を送り、審判器の色ランプ（赤または緑）が点灯する。</p> <p>・サーブル 剣で有効面を触れば電気信号が送られる。無効面に触ってもランプは点灯しない。</p>
柔道	ふたりの競技者が投げ技と固め技によって、競い合う。
ソフトボール	<p>野球に類似したルールで、2つのチームが攻撃と守備に分かれ、規定回数内（正式試合では7回）で攻守交替しながら得点を競う。ソフトボール独自のルールのひとつで、一塁にダブルベースを置いてプレーする。</p> <p>規定の7回終了時点で同点の場合、勝敗を早く決定するため8回表から「タイブレーカー」が採用される。7回最後に打撃を完了した選手を二塁走者とし、次打者が打席に入り、無死二塁の状況からゲームをスタートする。</p>
バドミントン	2ゲーム先取の3ゲームマッチです。各ゲームは21点先取。得点法はラリーポイント制。サーブ権のあるなしにかかわらず、ラリーで勝ったサイドに得点がカウントされる。
弓道	弓道競技の種目は、近的と遠的に分かれる。近的は射位（実際に弓を引く位置）からの的までの距離が28mで、遠的は60mと近的の約2倍。チームを組んで行う団体競技と個人競技に分かれる。
ライフル射撃・クレ一射撃	<p>◆ライフル射撃 同心円が等間隔で描かれた標的の中心を狙って撃ち、中心に近いほど高い得点になる。 撃つ時の姿勢も、片方の足を膝立て、膝の上に銃を置いて構える「膝射（しっしゃ）」、伏せて銃を構える「伏射（ふくしゃ）」、立った姿勢で銃を構える「立射（りっしゃ）」の3種類があり、それらを組み合わせた種目もある。</p> <p>◆クレ一射撃 空中に飛び出したクレ一といわれる皿状の標的を散弾銃で撃つ。1つの装置から遠くにクレ一が飛び去る「トラップ」と、左右の装置からクレ一が放出される「スキート」がある。</p>



<p>剣道</p>	<p>個人試合、団体試合ともに1対1での対戦。試合時間の基準は原則5分。勝敗は3本勝負を原則とし、試合時間内に有効打突を2本先取した者が勝ちだが、一方が1本を取り、そのまま試合時間が終了したときは、この者を勝ちとする。</p> <p>団体試合では「勝者数法」（勝者の数によって団体の勝敗を決し、勝者が同数の場合は総本数の多い方を、総本数が同数の場合は代表者戦によって勝敗を決する方法）と「勝ち抜き法」（勝者が続けて試合を行い、団体の勝敗を決する方法）がある。</p>
<p>近代五種</p>	<p>1人の選手が5種類の競技に挑戦し、万能性を競う。5種類の競技には「フェンシング」・「水泳」・「馬術」・「レーザーラン（射撃・ラン）」がある。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳 200メートル自由形。得点方法は男女とも250点（2分30秒）を基準に、1秒で2点の増減。</li> <li>・フェンシング（エペ） 一本勝負（1分間）の総当たり戦。得点は250点（勝率70%）を基準に、1勝で6点増減。</li> <li>・馬術 貸与の馬は抽選で決定し、12障害の15飛越で行われる。減点方式が採用され、300点満点です。減点される行動は、「拒止」・「逃避」・「障害」など。</li> <li>・レーザーラン 3種目（水泳・フェンシング・馬術）の合計点が高い選手から始まる。得点は1点が1秒と計算され、時間でスタートするタイミングが異なる。射撃では10m離れた的（約6cm）を狙い、5発命中させ、その後、800mのランニングを行う。射撃とランニングの一連の流れを4回行い、ゴールを目指す。ゴールに最も早く到着した選手が、優勝となる。</li> </ul>
<p>ラグビーフットボール</p>	<p>15名、または7名からなる2つのチームが、ボールを持って走り、パス、キックおよびグラウンディング（ボールを接地させること）して、できるだけ得点を挙げ、より多くの得点をしたチームが勝者となる。</p> <p>ラグビーの試合時間は前半40分、後半40分の計80分。ボールを持って走ったり、ボールを蹴ったりすることでボールを前進させる。味方にパスをして進むこともできるが、自分よりも前にボールを投げることはできない。</p>

<p>スポーツクライミング</p>	<p>垂直にそり立つ壁をカラフルなホールドを使って道具を持たずに自身の体一つで登る。国際競技大会における種目は3つ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スピード</li> </ul> <p>同じ条件で設置された高さ 15m の壁を 2 人の選手が同時に登り速さを競う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボルダリング</li> </ul> <p>高さ 4m の壁を制限時間内にいくつ登れるかを競う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リード</li> </ul> <p>制限時間内に高さ 15m 以上の壁のどの地点まで登れるかを競う</p>
<p>カヌー</p>	<p>カヌー競技は、現在ではフラットウォーター、スラローム、ワイルドウォーター、ツーリング、カヌーポロ、ドラゴンカヌーがある。</p>
<p>アーチェリー</p>	<p>弓で矢を放ち、標的上の得点を争う。日本では、主に、ターゲット、フィールド、インドアの3競技が行なわれている。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ターゲット競技</li> </ul> <p>男子は 90、70、50、30m、女子は 70、60、50、30m の 4 距離から 36 本ずつ、合計 144 本（1,440 点満点）の矢を放つ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フィールド競技</li> </ul> <p>5m から 60m の間に標的が設置され、距離が表示されるマークコースと、されないアンマークコースがある。標的のサイズは、直径 20、40、60、80cm の 4 種類。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・インドア競技</li> </ul> <p>室内のターゲットアーチェリーである。射距離はすべて 18m。1 ラウンドは、直径 40cm の標的を、1 エンド 3 射で 20 本、合計 60 射する。</p>
<p>空手</p>	<p>徒手空拳による格闘スタイルのスポーツ。</p> <p>実際の相手と一定のルールに則り対戦する「組手競技」と、多数の敵との攻防を想定した一連の動作を一人で演じ、その正確さを競う「形（かた）競技」の 2 種類がある。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・組手競技</li> </ul> <p>8 メートル四方のコートの中で互いに突き、蹴りを繰り返す。ただし、選手の安全に配慮して、相手の身体に当たる寸前で攻撃を止める「ノンコンタクトルール」が採用されてお</p>

	<p>り、誤って当ててしまった場合は反則となる。</p> <p>・形</p> <p>空手の発展の過程で体系化されたもので、選手は大会で公認された「形」の中から得意なものを選んで演じ、技の正確さ、気迫、緩急などの要素の総合評価で勝敗が決まる。</p>
アイスホッケー	<p>ヘルメットにグローブ、防具で身を固め、スケート靴を履いた選手がフェンスに囲まれたリンクのなかで、スティックでパックを奪い合い、相手ゴールをめざす。アイスホッケーは1チーム22人（GK2人を含む）がベンチに入ることができる。試合時間は、20分間のピリオド3セットで、選手交代は自由に行える。</p> <p>体力消耗が激しいスポーツのため、同一のメンバー（フォワード3人・ディフェンス2人）が氷上でプレーするのは長くても1分弱。</p>
銃剣道	<p>お互いに向かい合い、木銃（もくじゅう）というもので相手よりも早く左胸・喉を正しい姿勢で突いて勝敗を競う。</p> <p>3人の審判員のうち2人が一本と認めて旗を上げれば一本となる。</p>
なぎなた	<p>「試合競技」と「演技競技」の2つがある。</p> <p>◆試合競技</p> <p>2人の試合者が、定められた部位（面、小手、胴、脛、咽喉）を確実に速く打突して勝負を競う。試合形式は3本勝負が原則で、定められた制限時間内に有効打突を2本先取した方が勝ち。</p> <p>◆演技競技</p> <p>「しかけ・応じ技」8本、または「形」7本のなかから指定された3本を2人1組の演技者によって行ない、その技の優劣を競い合う。勝敗は判定方式。</p>
ボウリング	<p>1ゲーム10フレームで構成され、1フレームに2回まで投げることができる。</p> <p>10本のピンを1投で倒せばストライク、残ったピンを2投目ですべて倒せばスペア。勝負は得点（倒したピンの多さ）で決まる。</p>
ボブスレー・リュージュ・スケルトン	<p>◆ボブスレー</p> <p>前方にハンドル、後方にブレーキを備えた鋼鉄製の「ソリ」で滑る。2人乗りと4人乗りとの団体競技。スタートでソリを一気に押し出し加速を与え、すばやくソリに乗り込む。</p> <p>◆リュージュ</p>

	<p>シャーレの上で仰向けの姿勢をとり、できるだけ空気抵抗を少なくするように頭を上げず、前を見ない状態で滑る。オリンピック種目で唯一、1/1000 秒を争う。</p> <p>◆スケルトン ボブスレー・リュージュ兼用の氷で作られた、全長 1300m～1500m のコースを鉄製のソリで滑り降り、そのタイムを競う。頭を前にして腹這いになってソリに乗る。</p>
綱引き	<p>競技にはインドアとアウトドアがある。1 チーム 8 人で行なわれ、8 人の合計体重によるクラス別で競われる。</p> <p>時間の制限はなく、長さ 36m・直径 10cm 程度のロープを 8 人ずつで引き合い、相手チームを 4m 引き込んだほうが勝者となる。</p>
少林寺拳法	<p>修練では攻者と守者にわかれ立場を交代しながら行われるが、相手は競争相手や対戦相手ではなく、どちらが強いかといった評価もない。</p>
ゲートボール	<p>1 チーム、監督 1 名（専任）、競技者 5 人、交代者 3 人以内で構成され、5 人对 5 人のチーム戦で行う。</p> <p>先攻チームは「1 番、3 番、5 番、7 番、9 番」の奇数、後攻チームは「2 番、4 番、6 番、8 番、10 番」の偶数の打順となり、打順と同じ番号のボールを使用し、1 番より順次一回ずつ打撃していく。10 番の次は、また 1 番に戻り、競技時間終了まで繰り返す。第 1 ゲート通過後は、第 2、第 3 ゲートと順次通過し、最後にコート中央にあるゴールポールに当てると「上がり」となり、その選手のプレーは終了となる。</p>
武術太極拳	<p>国際競技としての武術太極拳の種目は、太極拳、長拳三種目総合、南拳の三種。競技は 2 つに大別される。</p> <p>◆套路（とうろ） 型演武の個人競技で、各種目の採点基準に基づいて成績を競う。種目には、徒手種目（手具などを使わず、身体だけで演技する）と、剣術、刀術、棍術、槍術などを使う器械種目がある。</p> <p>◆散打（さんだ） 2 人の選手が打つ、蹴る、投げる等の技を用いながら 3 ラウンド制で戦う対抗戦。</p>
ゴルフ	<p>18 ホールをプレイしたときの打数により、勝敗を決する。</p>
グラウンド・ゴルフ	<p>クラブでボールを打ち、ボールがホールポストに入るまでの打数の少なさを競う。審判員を必要とせず、自分の責任でプレーし、自分自身が審判し、判定が困難な場合は、同伴プレーヤーに同意を求める。</p>

カーリング	<p>通常、審判なしで試合を行い、両チームにフェアで協力的な方法でルールを採用し、解釈する。</p> <p>1チームは4人で、リード、セカンド、サード、そしてスキップの順に一人2投ずつストーンを投げる。エンドと呼ばれる一区切りに、相手チームと1投ずつ交代でハウスと呼ばれる円に向かって計16個のストーンを投げる（2チーム×4人×2個＝16個）。1エンドで16個すべての投球が終了したとき、ハウスの中心により近い位置にストーンがあるほうのチームに得点が入る。ハウスの中心に最も近い相手のストーンよりも近ければ、すべてのストーンに対し1個につき1点が与えられる。10エンド繰り返し、勝敗は10エンドの合計得点で決まる。</p>
パワーリフティング	<p>◆スクワット競技（立つ） バーベルを肩に担ぎ、規定の深さまでしゃがんで立ち上がる、主に脚力（立つ力）を競う。</p> <p>◆ベンチプレス競技（押す） ベンチ台に寝てバーベルを胸まで下ろしてから押し上げる、主に腕力（押す力）を競う。</p> <p>◆デッドリフト競技（引く） 床においてあるバーベルを直立姿勢まで引き上げる、主に背筋力（引く力）を競う</p>
オリエンテーリング	<p>地図とコンパスを使い、山野の各所に設定された複数の地点（コントロール）を通過して、ゴールに着くまでの「速さ」を競う。</p> <p>選手間での駆け引きができないよう、各選手のスタートは1分以上の間隔があげられ、また競技中に会った他の選手に誤った情報を与えることも禁止されている。</p>
トライアスロン	<p>スイム（水泳）、バイク（サイクル・自転車）、ラン（ランニング）の順に行う。</p> <p>スイム1.5km+バイク40km+ラン10km（計51.5km）の距離が世界選手権をはじめ、数多くの大会で採用されている。</p>
バウンドテニス	<p>テニスコートの約1/6のスペースがコートのサイズ。テニスとともに卓球にも似ている。硬式テニスと技術、戦術、ルール、打球感などが極めて類似している。</p> <p>シングルス、ダブルスに加え、1分間に何回ラリーが続くかを競う、大人数で楽しめるチーム対抗の「BTラリー戦」という種目もある。</p> <p>サービスは1球のみ。両足をコートにつけ、腰よりも低い高さで打ち、対角線のコートに入れる。4打目からはボレーもOK。試合は9ゲームマッチ（シニアは7ゲームマッチ）。</p>

エアロビック	<p>ルーティン(演技)は、リズムカルで連続的な動きの表現が重視される。音楽と同調したエアロビックらしい軽快なステップや柔軟性や筋力を必要とする難度エレメントをバランスよく盛り込んでいなければならない、体操競技の宙返りや倒立などの技は減点となる。</p> <p>技術点(10点満点)、芸術点(10点満点)、難度点(エレメントの評価点)を合計後、主任審判員の減点を加えて最終得点となる。</p>
バイアスロン	<p>クロスカントリースキーと、ライフル射撃を組み合わせる行う競技。</p> <p>ライフル銃を背負ってクロスカントリースキーで滑走し、その途中で射撃をするというスキー走力の速さと射撃の命中率の正確さを競う。</p>
スポーツチャンバラ	<p>短刀の部、小太刀の部、長剣フリーの部、長剣両手の部、二刀の部、槍・なぎなたの部、棒・杖の部に分かれ、そのルールは自分の得物が相手に当たったら勝ち、逆に当てられたら負け、同時なら両者負けととてもシンプルである。</p> <p>3分間、1本勝負(または3本勝負)。延長は2分間。</p>
ドッジボール	<p>1チームは12名以上20名以内。試合は12名対12名。元外野(もとがいや)は1名以上11名以下で、チームで自由に選べる。相手のノーバウンドの投球を取れなかったり、当たったりした場合にアウトになる。</p> <p>相手のノーバウンドの投球で2名以上が連続して当たった場合は、最初の1名がアウトになる。顔や頭にボールが当たった場合はセーフ(ヘッドアタック)。1度味方に当たったボールを、ノーバウンドで取った場合は、その当たった選手はセーフ。</p>
チアリーディング	<p>2分半の時間内で、それぞれのダンスを組み合わせる振付を構成し、チームの一体感や表現力を競い合う。</p>
ペタンク・プール	<p>目標球(ビュット)に金属製のボールを投げ合って、相手のボールより近づけることで得点を競う。</p> <p>①先攻のチームが地面に半径30cm~50cmの円を描く  ②ビュットの位置はその円から6m~10mに設定  ③先攻の1投目の投てきで試合開始  ④先攻の後、後攻が一投目を投てき。  ⑤先攻の1投目がビュットにより近ければ後攻の攻撃はそこで終了。  ⑥先攻より遠い場合は、後攻は続けて2投目を投てき。  ⑦相手チームよりもビュットに近づけられたら攻守交代、遠かったら遠いチームが連投する、これを繰り返す。</p>

	<p>⑧シングルス、ダブルスの持ち球は一人3球ずつ、トリプルスは一人2球ずつ</p> <p>⑨両方のチームの球がなくなったら試合終了しスコア計算。</p> <p>⑩一番ビュットに近い球のチームのみ得点、これで1メース(=ターン)終了</p> <p>⑪この要領で先に13点をとった方が勝ち</p>
ダンススポーツ	<p>1曲10カップル以下で、数回の予選ラウンドと準決勝が行われ、5～11名の奇数審判員の過半数の支持を得たカップルが次ラウンドへと進んでいく。決勝ラウンドは、各種目の順位を合計して総合順位を決める。</p> <p>音楽のジャンルにより、大きく分けると、「スタンダード種目」(ワルツ、タンゴ、ヴィニーズワルツ、スローフォックスロット、クイックステップ)と「ラテン種目」(サンバ、チャチャチャ、ルンバ、パソドブレ、ジャイブ)がある。</p>
拳法	<p>2本先取した方が勝ち。防具装着部(面・胴)に形にのっとなった強烈な突き・蹴りが決まった場合に認められる。3人の審判員の2人以上の認定を必要とし、観客に分かり易くするために、審判員の意志表示は旗によって進行する。次のような場合も1本と認定される。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の身体を組み敷いて、形どおりの空突き・空蹴りを決めた時</li> <li>・逆技を決め、審判が認めるか、相手が「参った」の意志表示をした時</li> <li>・相手の体を自分の肩の高さ以上に持ち上げた時</li> <li>・相手が故意に場外に逃げだした時</li> </ul>
3x3 バスケットボール	<p>1チーム3人+交代選手1名を含めた計4人で構成。10分1本勝負。10分以内に、21点先取すればKO勝ち。選手交代は何度でも。得点は5人制バスケットより1点ずつ少ない。</p>
アーティスティックスイミング	<p>2017年までは「シンクロナイズドスイミング」と呼ばれていた。音楽や他の泳者に合わせて演技を行い、技の完遂度・同時性、演技構成や芸術性・表現力、そして技の難易度を競い合う。</p> <p>競技種目にはソロ、デュエット、ミックスデュエット、チーム、フリーコンビネーション、ハイライトがある。</p> <p>競技プログラムには規定要素を入れて構成されるテクニカルルーティン競技と自由な演技で構成されるフリールーティン競技、ユース年代以下の大会で実施される規定の型と動作を一人ずつ行うフィギュア競技がある。</p>
サーフィン	<p>3～5人のジャッジが各選手のライディングを1～10点の範囲で採点する。</p>

	<p>選手はゼッケンを付け、4～5人で1ヒート(グループ)として、15分から20分間競技をする。乗る波の回数制限(ベスト8～10本)もあり、その中からベスト2ウェーブの合計点で上位2人が次のラウンドに進出する。4～6人の決勝まで、この方法で進んでいく。</p>
スケートボード	<p>ボードの下に車輪が付いていて、路面をサーフィンのように乗りこなす。競技としては、高さ3mほどのU字形の台を使って、行ったり来たりしながらターンの際に体をひねったり、回転させたりするダイナミックな技を行う。アクロバットの要素が強い「ランページ」、平らな会場でターンしたりジャンプしたりボードの上に逆立ちしたりする「フリースタイル」などがある。</p>
テコンドー	<p>テコンドーでは主にプムセ(型)とキョルギ(組手)を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キョルギ</li> </ul> <p>試合は2分間・3ラウンドで行い、それぞれのラウンド間には1分間のインターバルをとる。試合中は打撃による加点と、反則による相手への加点を合計し、3ラウンド終了した時点でポイントの高い選手が勝利となる。手足だけでなく頭や胴にも防具を装着し、胴と頭のプロテクターを攻撃した時に得点が入る。</p>
トランポリン	<p>演技の美しさと技の難しさを競う採点競技。第1演技、第2演技からなる予選を行い、上位8名が決勝に進出し、再度演技し、順位を決定する。</p> <p>演技は10種類の異なった技を連続して行い、その完成度を競う。技を点数化した難度点(第1演技では選手が指定した2種目分、第2演技では10種目分)を出し、さらに高さを評価する跳躍時間点を計測算出し加算したものが選手の得点となる。種目は個人、シンクロナイズド、団体がある。</p>
ビーチバレーボール	<p>1チーム2名の選手でプレー。荒天の場合を除き雨や強風の場合でも試合は行われる。基本のルールは、6人制バレーボールと同じ。</p> <p>1試合は3セットマッチで行われ、1、2セットは21点、3セット目は15点で2点差以上の先取となり、2セット先取したチームの勝利となる。ボールの空気圧は6人制バレーボールよりも少し低く設定される。屋内バレーボールより小さいコートを使う。</p>
マラソンスイミング	<p>その名の通り、陸上で行われるマラソンの水泳版と言える競技。泳ぐ距離は10キロ。人工のプールではなく、海や湖、池、河川といった自然の中で競われる。</p>



飛込	<p>一定の高さの飛び込み台から空中に飛び出し、着水までの一連の動作の技術、美しさを競う。飛込から着水まで、わずか2秒弱という短い時間内に様々な技を繰り出し、評価点を競う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・飛板飛込 弾力性のある飛板を用いて行う種目。</li> <li>・高飛込 固定された飛込台を蹴って跳ぶ種目。</li> <li>・シンクロナイズドダイビング 2名の選手が同時に演技を行い、その演技の完成度と同調性によって順位を競う種目。</li> </ul>
競泳	<p>50m・100mなど一定の距離を定められた泳法で泳ぎ、タイムを競う。</p> <p>種目としては、「自由形」「背泳ぎ」「平泳ぎ」「バタフライ」の4つの泳法。さらに、4つの泳法を順番に泳ぐ「個人メドレー」がある。</p>
水球	<p>水上でひとつのボールを奪い合いながら、相手のゴールに投げ入れて得点を競う。</p> <p>競技時間は、7分で4回行われる。1チームはゴールキーパー1人、フィールドプレイヤー6人、交代要員6人で構成される。</p>
新体操→体操を含む	<p>新体操の競技者は、13メートル四方のフロアマット上で、手具を用いながら音楽に合わせて演技。これを審判団が、D得点（難度／上限なし）とE得点（実施／最高10点）の合計で採点する。</p> <p>団体は、1チーム5人で2回の演技を行う。1回は5人が同じ手具を使って演技を行い、もう1回は2種類の手具を組み合わせて演技を行う。</p>
5人制サッカー	<p>一般的にブラインドサッカーと呼ばれる。試合は前後半各25分で行われ、その間に10分間のハーフタイムがある。転がると音が出るボールを使用し、選手はその音でボールの位置を把握する。また、サイドラインには高さ1mほどの壁が設けられる。</p> <p>4人のフィールドプレイヤーは、アイマスクを装着する。敵陣ゴールの裏にガイド（コーラー）が立ち、ゴールの位置と距離、角度などをフィールドプレイヤーに声で伝える。</p> <p>ゴールキーパーは晴眼者または弱視者が務める。ボールの音や選手同士の声の掛け合いなど、聴覚を頼りにする競技のた</p>

	め、観客は声を出さずに心の中で応援する。
ゴールボール	<p>6人制バレーボールのコート（縦9m×横18m）の両エンドに、サッカーに使われる形状に似た特製ゴール（幅9m、高さ1.3m）を設置したコートを使う。前後半10分ハーフ（ハーフタイム3分）の試合時間内に、ゴール(得点)を奪い合う。</p> <p>攻撃側が鈴の入ったボールを転がすように投げ込み、守備側の3選手は互いのポジションを確認しながら身体全体を使って相手の投球を防ぐ。選手は障がいの程度に関わらず、「アイシェード」と呼ばれる目隠しを装着し、全盲状態でプレーする。</p> <p>ボール内の鈴の音を頼りにするという競技の特性上、インプレー中はベンチのコーチや選手、あるいは観客等がアドバイスを与えたり応援したりすることはできない。</p>
シッティングバレーボール	<p>床に臀部(でんぶ)の一部が常に接触したまま行うバレーボール。レシーブの際に短時間なら離床はOK。</p> <p>1チームは6人で編成し、一般のバレーボールよりもネットの高さを低くし、狭いコートで行う。</p>
ボッチャ	<p>赤・青の各6球ずつのカラーボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、いかに近づけるかを競う。</p> <p>障害のため自分でボールを投げることができなくても、補助具である勾配具（ランプ）を使い、自分の意思を介助者に伝えることができれば競技に参加できる。</p>
車いすテニス	<p>一般的なテニスと同じルールで行われるが、2バウンドまで認められている。サーブの直前は車椅子を静止しなければならない。</p> <p>ボールを打つ際に車椅子からお尻を浮かすことは禁止。車椅子は身体の一部とされているため、ボールが車椅子に当たった場合は、失点となる。</p>
車いすバスケットボール	<p>一般のバスケットボールのルールとほぼ同じで、1チーム5人の選手がボールを奪いあい、一般の競技と同じ高さ(3.05m)のゴールにボールを投げ入れて、得点を競う。</p> <p>ゲームは10分のピリオドを4回行う。第1ピリオドと第2ピリオドの間、第3ピリオドと第4ピリオドの間、それぞれ2分間のインターバルがあり、第2ピリオドと第3ピリオドの間のハーフタイムは、10分または15分。選手がボールを持っているときのプッシュ(車いすを手で漕ぐこと)は連続2回まで。</p> <p>障がいの重い人は1点、障がいの軽い人は4.5点と選手一人</p>

	一人に持ち点と言われる点数が与えられ、コートでの5人の選手の持ち点合計が14点以内にならなければならない。
車いすフェンシング	「ピスト」と呼ばれる装置に車いすを固定し、競技者の腕の長さに応じて対戦者間の距離を調節して、上半身のみで競技を行う。 胴体のみを突く「フルーレ」、上半身を突く「エペ」、上半身を突き、斬る「サーベル」の3種目がある。
車いすラグビー	バスケットボールのコートで、バレーボールの試合球サイズのボールを使用し、時間は8分×4セット行う。 障害レベルに応じて点数分けがなされる。チーム構成は「男女混合」。車椅子スポーツの中で唯一、車椅子でのタックルが認められている。敵陣のゴールラインを越えることで得点が追加される。一般競技のラグビーと違い、前方へのパスはOK。
スノーボード	1本のボードにスケートボードやサーフィンのように横乗りで雪上を滑走する。5種目のうち、ハーフパイプ、ビッグエア、スロープスタイルは「フリースタイル種目」、スノーボードクロス、パラレル大回転は「アルペン種目」になる。 ・フリースタイル種目 エアの高さやトリック（技）の難易度・完成度などを競い、ジャッジのスコアによって順位が決まる。  ・アルペン種目 決められたコースをどれだけ速く滑走できるかスピード（タイム）で競う。
距離スキー	クロスカン트리スキーとも呼ばれる。 平地や起伏のある雪上コースをスキーとストックを使って滑走し、タイムを競う。大きく分けてディスタンス種目とスプリント種目、リレー種目の3つがある。
パラアイスホッケー	下肢に障害を持つ人たちのために、「アイスホッケー」のルールを一部変更して行うスポーツ。 「スレッジ」と呼ばれるスケートの刃を二枚付けた専用のそりに乗り、左右の手にスティックを一本ずつ持ってプレーする。試合は15分×3ピリオド制。スティックにはピックと呼ばれるギザギザの金属とブレードがついており、「漕ぐ」動作で前に進む。ブレード部分でパックを操り、パスを出し、シュートを打つ。アイスホッケー同様にボディチェック（体当たり）が認められている。
車いすカーリング	車いすで競技するカーリング。健常のカーリングと同じシート、同じストーンを使用し、競技ルールや戦略も同じ。

	<p>(カーリングと異なる点)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・障がいの程度によってクラス分けがある</li> <li>・1チームは、必ず男女混合の4名</li> <li>・ストーンを、ホッグラインの手前からハウスに向かって、手またはデリバリースティック（棒状の競技用具）を使って投げ入れる</li> <li>・氷上を掃く行為は禁止</li> <li>・1試合のチームのシンキングタイムは38分</li> </ul>
アルティメット	<p>1チーム7人制。ディスクをキャッチすると一歩も進むことは出来ず、バスケット同様に軸足を定めてピボットを踏む必要がある。ディスクはキャッチした瞬間から10秒以内にパスをしないとファウルとなる。アメフト同様、エンドゾーンと呼ばれる場所で味方からのパスでディスクを受け取ることが出来れば1点獲得。合計17点を先取したチームが勝利となる。</p> <p>セルフジャッジ制度が設けられているため、審判がない。相手の身体に触れることは禁止行為とされる。ディフェンス側がオフェンスの持っているディスクに触れることも禁止。</p>
アルティメットテザーボール	<p>バランスボール並みに大きいボールを持って相手のゴールを狙う。プレイヤーがスタンガンを持って、相手を妨害することを許可されている。スタンガンの電圧は、護身用のスタンガンの約10分の1程度の電圧に設定されている。</p> <p>1チーム4名で、試合は7分×3セット。ボールは手足で触ってOK。</p>
ウィッフルボール	<p>1イニングが3アウト制で、全9イニングなのは野球と同じ。</p> <p>打席から近い順でシングルエリア・ダブルエリア・トリプルエリア・ホームランエリアに分けられている。いずれのところに飛んだ打球でも、守備側がノーバウンドで捕球すればアウトになる。走塁という概念がない。キャッチャーがいない代わりに、本来キャッチャーがいる場所には板が置かれており、ノーバウンドで当てることでストライクとなる。</p>
ウォーリーボール	<p>通常のバレーボールとほぼ同じルール。壁を使ったボールのバウンドが認められている。</p> <p>1チーム2～6名で構成。ラケットボールと同じコートを使うことが多い。</p>
ウォールハンドボール	<p>壁から跳ね返るボールを、右手、または左手で2バウンドする前に正面の壁に打ち返す。ワンバウンド以内に打ち返すことができなければアウトとなる。</p> <p>21点先取で2ゲーム行う。1勝1敗の場合はタイブレークを</p>

	行う。
エクストリームアイロニング	「極限状態でも涼しい顔をしてアイロン掛け」を行う。
オйна	トスされたボールをバットで打った後に、守備側のチームからボールを体に当てられないように走ることが求められる。ボールは、直径8cm、重さ140g（野球ボールとほぼ同じ）で、馬・豚・牛の毛で満たされた革製のものが使用される。1チーム11人構成。打った後は、4つのラインを通過して戻ってくる。ボールを体に当てることによりアウトを取れる。
奥様運び（ワイフキャリング）	男女各1名の2人組において、旦那役の男性が、奥様役の女性を肩の上で運びながらレースをしてゴールするまでの時間を争う。本当の夫婦やカップルである必要はない。奥様役の体重は49kg以上。満たない場合は追加で重りを加えたリュックを背負う必要がある。 コース全長は253.5m。落下したら15秒ペナルティ。
オージーボール（オーストラリアンフットボール）	オーストラリア式のフットボール。オーバル（Oval）と呼ばれるグラウンドに1チーム18人、計36人もの選手が出て戦う。 1クォーター20分で4クォーター行われる。ゲームの開始はセンターサークル内で審判がボールをグラウンドに叩きつけ、バウンドしたボールを奪い合って始まる。キックとハンドでボールをつなぐことがゲームの基礎となっており、ボールを片手にのせ、もう一方の手で拳を作り、パンチして飛ばす。ボールを持って走る場合には15mおきに地面にボールをつけるか、バウンドさせなければならない。 キックされたボールを、ノーバウンドでキャッチできると「マーク」となる。マークを取ると、プレーヤーはその地点からのフリーキックか、試合続行かを選ぶことができ、大変有利になる。
ガガボール	周囲を壁に囲まれたフィールド内で、鬼がボールを当て続け、最後までボールに当たらずに残った選手が勝利というドッジボールに似たルール。 ボールを持ったり、投げたり、蹴ったりすることは禁止されており、腕で打つことで相手を狙うことができる。鬼が打ったボールが、膝より下の部位に当たったり、壁にバウンドして直接当たったりしてしまうと、当たった人はフィールドの外に出て脱落となる。 プレーの最初はボールをフィールド上に投げ上げて、3バウンドするまで誰もボールに触れることは出来ない。この時、全員で、ボールのバウンドに合わせて「ガ・ガ・ボール」と

	掛け声する。
カバディ	<p>ひとことでいえば、鬼ごっこと格闘技をかけあわせたようなもの。1チーム7人で、試合時間は前後半各20分（女子は15分）。得点はタッチ1人につき1点、攻撃に失敗すると守備チームに1点加算される。試合は攻撃と守備を交互に行う。</p> <p>攻撃側1名（レイダー）が、相手側コートに入った時点でプレーが開始され、守備側（アンティ）のコート内でプレーは展開される。</p> <p>レイダーは、攻撃中に「カバディ、カバディ」と息継ぎをせずに呼称しなければならず、息継ぎや呼称が途切れればコートアウトとなり、守備側の得点となる。</p>
カヌーポロ	<p>1チーム8名。コートには5名が入り、交替は自由。水上2メートルの高さに、縦1m×横1.5mのゴールが設置される。通常10分ハーフの20分間。ハーフタイム3分間。同点の場合は5分刻みの延長戦を得点が入るまで繰り返す。相手ゴールにボールを入れた場合に得点（1点）が与えられる。</p>
キャップ投げ野球	<p>5～7人のプレイヤーにより構成された2つのチームの間で行う。バットはウィップフルバットを使用。打撃結果はキャップの飛距離に応じて決まる。ランナーは仮想とし、走塁は無い。</p> <p>通常4イニング。コールドになる条件も野球より早い。</p>
キンボールスポーツ	<p>3チームが同時にコートに入って一番点数が入ったチームが勝利となる。3つのチーム（1チーム4人）が同時に入り、1チームのヒット権（バレーボールなどでいうところのサーブ権に該当します）を決める。ヒット権を得たチームは、3人で大きなボールをしっかり支え、1人がヒットを行う。ヒット＝サーブを行うメンバーは、審判に聞こえる大きな声で「オムニキン○○！」と叫ぶ。（○○＝自分達以外のチームのゼッケンカラー）ヒットしたボールが1.8m以上飛ばなかった場合は反則となり、反則したチーム以外に2点が入る。コールされた敵チームは、ボールが地面につくまでにレシーブしなければいけない。</p> <p>体のどこを使ってレシーブしても問題ないが、失敗してボールが地面についてしまうと、他チームに1点ずつ点が入る。</p>
クイディッチ	<p>男女混合7人の1チームで、箒に跨ったままプレーする。ポジションは、以下の通り。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キーパー（1名）</li> </ul> <p>自陣にある輪（フープ）にクワッフル（ボール）を入れられ</p>

	<p>ないように阻止する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チェイサー (3名)</li> </ul> <p>クワッフル (白いボール) を相手の輪 (フープ) に入れ、得点を獲得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ビーター (2名)</li> </ul> <p>ブラッジャーという赤いボールを使って相手プレイヤーを妨害する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シーカー (1名)</li> </ul> <p>スニッチを捕まえる。</p> <p>クワッフル (ボール) を、相手陣地にある輪 (フープ) に入れることで、一回あたり 10 点の得点となる。ブラッジャーに当てられたプレイヤーは、自分のフープに一旦戻って、タッチをしなければプレー再開できない。</p> <p>スニッチ (「黄色のタグを腰に付けた人) が 1 人存在 (どちらのチームにも所属をしない) し、スニッチを取ったチームが 30 点加点され、勝利となる。</p>
クロスミントン	<p>コート無しでプレイする Freestyle や、屋外のテニスコート、ビーチ、公園などで簡単なコートを用意してプレイしたり屋内にコートを用意してプレイしたりするなどがある。</p> <p>1 セット 16 点、2 セット先取で勝利。バドミントン同様、スピーダー (シャトル) は一度しか打てない。サーブはアンダーハンドで、3 点交代でラリーポイント制。</p>
クロナム	<p>1 チームが 10 名で構成され、1 ピリオド 20 分として、3 ピリオドのプレー。手でも脚でもシュート可能。ハンドボール同様でボールを持ってから 3 歩まで進むことができる。ただし、ボールをバウンドさせる、または、キックするとリセットされる。ピボットは可能。</p> <p>プレイヤーがシュートを放った場所によって、ゴールした時に得られる点数が変わる。</p>
ゲーリックフットボール	<p>ラグビー同様、1 チーム 15 名。試合は、前半 30 分、後半 30 分で構成される。ゴールはサッカーと同様の物だが、ゴール部分に入った場合は 3 点、H 型バーの上を通過した場合は 1 点を獲得できる。</p> <p>ボールを所持したまま進めるのは 4 歩までで、更に 1 回ボールをバウンドさせると追加で 4 歩進むことができる。ただし、バウンドは 1 回のみ。ボールを投げることはできず、拳でボールを打つ。オフサイド制度はない。地面に転がったボールは、足で拾い上げてから手で触る。体全体でのタックル行為は禁止。</p>

コーフボール	<p>バスケットボールに似ているスポーツだが、ドリブルが禁止されている点がバスケットボールとの一番の違いで、パスゲームが中心となる。シュートはどこからでも打つことができるが、どこから打っても得点は1ポイント。</p> <p>男女混合（1チーム男女各4人の計8人）で行う。異性をマークすることは禁止。接触プレーは禁止。ゲームは前後半30分（ハーフタイム10分）。</p>
コーンホール	<p>トウモロコシの粒を詰めた重さ約450gのバッグを、8m23cm離れた板をめがけて投げて、そこで得られる点数を競う。各チーム1ラウンドで投げられるバッグの数はそれぞれ4つ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・投げたバッグが板の上に乗ったら+1点</li> <li>・穴（ホール）に入ったら+3点</li> <li>・相手のバッグを板の外に落とすと、相手が1点減点される</li> </ul> <p>1ラウンド（両者4投ずつ）の中で得られた得点の差を用いて、出来るだけ早く21点を獲得したチームが勝利。</p>
サイクルサッカー	<p>2人制の屋内競技と5人制の屋外競技がある。自転車に乗って行うサッカー。基本的なルールはサッカーとほぼ同じだが、競技時間は7分ハーフの合計14分と非常に短い。</p> <p>落車した選手は、自陣のエンドラインまで後退し、ライン外の床へ車輪を出すことで再びプレーに戻ることができる。</p>
サイクルポロ	<p>自転車に乗りながら、ポロを行う。1チーム3~5名構成。サッカー同様に、ボールをゴールに入れることで得点できる。7.5分×4回の合計30分で試合が行われる。</p>
ジュ・ド・ポーム	<p>テニス（ローンテニス）の先駆けとなったスポーツ。リアルテニスとも呼ばれる。4面が壁に囲まれている。</p>
ジョーキーボール	<p>周囲を壁で囲まれた屋内特設コートにおいて、2対2でプレーされるフットサル。周囲の壁・天井を使っても良い。7点を先に取ったチームが1セットを獲得でき、先に2セットを獲得したチームがその試合の勝者となる。</p> <p>1名がフォワード、残り1名がディフェンスになる。相手ゴール付近のエリア（サッカーでいうならペナルティエリア）でのプレーは出来ない。足を腰の位置よりも高く上げてボールを触る、プレイヤーの背後に回り込むなどは反則行為となる。</p>
スノースケート	<p>自転車とスノーボードを合わせたようなウィンタースポーツ。ハンドルで操作を行うため上半身のバランスが取りやすい。ターン初期のエッジングは手（ハンドル）で荷重移動は足でというように分けて行える。</p>
スパイクボール	<p>中心に設置したトランポリンのようなネットをめがけて、手</p>



	<p>で叩くようにボールを打ち合う。2対2のチーム戦。チーム内で3回までボールにタッチすることができ、相手に返す時には、必ずネットにボールを当てる。</p> <p>ボールを掴むことはできないが、体のどの部分でも打つことが可能。原則、先に21点獲得したチームが勝利（11点、15点などのルールもある）以下のパターンが得点となる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールがネット外の地面に着く</li> <li>・ネット上で2回以上バウンドする</li> <li>・ネットのリム部分にボールが着く</li> </ul>
スポーツスタッキング	<p>12個のプラスチック製のカップを、決められた形に積み上げたり崩したりするスポーツで、そのスピードを競う。直径76.5mm、高さ95mmのプラスチックでできた、協会公認のカップを使用する。</p> <p>積み重ねた際に空気が抜ける穴を空けられていたり、つかみやすい加工を施されていたりなど、競技に適した形状になっている。</p>
スピードボール	<p>高さ1.7mの金属製ボールの先端に、長さ1.5mのナイロンコードで取り付けられたゴム製のボールを、プラスチック製のラケットで打ち合う。対戦相手とラリーを続け、相手がボールを打ち返せないと得点になる。</p> <p>相手が打ってから2周する前に相手に向けて打ち返さないといけない。相手から打たれたボールは、ボールの進行方向とは逆向きに打ち返す必要がある。</p>
水中ホッケー	<p>ビーフィンを履いて、プールの両端にゴールを据えて、小型の団扇の様なスティックでゴム製のパッドを運びあいゴールするというゲーム。国内ルールでは1チーム4名、国際ルールでは1チーム6名。</p> <p>基本的に試合時間は15分×2、ハーフタイムが3分間。水中ホッケーで使用する”パック”は、手で触ってはいけない。スティックの上にパックを乗せた状態でプレーを進めることも禁止されている。</p>
水中ラグビー	<p>ビーフィンを履いて、飛び込み用プールのような水深のあるプール（3.4m～5m）で、水中でパスのできるボールを使い、両端に置かれた網のゴールにボールを入れるというラグビーとバスケットを合わせた様なゲーム。1チーム6名構成。</p> <p>審判は、水中に2名、陸上（プールサイド）に1名の、合計3名が規定。競技時間は15分×2セット、間にハーフタイム5分が設けられる。ボールを所持したら、水中でパス・ドリブルをして相手ゴールを目指す。</p>

セパタクロ	<p>ゲームは前衛 2 人、後衛 1 人の 3 人が 1 組（レグ）となり、サーブ権を得たレグのクォーターサークルにいる選手が、サービスサークルにいる選手（テコン）にトスしたボールを蹴って相手コートに入れることから、ゲームが始まる。ルールはバレーボールに似ているが、以下の点が大きく違う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腕や手を使ってはいけない</li> <li>・1人で3回続けてボールをタッチできる</li> <li>・守備位置のローテーションはない</li> </ul>
セパボラアピ	<p>火の玉を裸足で蹴り合うスポーツ。フィールド内の選手は各チーム 5 名。靴を履いてはいけない。プレー時間に規定なし。頭に向けてボールを狙ってはいけない。イスラム教にとって「聖なる月」と言われる 1 か月間に断食をして、その期間に開催する。</p> <p>使用するボールは水分を取り除いたココナッツの殻。乾燥したココナッツの殻を数日間灯油に浸けて、試合開始直前に着火させることで、火の球が完成する。</p>
ダイビングチェス	<p>基本的なルールは、どちらか一方のみが水中で駒を操作する状態になっていること。水中チェスは専用のものを使用しており、チェスの駒はチェス盤に磁力で固定されている。</p>
タスポニー	<p>ボールをワンバウンドさせ、サーブを手首より先の手を使って相手サービスコートに打球し、その後は手首より先の左右の手を使いワンバウンドかノーバウンドでボールを打ち合い、得点を競い合う。基本的なルールはテニスと似ている。</p> <p>1 ゲーム／15 点、1 試合は 3 ゲーム制で 2 ゲーム先取制。</p>
タッチテニス	<p>通常のテニスコートよりも約 70% も小さいコートでプレーをする。直径 8cm 程の特殊な発泡ボールを使用する。ラケットサイズは、全長 53cm 未満と決められている。1 ゲームのポイントは 4 点先取。</p>
タンブレリ	<p>楽器タンバリンのようなものを使ってバドミントンのシャトルを打ち合う。バット（タンバリンのような物）は、専用の物を使用する。シャトルは、バドミントンのシャトルと同様の物を使用する。</p> <p>バドミントン同様に、1 人もしくは 2 人でチームとして試合を行う。サーブをする際、バットを自分の胸の高さより高く持ち上げることは禁止されている。21 点先取したら勝利。</p>
タンブレロ	<p>タンバリンのようなものを使ってコートを挟んで相手チームとボールをラリーし続ける。5 対 5 のチーム戦で、アタッカー×2、センター、バッター、ディフェンダーというポジションが決められている。ワンバウンド以内に打ち返す。</p> <p>点数は、15、30、40 と数えていき、40 対 40 になった時は</p>

	<p>テニス同様にデュースとなるが、連続でデュースになってしまった時は、「ゲームボール」と呼び、その時にポイントを勝ったチームがゲームを取る。18 ゲームを先に取った方が試合に勝利。</p>
ダーカウ	<p>わかりやすく言うと、足で行うバドミントン。プレイヤーの人数は、シングルス、ダブルス、トリプルの三種類。3 セットマッチで、2 セット先取の勝利。1 セット 21 点先取でデュースは 25 点まで（3 セット目は 15 点先取でデュースは 17 点まで）。</p> <p>シングルスの場合、2 回以内で相手に返さなくてはならない。ダブルス、トリプルの場合は、4 回以内。そのうち 1 人が触れるのは 2 回以内。</p>
チュックボール	<p>弾力のあるネットに、ボールをシュートしあう。シュートをしただけでは得点ならず、ネットからはね返ったボールを、守備側がダイレクトにキャッチしなければいけない。キャッチに失敗すれば、シュート側の得点となる。ボールのパス、キャッチ、シュートのあり方は、ハンドボールに似ているが、ドリブルはない。</p> <p>パスカットなど、相手チームへの妨害行為をすべて禁じられている。試合は、1 ピリオド 15 分で 3 ピリオド行い、各ピリオド間に 5 分の休憩をとる。</p>
チェイスタグ	<p>新世代鬼ごっこスポーツ。</p> <p>タグ（タッチ）は必ず手で行い、足ではタグとみなされない。</p> <p>4 つの試合形式がある。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チームチェイスオフ：2 チームで行うチーム戦。1 チームは最大で 6 名。</li> <li>・マルチプレイヤー：4 名の選手が 40 秒間×4 ラウンドを争う。</li> <li>・シングルチェイスオフ：2 名の選手で争い、2 点以上の差をつけて最初に 10 点獲得した方が勝者。</li> <li>・ウィナーステイズオン：2 名以上の選手が、事前に決められたチェイス数またはラウンド数で行う。</li> </ul>
ディスクゴルフ	<p>各ホールにティーエリアとゴール（バスケット）が設置されている。通常のゴルフと同様、各ホールに「規定投数（パー）」が定められている。ディスクゴルフは 1 投目をティーエリアから投げ、2 投目以降はディスクが止まった場所から投げる。</p> <p>2 投目を投げる際はそのまま拾い上げるのではなく、落ちていたディスクの前方にミニマーカーディスクでマーキングす</p>

	ることが求められる。専用のバスケット（ゴール）にディスクが入った時点でホールアウトとなる。
ティンバースポーツ	丸太をいかに速く切ることができるかを競う。
トゥクトゥクポロ	各チーム3名の選手で構成。（交代要員は3名まで） 1台のトゥクトゥクには、プレイヤーと運転手が各1名、計2名が乗車する。試合は、7分ハーフ×2セット（合計15分）。ゴールマウスエリアに入ることができるのは、各チーム1台のトゥクトゥクのみ。 男性は右手でのみプレーでき、女性は両手を使用できる。ハーフタイムと最後の笛で、トゥクトゥクは燃料を補給することができ、ドライバーは水を飲むことができ、プレイヤーはアラックサワー（お酒）を飲むことができる。
バシ	伝統的に女性のみがプレーするスポーツ。テニスのように、真ん中にネットがあるコートでプレーされ、各ゲームには2回の攻守があり、野球のように2つのチームが交代でピッチングを行う。 サーバーとなる人が、まずネットに対して背を向けてサーブ（フォアリサーブ）を12球打って、その後、通常のテニスのように前を向いてサーブ（サップサーブ）を1球打つ。ネットの反対側にいる8人の守備側の選手は、攻撃側からサーブされたボールを地上にバウンドする前にキャッチすることでポイントが獲得できる。（フォアリだと1点、サップだと5点） この攻守を2回繰り返し、最も獲得ポイントが高いチームが勝利。
パデル	パデルコートは20×10メートルの長方形で、周囲を強化ガラス(壁)と金網(フェンス)で囲まれている。ラケットは、テニスラケットより短めで、表面に小さな穴がいくつか開いている。 2対2のダブルスでプレイ。試合進行、ポイントの数はテニスと同じ。1試合3セットで2セット先取したら勝利。ワンバウンドまたはノーバウンドで返球する。周囲の壁にリバウンドしたボールも返球可能。
パドボール	1チーム2名のダブルスで対戦。使用するボールは、通常のサッカーボールよりも少し小さく軽い。スカッシュと同様、壁を除いて1バウンド以内に相手コートにボールを打ち返す。手以外の部位を使って3回以内にボールを相手コートに返す。 3つの特殊なプレーエリアがある。 ・サービスゾーン

	<p>サーブを行うゾーン。サービスゾーンから一回バウンドさせて相手レセプションエリアにボールを入れなければならない。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レセプションエリア</li> </ul> <p>コート中心のエリア。通常プレーをするエリア。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レッドゾーン</li> </ul> <p>ネット付近にある、床が赤色になっているゾーン。このゾーンで相手のアタックをブロックすることが出来る。</p>
ハーリング	<p>杓文字のようなスティックとボールを使って、ゴールを目指す屋外スポーツ。ハーリング専用のボールは、スリオタル（Sliotar）と呼ばれ、テニスボールよりも僅かに大きいサイズで、硬式野球で使われるボールのように、革で覆われておりかなり硬い。</p> <p>専用のゴールは、サッカーでのゴールと同様の物だが、ゴール上部にラグビーで使用されるようなH型のクロスバーが設置されている。ゴール部分に入った場合は3点、H型バーの上を通過した場合は1点。ゴール部分にはゴールキーパーが立ちはだかる。</p> <p>1チーム15名構成。試合は、前半35分・後半35分の計70分。ボールを手で持って移動できるのは、4歩もしくは4秒間のいずれか短い方。地面のボールは、スティックを使って拾う。タックルはOKだが、スティックを使用した打撃などは禁止。</p>
ピククルボール	<p>プラスチック製の中空のボールを使用して、テニスの様にコート上で打ち合いをする。木製で作られるピククルボールのラケットは、ラバーを張っていない。</p> <p>基本的にテニスとルールが似ている。サーブは必ずアンダーハンド。サーブレシーブは必ずワンバウンドで返球。サーブ側の最初のリターンも必ずワンバウンドで返球。ノーバウンドの球を打てないノンボレーゾーンがある。</p> <p>1セット11点マッチ。2セット、または3セット先取で試合が行われることが多い。</p>
ビーチテニス	<p>基本的には、テニスとルールはほとんど同じ。ボールが地面に着いたら失点。サーブはライン上であればどこで打ってもOK。</p>
ファウストボール	<p>5人ずつ（フォワード2人、センター1人、バック2人）、2チームが戦い、ボールをネット越しに打ち合って得点を競う。ただしボールに触れる際、選手は片手の拳または腕のみしか使えない。</p> <p>競技は一方のサーブで始まり、打ち込まれたボールは相手コ</p>

	<p>ートに3回以内で返す。自コート内ではボールに3人まで触れることができ、3回目には相手コートにダイレクトで打ち返さなければならない。ボールは自コート内であれば、3度までバウンドさせることができる。得点された側が次のサーブをする。</p> <p>ゲームは1セット11点の5セットマッチ。3セット先取したほうが勝利。</p>
フィーエルヤッペン	<p>予め片方の岸に立てかけられた長さ8~13mの棒めがけて走りだし、掴まりながら、棒が直立しているタイミングで出来るだけ棒の先端まで登り、棒の落下とともに対岸の砂地へ着地する。</p> <p>助走は25m以内で、一人あたり3回の跳躍チャンスがある。</p>
フィンスイミング	<p>足ヒレ（フィン）を装着して水面・水中を泳ぐ。フィンには、先に述べたモノフィン（両足をそろえて履く1枚フィン）とビーフィン（片足ずつ履く2枚フィン）がある。</p> <p>サーフィス（水面泳）、アブニア（息止泳）、イマージョン（水中泳）などの種目がある。</p>
フットテニス	<p>中央にネットを設置したコート上でサッカーボールを蹴りあう。テニス同様に、相手にボールを2バウンド以上させると得点ができる。サッカー同様に、手以外の体の部分を使ってボールを相手コートに返す。</p> <p>ダブルス、トリプルの試合の際は、同じ選手が連続してボールを触ることは出来ない。</p> <p>1ターンの中でワンバウンドさせるのは一回のみ。通常、1セットは11点マッチで先に2セットを取った方が勝利。</p>
フットバッグ（フリースタイル）	<p>直径5cmほどのお手玉のようなバッグ（ボール）を手や腕を使わずに、主に足を使って蹴る。決められた時間内で音楽に合わせて踊るように様々な技を繰り出していき、そのルーティンの難易度、美しさ、オリジナリティ、音楽との融合など、フットバッグの技術を総合的に競う。</p>
フラッグフットボール	<p>5人对5人で行い、選手交代は何度でも自由に行うことができる。</p> <p>攻撃側は、ボールを相手のエンドゾーンまで運び込めば得点（1点）が入る（タッチダウン）。攻撃側には4回の攻撃権が与えられる。攻撃権を使い切ると、攻守が交替となる。</p> <p>守備側はパスをカットする、ボールを持っている攻撃選手のフラッグを1本でも取る、ボールを持っている攻撃選手をサイドラインに追い出すことで1回の攻撃を終了させることができる。</p>

	<p>また、守備側の選手が攻撃側のパスを空中でキャッチした場合（インターセプト）、その瞬間に攻守が交替となる。次の攻撃はそのプレーが終わった地点から、そのまま守備側だったチームが4回の攻撃をスタートすることができる。</p>
ブラックミントン	<p>暗闇で行うクロスミントン。フィールドは、暗闇の中ブラックライトを照らしていて、プレイヤー全員がブラックライトに反応する蛍光塗料を体中にペイントしている。</p> <p>ルール自体は、クロスミントンと全く同じ。試合中はビート音楽がズンズンと鳴り響く。</p>
ペサパッコ	<p>ピッチャーは打者に対して、ボールを優しく真上にトスする。以下の2つの場合は、トスされたボールはストライクと判定される。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・打者の頭上1m以上を上がったトスボールがホームプレート上に落ちた</li> <li>・バッターが打つ動作をした</li> </ul> <p>打者には3ストライクの権利が与えられ、自分自身がランナーになる必要はない。フィールドの一番奥にあるラインを超えた打球を放っても、ホームランではなく、ファウルとなる。</p> <p>打者がボールを打って、3塁ベースまで到達した時点でホームラン（1点）とみなされ、最終的にホームベースに生還すると追加で1点加算される。走者は一度塁を離れたら戻れない。</p> <p>野球同様、3アウト攻守交代で、前半4回表裏→15分休憩→後半4回表裏。</p>
ヘデイス	<p>卓球台をはさみ、直系15.9cmの専用ボールをヘディングのみで打ち合う、いわば“ヘディング卓球”。ルールも卓球とほぼ同じ。</p> <p>2セットを先に取った方が勝ちとなる。1セットは11ポイント先取。</p>
ボサボール	<p>1チーム3～5名構成、基本的には4名。トランポリンが備え付けられた特設フィールドを設置しプレーする。</p> <p>プレイヤーはトランポリン上を跳ねながら試合をする。バレーのようにボールをトスしながら、タイミング良く、相手コートにスマッシュを打つ。1ターン内で最大5回までボールにタッチできる。スマッシュの手段（足もしくは手でのスマッシュ）とボールの落下地点（トランポリン部分かそれ以外）によって1～5点まで幅がある。</p>
ホッケーン	<p>美しく・カッコよく・空中で技やトリックを披露し、最後に椅子に座ることで得られる点数を競う。演技の最後に椅子に</p>

	座ることが出来なければ、失格となる。
ホルヌッセン	<p>チーム 18 名の計 36 名で試合が構成され、攻撃側と守備側で交互にターンが進められる。</p> <p>攻撃側の選手は"ボック"と呼ばれる発射台に、"ホルヌス"と呼ばれるバックを設置する。ホルヌスを 3m のカーボン製バットで打ち、発射台から 250m と 300m の位置にあるマーカーに出来る限りホルヌスを近づけることで高得点が得られる。</p> <p>守備側は、飛んできたホルヌスを木製のパドルを使い、地面に落とすことなく止めることが求められ、発射台から 250m と 300m 地点にあるマーカーにできるだけ近い位置でホルヌスを止めると、攻撃側の得点を大幅に減らすことができる。この攻守を、各チーム 4 回ずつ繰り返し、最終的な総得点により勝敗が決まる。</p>
ホースボール	<p>「乗馬を行いながら球技を行うスポーツ」。4 騎対 4 騎で馬に乗ったまま、皮の取っ手のついた特殊なボールを、ドリブル・パス・タックルをしながら扱う。</p> <p>シュートするには、3 プレイヤー以上が絡んだ 3 回以上のパスが必要。</p>
モトボール	<p>一言で表すと「オートバイに乗りながらサッカーをする」。</p> <p>1 チーム 5 名・GK はバイクに乗らない。フィールドのサイズはサッカーと同じ。1 試合 20 分×4 セット。各セットの間は、10 分間の休憩が入る。</p>
ユ ー フ ォ ー (YOU.FO)	<p>各プレイヤーは特別に設計された YOU.FO 用のスティックを持ち、約 20m 離れた状態でリングを互いに投げ合う。アメフトやラグビーのようにスコアリングポジションが設けられており、そこでリングをキャッチできたら得点。スティックにリングを乗せたまま、走ることは禁止。</p> <p>ゲームの種類は個人戦、団体戦（1 チーム 3～6 名。男女混合）などがある。</p>
ラケットボール	<p>2 人（シングルス）もしくは 4 人（ダブルス）の選手が交互にボールを前の壁に打ち合う。</p> <p>サーバーがサービスゾーン内で床に落としたボールを直接前の壁に打ち、コート中央に引かれたショート・ラインより後ろのコートにサーブを入れる。</p> <p>レシーバーはサーブをワンバウンドもしくはノーバウンドで前の壁に打ち返す。あとはお互い前の壁にボールを打ち合う。壁、床、天井の 6 面をフルに使うことができる。</p> <p>サーブ権を持ったプレイヤーがラリーに勝つと 1 点入り、負けるとサーブ交代となる。試合は 15-15-11 点の 3 ゲームマ</p>



	タッチで行なわれ、2ゲームを先取すれば勝ちとなる。
ラプター	1チーム6名で構成される。予め決められた「30分」という時間内に各々攻守を行い、30分が終了した時点で、5分休憩を挟み、次の攻守へ交代する。 トスされたボールをバッターが打った後は、バッターではなく、自チームのランナーが走り出す。守備側は、ボールを攻撃側の選手の体に当てることでアウトにできる。
ローラーダービー	トラック上には、1人のジャマーと4人のブロッカー（内1人はリーダー役のピボット）が立つ。1ピリオド30分間で、1試合で合計2ピリオド制（計60分）。 各ピリオド内でジャムと呼ばれる「最大2分間の得点争奪タイム」といった時間が設けられる。ジャマーがジャム中に相手を追い越すことが出来れば、追い越した人数分だけ得点できる。
ローンボウルズ	カーペット状に整備された芝生の上で、合成樹脂でできた約1.5kgのボウルを転がして目標球（ジャック）に近づけることを競う。ボウルの重心が偏っているため、ボウルのスピードが遅くなるにつれて弓形の大きなカーブを描きながら転がっていく。 競技は全4種類。1対1（シングルス）の個人戦から、2対2（ペアーズ）、3対3（トリプルズ）、4対4（フォアーズ）のチームプレイまでである。
パルクール	スポーツパルクールには、主に以下の4種目がある。 ・スピードラン スタート地点からゴール地点までに設置された障害物を最速で超え、タイムを競う ・フリースタイル 会場に設置された障害物を利用して自由演技を行い、その得点を競う ・スキル パルクールにおける1つ1つの基本動作の飛距離、速さ、高さなどを競う ・タグ 障害物が複数設置された規定のエリア内において、一方がもう一方に触れるまでの時間を競う競技
インディアカ	羽のついたボールを、おおむねバレーボールのルールに準じて素手で打ちあう。21点を1セットとする3セットマッチ。2セット先取したチームの勝ち。
ウォークラリー	1チーム4～6人で、コース図をもとに進みながら、ゴールを目指し、「時間得点」と「課題得点」の合計点で順位が決

	<p>まる。</p> <p>「時間得点」はあらかじめ決められた規定時間と実際にゴールしたタイムとの差異、「課題得点」はコース途中に設けられたチェックポイント(CPと表示)や、定められたエリア内をじっくりと観察しゴール直前に関連問題が出される観察ゾーンの正解率によって算出される。</p>
ソフトバレーボール	ソフト化したボールを、6人制、9人制バレーボールのルールに準じてネット越しに打ち合う。1チーム4名の選手でプレー。
ターゲット・バードゴルフ	<p>ゴルフボールにバドミントンの羽根を付けた専用ボールを、ゴルフクラブ(ウェッジ)で打ち、傘をさかさまに立てた形の直径110cmのホールへ入れる。</p> <p>ゴルフと同様、通常は4人1組で、18ホール(パー72)で競う。使用クラブは1本だけに限られる。</p>
パークゴルフ	スタート位置(ティグラウンド)から打ち始め、1ホールの打数を競う。ゲームの単位は1ラウンド18ホールで、ストロークプレーとマッチプレーが一般的。
フォークダンス	民族音楽を楽しみながら複数で踊る。人数の多少に関わらず、時間の調節も自由に運営ができ、パートナーの交換(ミクサー)により、多数の仲間と手を取り合うことができる。
マレットゴルフ	<p>基本的にゴルフと同じ。使用する用具はマレットゴルフ用に開発されたクラブを使う。2種類の競技方法がある。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストロークプレー：各ホールをプレーして全ホールの総打数で勝敗を決める。</li> <li>・マッチプレー：ホール毎の打数の多少で勝敗を決める。</li> </ul>
マスターズ陸上競技	男女共に満18歳以上であれば、競技成績に関係なく、生涯楽しく同年代の人々と競技ができる。競技クラスは5歳刻みであるため、5年毎にクラス別の最若手となり記録更新・上位入賞のチャンスがある。
ユニホック	<p>6人ずつのプレーヤーからなる、2チームによってプレーする。競技は、相手チームのゴールにスティックを使ってボールをシュート(ストローク)し得点を競うことと、相手チームのボールを得点させないように防ぐことによって展開される。</p> <p>競技時間は、前・後半それぞれ10分とし、ハーフタイム2分間の休憩を設け、チェンジコートを行う。</p>
エスキーテニス	<p>競技方法はテニスや卓球とほぼ同じ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・試合はシングルスとダブルスあり、いずれも3セットのうち2セット先取した方が勝ち。</li> <li>・1セットは11点(7点ゲームもある)を先取した方が勝</li> </ul>

	<p>ち。ただし、双方の得点が10点（7点ゲームのときは6点）となった場合はジュースとなり、その後2点連続で得点した方が勝ち。</p> <p>・得点はテニスや卓球と同じで、ボールが自コートでツバウンドするか、相手コートにボールを打ち返せなかった場合に相手プレイヤーの得点になる。</p>
合気道	<p>いたずらに力に頼り、他人と相対して強弱勝敗を争うことをせず、互いに切磋琢磨を図り自己の人格的完成を求める心身練成の武道であり、したがって競技体系をとらず、日々技法の反復練習を行い、人間の内面的充実を図ることを主眼とする。</p> <p>合気道の技法は、間合いを活かして一瞬に相手の死角＝側面に入る「入身」と、身体を中心をしっかりさせて用いる「円転」のさばきをもとに成り立っている。</p>
アクアダンス（アクアビクス）	<p>インストラクターがプールサイドに立ち、参加者がプールの中に入り、インストラクターの音楽に合わせた動きを参加者が真似ることで進行していく。</p> <p>行われる動作には上下・前後・左右・斜めに加え水平位・傾斜位・垂直位と様々なポジションと動作があり、そこに強弱が加わり無限の動作展開が可能である。</p>
アメリカンフットボール	<p>楕円形のボールを使い、2チームが陣取り合戦をしながら試合を進める形式はラグビーに似ているが、ラグビーでは反則となる、ボールを前方に投げる「フォワードパス」がアメリカンフットボールでは認められている。攻守交替の方法は野球に似ている。</p> <p>攻撃側に4回の攻撃権（ダウン）が保証され、4回の攻撃中にボールを10ヤード進めることができないと相手側に攻撃権が移動する。4回の攻撃中に10ヤード以上前進することができれば、新たに4回の攻撃権が与えられる。相手チームのエンドゾーンにボールを持ち込むと「タッチダウン」となり、得点（6点）が与えられる。</p> <p>試合時間は4つのクォーターに分かれており、1クォーター15分で合計60分。タックルしていいのはボールを持っている選手に対してだけで、相手にぶつかる「ブロック」では相手をつかんだりしてはいけない。</p>
アームレスリング	<p>種目はライトハンド（右腕）、レフトハンド（左腕）があり、さらにウェイトクラスに分かれている。</p> <p>対戦する選手が競技台に向かい、お互いに競技する手を握りもう一方の手はグリップバーを握り「セットアップ」する。「セットアップ」が決まったら主審（レフリーは主審と副審</p>

	の二人)の「レディー、ゴー」という掛け声とともにスタートする。相手の手をタッチパッドの高さより下へ落とせば勝ちとなる。
居合道	2名の出場者が、真剣または模擬刀を用い、あらかじめ定められた全日本剣道連盟居合と各流派の形のうち、合わせて5本を6分以内に演武し、その「修業の深さ」、「礼儀」、「技の正確さ」、「心構え」、「気・剣・体の一致」、「武道としての合理的な居合であること」、「全日本剣道連盟居合(解説)の審判・審査上の着眼点」を参考に審判員(主審1名、副審2名)が判定して勝敗を決める。
一輪車	競技にはレース部門と演技部門がある。レースは車輪径の異なる車種別にスピードを競うものと、技を取り入れて走る片足走行、タイヤ乗り、スラローム、障害コースがある。演技は、音楽に合わせて、個人、カップルズ、グループ別に創造性、芸術性を競う。
ウィンドサーフィン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レーシング 基本的にはヨットレースと同じ。競技者は、ブイによってマーキングされた規定のコースを走り、順位を競う。</li> <li>・WAVEパフォーマンス サーフィンコンテストと同様に、1対1で規定時間内にジャンプやライディングの演技を見せ、これをジャッジが判定する。</li> <li>・フリースタイル 競技方法はWAVEパフォーマンスと同様だが、風と波が弱くても競技ができることから場所を選ばずに開催できる。</li> </ul>
ウェーブスキー	サーフボードと同じ。サーフィン、ボードセーリングに続く新しいタイプのサーフスポーツ。
ウォーキング	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ライフスタイル・ウォーキング 日常生活の中に歩く習慣をもつ。 歩く速さ、距離、時間はマイペースでかまわないが、できるだけ活発に歩く。</li> <li>◆ロング・ウォーキング 10 km～40 kmを長時間続けて歩く、半日～1日、あるいは数日かけて歩く。</li> <li>◆エクササイズ・ウォーキング 強度、時間、頻度を決めて、定期的に歩く。</li> </ul>
エアロスイミング	保温力の高い浮く水着を着て水中運動をする。
エアスポーツシューティング	競技専用のエアスポーツガン「公式認定競技銃」を用いて、静止または移動する標的に対して射撃を行う。銃の形状によって「ハンドガンクラス」「ライフルクラス」の2クラ

	<p>スが設けられている。</p> <p>ハンドガンクラスでは、「ブルズアイ」「プレート」「シレット」競技、ライフルクラスでは「ブルズアイ」「プレート」「ムーバー」競技で、それぞれ特性の異なる3競技で構成されている。</p>
オズタグ	<p>楕円形のボールを使用する。1チーム8人の2チームがボールをキックやパスでつなぎながら、相手を交わし、相手チームの陣地にあるインゴールにグラウンディングしてポイントを競う。</p> <p>試時間合は40分間（20分ハーフ）。より多くのポイントを奪ったチームの勝利となる。ボールを持った相手が腰の両端に付けているタグ（飾り紐）を取ることで、タックルの代わりになる。</p>
オーケーゴルフ	<p>基本的な競技方法はゴルフに準じる。飛距離を落とした特製のOKボール以外は使用禁止。</p> <p>グリーン上のカップ周囲に設定されたOKゾーンにボールが入ると「OK」となり、1打加えてホールアウトできる。コース内はどこでも、車いすの乗り入れができる。</p>
カンガクリケット	<p>クリケットをよりシンプルに、野球に似て「打つ、投げる、守る」を基本とし、攻守に分かれ得点を競い合う。人数や場所に合わせ臨機応変にルールを変更できる。</p>
クリケット	<p>クリケットは、11人で1チームを構成し、攻撃と守備を1イニングずつ交互に行い、総得点の多い方が勝ちとなる。</p> <p>攻撃はバッツマン（打者）2人がベアを作り、打者と走者に分かれる。投球を打者が打つと、打者は走者の、走者は打者の方向に向かってそれぞれ走り、そのボールが戻ってくる前に反対側のウィケット（3本の棒）まで走りきれば1点。1往復すれば2点、境界線（野球でいうホームランゾーン）をゴロで超えれば4点、ノーバウンドで超えれば6点が加算される。</p>
キックベースボール	<p>ソフトボールに似た競技。守備、攻撃とも11名で行う。主な特徴は、攻撃側がバットの代わりに足で本塁ベース上に固定されたボールをキックし、守備側がグローブでなく手でボールをキャッチしたり、走者にボールを当ててアウトを取ったりできる。</p>
キャストイング	<p>釣りに使う竿（ロッド）とリールを使って、どれだけ正確に投げられるか、どれだけ遠くに投げることを競う。種目は全部で6種目。</p>
クロッカー	<p>青・赤・黒・黄の4個のボールを使用し、一方のプレイヤーが赤と黄を、もう一方が青と黒のボールを使う。</p>

	<p>対戦は1対1のシングルスか2対2のダブルスで行われる。どちらかの2つのボールがすべてのフープを通過し、そして最後にコート中央にあるペグに早く当てたほうが勝ちとなる。</p>
クロッケーゴルフ	<p>金属製の専用スティックでボールを打ち進め、より少ない打数でゴールインさせることを競う。</p> <p>主に2つのゲーム方式があり、ゴルフと同じようにホールに打ち入れるものと、ゴールの杭に打ち当ててゴールインするものがある。前者は自然の芝生の上で行い、後者は屋内の人工芝の上で行うのが基本となっている。</p>
クロリティー	<p>アメリカのホースシューズと日本の輪投げをミックスしてつくられた、スポーツ輪投げ。リング（輪）が目標棒に入らなくてもリングがボード（得点盤）上にあれば得点となる。</p> <p>対戦形式はシングルス、ダブルス、団体戦とどんな形式でも行える。得点方式は、ボード上の有効得点をすべて得点とする方式（オールカウント方式）と、相手方のリングの3分の1以上が上に重なっている時、下側のリングは無効得点とする方式（キャンセル方式）がある。</p>
グライダー	<p>グライダー競技の主流は、無動力で気象現象を利用して長距離飛行を競う滑翔競技。世界選手権では以下の2つのタスクがある。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レーシングタスク（Racing Task） 指定された順番に旋回点を周回し出発地に戻る</li> <li>・アサインド・エリア・タスク（Assigned Area Task／AAT） 指定空域を指定された順番に周回して出発地に戻る。指定空域内をどこまで深く飛行するかは選手が選択でき、飛行距離と平均速度の両方が得点となる。</li> </ul>
グラススキー	<p>文字通り草の斜面を滑るスキーで、基本動作はスノースキーと同じ。</p> <p>スーパー大回転、大回転、回転、スーパーコンビと全4種目があり、設定された旗門（コース）をクリアし、ゴールタイムを競う。</p>
サイクルフィギュア	<p>フィギュアスケートやシンクロナイズドスイミングの様に、指定エリア内（ドライビングエリアといわれる）で演技し、技の美しさや、難しさを競う。</p> <p>競技はシングル、ペア、4人制の3種類あり、約200種類の中から選択した技を5分間で演技する。技の種類は大きく分けると二輪走行系、一輪走行系、ターンジャンプ系、移行系に分類される。</p>

サンボ	柔道とレスリングを合わせたようなスポーツであり、柔道着に似た赤・青のサンボ着を着用し、投げ技、関節技等で勝敗を競う。柔道と大きく違うのは、サンボでは膝やアキレス腱、股関節等の下半身に対しても関節技の使用が認められている点と、締め技がない点である。
シャトルボール	6名編成の2チームがパスをしながら相手ゴールをめざし、シュートが決まった時点で得点となり、その得点数によって勝敗を決める。ボールをバスケットからバスケットへ移し変える動作を行う。 基本的なゲーム時間は、前後半各20分に休息10分をはさむ。プレイヤーは、ボールをキープしたまま4歩以上歩くことはできない。バスケットの中に4秒以上ボールを入れておくことも反則。
シャフルボード	細長い杖（キュー）で円盤（ディスク）をコート上に押しだし、コート内に描かれたスコアリングダイアグラム（得点区域）にディスクを多く留めることで得点を争う。 通常1人対1人で得点を競う。勝敗の決め方は、フレーム数を定めて（8・12・16のいずれか）合計点を競う方法と、マッチポイント（50・75・100のいずれか）を定めて、先取した者を勝者とする方法がある。
シュートボクシング	1ラウンドを3分間とした、3または5ラウンド制。寝技の攻防を一切認めず、常にスタンディングの状態で行う。勝敗はいずれかの方法で決まる。 ・打撃や投技による“KO” ・立関節技による“ギブアップ” ・打撃の「ヒットポイント」、投げによる「シュートポイント」、立関節技による「キャッチポイント」の採点判定
ショートテニス	テニスボールよりもやや大きめなスポンジボールと軽いラケットに、通常のテニスコートよりも小さな、バドミントンコートを利用して行う。基本的に、ルールはテニスと同じ。
ジェットスポーツ (水上バイク)	競技は以下のふたつに大別される。 ・クローズドコース競技 スピード競技。決められたコースを周回し、速さを競う。 ・フリースタイル競技 アクロバット競技。演技の点数を争う。 各競技別に、選手のクラスは、技量により上からプロ級、A級、B級の順に分かれ、またマシンの形状などにより、カテゴリーも分かれる。各大会の取得ポイントを合算した年間ポイントにより年間順位を決定し、翌年の昇格者、降格者を決定する。

ジョイアスロン	<p>ウォーキング・サイクリング・スイミング（スイムウォーク）の3種目を実施する。</p> <p>基本的に、ウォーキング 10km、水泳 300m、サイクリング 25km となっているが、タイムの測定や順位付けは行わない。競うという概念がなく、あくまで遊び・楽しみながら健康のために行う。</p>
水上スキー	<p>競技種目は、3種目がある。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スラローム</li> </ul> <p>水面上の6個のコースブイを何個続けて回ったかを競う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・トリック</li> </ul> <p>往復40秒の間に回転などのアクロバティックな演技を行い、得点を競う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャンプ</li> </ul> <p>水面上のジャンプ台を利用して跳んだ飛距離を競う</p>
スカッシュ	<p>試合は、5ゲームマッチの3ゲーム先取、または3ゲームマッチの2ゲーム先取で行う。サーブ権が移動するハンドアウト制（1ゲーム9ポイント先取）と、ラリーポイント制（15ポイント先取）がある。</p> <p>サービスボックスに片足か両足を入れ、フロントウォールの有効面に当てて、反対側のサービスエリア内に返す。レシーバーは、ワンバウンドかノーバウンドで、有効面に打ち返す。</p>
スノーモバイル	<p>前方についた2本のスキーでかじを取り、後部のキャタピラー（無限軌道）で雪をかいて前進する。</p> <p>レースは雪山のアップダウンに富んだ自然の地形を利用して設定した雪上の周回路で行われる。</p>
スポーツカイト	<p>一般にいう凧上げは、1本の糸や紐によって上げられるが、スポーツカイトには、2本の糸（ライン）がついている。この2本のラインを、引いたり緩めたりすることにより、カイトを操る。</p> <p>競技は大きく分けて、1人で演技をする「個人」、2人で演技をする「ペア」、3人以上で演技をする「チーム」の3種類に分類される。</p> <p>さらに決められた図形通りに正確にフライトする「規定」、音楽に合わせて表現する「バレー」に分けられる。それらの演技を、5人のジャッジ（審査員）がそれぞれの詳細な項目に点数をつけた合計点で競い合う。</p>
スポーツダイビング	<p>溺れた人を救助する「レスキュー」、酸素ボンベやウェットスーツなどスキューバのフル装備を着けて200mのタイムレースを行う「潜水」、男女が酸素ボンベを交互に使って潜水</p>



	<p>する「バディブリージング」など8種目がある。</p>
ソングリーディング	<p>ポンポン等の手具を使いながら華やかなダンスを披露し観客の目を楽しませる。</p> <p>演技は、ラインキック、リープジャンプ、ターン、フロアワークの他に、ソングリーディング特有の動きとしてロールオフ、コントラスト、隊形の変化、ポンポンを使用したシャープな腕の動き等で構成されている。</p>
タスポニー	<p>ボールをワンバウンドさせ、サーブを手首より先の手を使って相手サービスコートに打球し、その後はやはり手首より先の左右の手を使いワンバウンドかノーバウンドでボールを打ち合い、得点を競い合う。</p> <p>基本的なルールはテニスと似ている。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・タスポニー（サーブ権があるときのみ得点） 1ゲーム／15点（女子シングルスは11点）</li> <li>・シルバータスポニー（ラリーポイント。サーブ権に関係なく得点） 1ゲーム／8点</li> </ul>
タッチフットボール	<p>2組のチームが、攻撃・守備を交代しながらボールを投げる、蹴る、持って走るなどして相手側ゴールにボールを持ち込むことを競う。</p> <p>アメリカンフットボールを簡易化したボールゲームで、タックルから生じる危険を除くため、軽く触れる「タッチ」を採用している。</p>
タッチラグビー	<p>1チームは12人以内。グラウンドでのプレイヤーは6人で、いつでも自由に交代可能。タックルやスクラムなどはなく、パス主体のゲームとなる。コイントスを行い、勝ったチームからの攻撃でゲームが始まる。</p> <p>攻撃側はまず、グラウンド中央でボールをタップしてから、後方へのパスやランニングを組み合わせボールを進め、相手のトライエリアへのタッチダウンを目指す。守備側はボールの進行を止めるため、ボールキャリアーの身体へのタッチを試みる。タッチが発生した場合は、ボールキャリアーはその場でロールボールを行い、プレーを再開する。</p> <p>守備側は、ロールボール地点から5mバックしなければならない。攻撃側が6回タッチを受けると、攻撃権が相手側に移動し、攻守交代となる。</p>
ダブルダッチ	<p>ダブルダッチは2本のロープを使って跳ぶなわとび。3人以上で行うが、向かい合った2人のターナー（回し手）が、右手のロープと左手のロープを半周ずらせて内側に回す中を、ジャンパー（跳び手）が色々な技を交えて跳ぶ。</p>

	スピード、規定、フリースタイル、フュージョンの4種目がある。その内、スピード、規定、フリースタイルは、シングルとダブルに分かれている。
ダーツ	円形のダーツボード（的）を狙ってダーツ（矢）を投げ、得点を競う。
ティーボール	野球やソフトボールに極めて類似している。大きく異なるところは、本塁プレートの後方に置いたバッティングティーにボールを載せ、止まったボールを打者が打つことからゲームが始まる点である。 競技者は1チーム10名～15名とし、うち10名が守備者となる。
デッドボール	1チーム8人からなる2つのチームが、二分したコートに分かれ、ボールをぶつけ合い勝敗を決める。1セットの競技時間は10分で、試合は2セット先取制または3セット先取制で行われる。 各守備陣地内に大将1人と守備隊4人が入り、砲撃陣地に3人の砲撃隊が立つ。先に大将をデッドしたチームが勝ちとなる。
デュアスロン	第1ラン（ランニング）、バイク（自転車ロードレース）、第2ラン（ランニング）を順に行い、所要時間と順位を競う。「トライアスロン」のスイムをランニングに代えて行う。
トスベースボール	投手の代わりにトスマシンを使って行う。打者はアウト数に関係なく、1イニングに、1番打者から9番打者（最終打者）まで、全員が打つ。 9人目の打者（最終打者）の打撃が終了すれば、アウト数に関係なく攻守を交代し、その回の得点が記録される。打者は3球以内にフェアボールを打たなければアウトとなる。
トランポビクス	1人用のミニトランポリンを使ったエクササイズ。競技ではなく、トレーニングである。各自の運動時心拍数を守りながら、トランポビクス用に開発された小型のトランポリン、ミニトランポリン上でウォーキングを行うのが基本。
トリットボール	ゴルフと同じように、ボールを打ってホールに入れ、打数を競う。1ホールは最長20mで、直径6cmのボールを専用の金属製スティックで打ち、直径20cmのホールに入れる。 ゴルフとの違いは、一緒にプレーする人のボールをマークして取り上げることができないことと、そのボールにぶつけるとペナルティーとなることの2点。
ドラゴンボート	20名の漕ぎ手と1名の舵取り、1人の太鼓手（ドラマー）の合計22名が乗り組み競漕する。公式競技種目は、オープン

	<p>ン・女子・混合・ジュニア・シニアの5種目で、それぞれ250メートル、500メートル、1000メートルでタイムを競う。</p> <p>「Attention Go!」の音声による合図と同時に、大旗のうち下ろしとピストルによる合図で発艇させ、原則として直線で一定方向に進みゴールを目指す。</p>
ナスターレース	<p>基準となる選手（ナショナルペースセッター）を一人定め、その選手が該当大会で滑走した場合の仮想タイムと、大会参加選手のタイム差を「ナスターレースポイント」として算出する。</p> <p>ポイントは、タイム差を%で表したものとなる。アルペン競技の大回転種目とコンビ種目でポイントが算出できる。</p>
なわとび	<p>学校の授業や体育祭などで行われる二重とび競争や、大縄とび競争のように、なわとびを跳んだ回数を競い合う種目や、自由に技を組み合わせて難度や構成を競い合う種目がある。</p>
ネットボール	<p>1チーム7名からなり、それぞれが決められた範囲でのみでしか、動くことはできない。選手は動く範囲を示すゼッケンを付けてプレイする。</p> <p>バスケットボールと似ているが、一番の違いは選手同士の激しい接触がないこと。ゲームは4クォーター制で行われる。</p>
ハイキング	<p>山野を歩き回って楽しむ野外レクリエーションの代表的な活動。</p>
ハンググライダー	<p>アルミ合金の骨組（フレーム）にポリエステル（セール）を張ったシンプルな翼「ハンググライダー」で滑空する。ハーネス（装具）を身に付け、うつぶせになり機体にぶら下がる形で飛行する。高レベルの競技会では「いかに短時間でゴールまで飛ぶか」を競う。</p>
バトントワリング	<p>手に持ってバトンを回すだけでなく、高く投げたり、首や肩、腕の上を転がしたりするなど数百種類の技がある。スピーディーなバトン操作にバレエや体操の要素を組み入れ、音楽をバトンと身体で表現する。</p>
パットパットゴルフ	<p>パターだけを使用したミニゴルフ。ゴルフのパターの要領でゲームを実施しますが、ビリヤードのように壁を使ったクッションを計算にいれて行う。1ゲームは普通18ホールでどのホールもパー（基準の打数）2となっている。</p>
パドルテニス	<p>テニスの縮小版スポーツ。板状のラケット（パドル）やフェルト付きの柔らかいボールを使用すること、コートがテニスの約1/3であることなど、いくつかの点を除き、基本技術やルールはほとんどテニスと同様。</p>
パラグライダー	<p>パラグライダーエリアにあるテイクオフ場（離陸場所）</p>

	<p>から離陸し、山脈の尾根線上のピークや平地にある建造物など、指定された目標地点の上空を決められた順序で通過し、ゴール地点のランディング場（着陸場所）までいかに早く到達するかを競う競技（クロスカントリー）が一般的。</p> <p>この他に、ランディング場に設置されたターゲットの中心に着陸する精度を競うアキュラシーや、滞空時間の長さを競うデュレーションなどがある。</p>
パラシュートスポーツ	<p>一人またはグループで行うもの、パラシュートを開く前に空中で行うエアワークと、パラシュートを開いてから目標を競う種目に大別できる。アキュレシー、フリースタイルなどいくつかの種目があるが、フォーメーションは世界的にも競技者数が多い。</p>
ビーチサッカー	<p>ビーチをコートに、裸足でボールを蹴る競技。ビーチに 28 メートル×37 メートルのコートを設置し、各チーム、ゴールキーパーを含めて 5 名の選手で戦う。交代要員は 5～7 名で、交代は何度でもできる。試合時間は 12 分×3 ピリオド（プレイングタイム）。</p>
ビーチドッジボール	<p>1 チーム 7 人が左右のコートに別れてボールをぶつけあいながら勝敗を競う。7 人のうち 2 人は女子で、内野 5 人、外野 2 人でスタートする。</p> <p>相手チームの投げたボールに、内野選手がノーバウンドで当たった場合は、アウトとなり外野に出なくてはならない。一度外野に出た選手は内野に戻れない。</p>
ビーチフットボール	<p>5 人对 5 人でプレーする、ラグビーとアメリカンフットボールをミックスしたようなスポーツ。タックルの代わりに相手の体に両手でタッチすればタックルの成立となり、その場所から攻撃を再開する。タッチを 5 回されると、攻守交代になる。パスは基本的に、ラグビーのように自分より後ろにいる選手にパスしなければならないが、5 回の攻撃権のうち 1 回だけはアメリカンフットボールのようにフロントパス（ショルダースローのみ）ができる。</p> <p>基本の得点方法は「タッチイン」と呼ばれ、5 回の攻撃中に相手チームのゴール（インゴールゾーン）にボールを持ち込むことで 3 点入る。</p>
ビーチボール	<p>2 つのチーム(1 チーム 4 人)がネット越しに「ビーチボール」を落とさないように打ち合う。</p>
フットサル（サッカー）	<p>主に屋内で行う 5 人制のサッカー。基本はサッカーだが、スライディングタックル、ショルダーチャージは禁止されている。オフサイドはなく、スローイングはキックインを用いる。</p>

フライングディスク	<p>10 種目が国際組織で公認されている。1 例として、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アルティメット</li> </ul> <p>1 チーム 7 人の 2 チームが、37m×64m のプレイゾーン（コート）内でディスクをパスしあい、敵方のゴールラインを超えたエンドゾーン内にいる味方にパスが通れば 1 点。21 点を先取したチームが勝者。</p>
フリスビードッグ	<p>競技種目には、「ディスタンス」と「フリーフライト」の 2 種目ある。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ディスタンス</li> </ul> <p>決められた時間内に犬がフリスビーを何回どのような状態でキャッチできるかを競うもので、一投ごとにポイント制で採点し、時間内での合計得点の多いチームが上位となる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フリーフライト</li> </ul> <p>5～7 枚のフリスビーを 120 秒間の音楽に合わせて自由に投げ、フリスビーをキャッチする犬と人の演技の美しさを競う。技の成功率、難易度、ショーマンシップ、コンビネーション、ジャンプの優劣で審査する。</p>
フリークライミング	<p>到達高度（距離）を競う『リード』、スピードを競う『スピード』、5m 程度までの壁を使って複数のルートを登り、完登したルート数を競う『ボルダー』の 3 つがある。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リード</li> </ul> <p>下からの安全確保を受けて、クライミングロープをルート中の支点に通しながら登るスタイルで行なう。与えられた時間内で、最終的に保持したホールド（手がかり）の高さで成績を決定する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スピード</li> </ul> <p>上方から安全確保される“トップロープ”で、タイムを競う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボルダー</li> </ul> <p>ロープは使用せず、落下した場合に衝撃を吸収するためのマットを下に敷く。4～6 本のルート（ボルダー）をそれぞれ与えられた時間内にいくつ登れたかを競う。登りきれない場合も一定の高さに達することができればそれがポイントになり、また、登りきるまでに要したトライ数もカウントされ、同じ完登数であればトライ数の少ない人が上位となる。</p>
フリーテニス	<p>テニスに比べ、ラケットが短く、コートが小さい。ボールは軟式テニスのボールを小さくしたようなものを用い、ラケットは卓球のラケットをひとまわり大きくしたようなものを、</p>

	卓球と同じようにペンホルダー、あるいはシェイクハンドで握って行なう。
フロアホッケー	棒状のスティックで、円盤型（ドーナツ状）のフェルト製パックを奪い合い、相手のゴールにシュートをし、得点を多くあげたチームが勝ちとなる。1チームは11人から最大16人までで構成され、ゲームはゴールキーパーも含め1チーム6人の選手がコートで競技を行う。 1ゲームは3ピリオドで構成される。1ピリオドはラインと呼ばれる試合時間3分の攻防が3ラインで構成され、ラインごとに選手が交代する。1ピリオドは3ライン×3分で9分。ピリオドとピリオドの間には1分の休憩がある。
ブルームボール	基本的なルールはアイスホッケーとほぼ同じ。ゴールキーパーを含めた6人对6人でゲームを進める。ベンチには20人まで入ることができ、交代はいつでも自由にできる。ボールはブルームで打つほか、サッカーのように足を使って蹴ってもよい。専用シューズは、底は柔らかいゴム製で滑りにくい。
ブーメラン	主な種目は以下の通り。 ・アキュラシー ブーメランが、どれだけ投げた地点の近くに戻ってきたかを競う。 ・常に決められた円からブーメランを投げ、最初に投げた瞬間から5回キャッチするまでの時間を競う「ファーストキャッチ」。  ・MTA 直径100mの円内で、ブーメランを投げてからキャッチするまでの滞空時間を競う。  ・オージーラウンド 決められた円からブーメランを投げ、飛距離・正確さ・キャッチングの要素で競う。  ・ダブリング 1本のブーメランを使って決められたキャッチの可否を競う「トリックキャッチ」、2本のブーメランを同時に投げて、決められたキャッチの可否を競う。
ブンチャック・シラット	ポイント制で勝敗が決まるフルコンタクトの試合部門と、規定の型(ダブルスは自由型)の完成度を競う演武部門の大きく2つの部門に分かれている。試合部門の最も一般的なもの

	<p>は、ポイントの多いほうが勝つケースである。</p> <p>演武部門の規定型を競う個人及び団体種目では、3分間で100の動作を披露し、型の完成度と表現・理解によって、技術点と芸術点が評価される。自由型を競うダブルス種目では、3分間で披露する動作の完成度、創造性、表現によって、技術点・芸術点・表現点が評価される。</p>
ホステリング	<p>ホステリングには2つの方法がある。1つは登録されたユースホテルの公認指導者（ホステリングインストラクター、ホステリングディレクター）が、事前にテーマやコース、交通機関、宿泊場所などを決めて、参加者を募集し、実施する、というもの。</p> <p>もう1つは、ユースホテルを基点として、個人や家族、グループまたは、前日にユースホテルで知り合った者同士がユースホテル周辺の文化や歴史などを体験する方法。</p>
ホースシューズ	<p>専用のホースシュー（馬蹄）を、互いに相手側のステーク（杭）に向かって投げ、ステークに掛かるか、15cm以内に近づけることで得点を競い合う。それぞれのプレイヤーは2つのホースシューを持ち、交互に相手側のステークに投げ、1イニング（2投）を終了する。競技方法にはシングルスとダブルスがあり、ポイント先取制とイニング制がある。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポイント制</li> </ul> <p>公式の競技会では、1試合、40ポイントを取った方が勝ち。イニングの勝者が次のイニングの最初の投擲権を持つ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・イニング制</li> </ul> <p>投げる順番を交互にし、1ゲームは普通20イニングで、各プレイヤーが40投する。ステークから15cm以内に入ったホースシューをすべて得点として数え、合計点で勝敗を決める。</p>
ボディビル	<p>競技は体重別のカテゴリーに分けて行われ、男性はトランクス、女性はビキニで演技する。</p> <p>予選は身体の前・後・横を含めた規定ポーズ7種目、決勝は自分で選曲した音楽に合わせてフリーポーズを1分以内の構成で表現する。審査は公式審査員7名で行い、予選は各審査員が○×式で評価し、○の数が多い選手が決勝に進出する。審査のポイントは筋肉と均整とポージングの3つの面から判定。筋肉は無駄な脂肪や贅肉がカットされた筋肉の境目（ディフィニション）が明確なことが肝要。均整は全身がバランスよく発達していることが大切。</p> <p>ポージング、特にフリーポージングは筋肉の逞しさの強調だけでなく、いかに美しくリズムカルに表現するかが勝敗の分</p>

	かれ目になる。
ボディボード	<p>ビーチ（沖への距離制限は無し）を左右に渡りエリア制限し、その中で4人の選手が同時に1回（1ヒート）15分～20分間を使い、コンディションによって定められたライディング可能本数内で演技する。</p> <p>数名のジャッジが、技の完成度、技の難易度等、波の大きさを考慮し同時に採点し、全ジャッジのアベレージ点数を計算して、点数が高い順番に1～4位と勝敗を決めて、トーナメントを戦っていく。基本的には大きい波で確実に豪快な技を決めた選手が勝ち残っていく。</p>
ポロ	<p>270m×150mの広い競技場で行い、4人1チームで、選手は馬に乗って試合を行う。</p> <p>チャカと呼ばれるピリオド（7分）を6ピリオド行うが、それより少ないピリオドで行われることもある。ポロポニーと呼ばれる体重150kg前後のポロ専用馬に乗り、スティックを操り、ボールをゴール目指して打ち続ける。得点が入る度にサイドチェンジをし、チャカ毎に選手は馬を乗り換る。</p>
マイクロライトプレーン	<p>操縦の方法によって3種類に分かれる。飛行機型の「舵面操縦型」、翼にハンググライダーを使う「体重移動操縦型」、そして翼の代わりにパラグライダーを使う「パラシュート型」。</p> <p>「操縦者が着座姿勢で飛行できる着陸水装置と動力装置を装備した簡易構造の飛行機」という点で共通している。</p>
モーターサイクル・スポーツ	<p>主に125cc、250cc、500cc以上の自動2輪車（バイク）で行うスポーツ。</p> <p>完全舗装の専用コースを周回してスピードを競う「ロードレース」、自然を生かした非舗装の周回路でスピードを競う「モトクロス」、自然の地形を利用して設けられた難易度の高いセクションを、確実に走破するための操作技術を競う「トライアル」などがある。</p>
雪合戦	<p>1チームはフォワード4人、バックス3人の計7人で構成され、1セット3分、競技時間内に相手チームのフラッグ（旗）を引き抜くか、全員をアウトにした時点で勝負がつく。2セット先取したほうが勝ち。競技者は、相手の雪球に当たっても、手で受けてもアウトとなる。</p>
ユニカール	<p>別名「陸のカーリング」。基本ルールは氷上カーリングと同じ。氷の代わりに滑りやすい専用カーペットの上で、天然石の代わりに取手のついた合成樹脂製のストーンを使用してゲームを行う。2チームがそれぞれ3個のストーンを交互に投げ滑らせて、相手チームのストーンをはじき飛ばしたり味方</p>



	チームのストーンを助けたりして、最終的に相手チームのストーンよりも味方チームのストーンを標的に近づけることを競う。
ライフセービング	アイアンマン・アイアンウーマン、ビーチフラッグスなどのサーフ競技 12 種目、50m マネキンキャリー、200m スーパーライフセーバーなどのプール競技 10 種目がある。
ラクロス	棒の先に網のついたスティック（クロス）を使い、テニスボール大の硬質ゴム製のボールを、180センチ四方のゴールまで運んで得点を競う。 女子ラクロスは 12 人对 12 人、25 分×2 の前後半制（ハーフタイム 10 分間）で行われる。体への接触はファウルになるが、相手スティックに自分のスティックを打ち当て、パスやシュートを阻止する攻撃は許されている。 男子ラクロスは 10 人对 10 人、20 分×4 のクォーター制で行われる。女子とは違い、ハードなボディコンタクトが特徴。
ローラースキー	クロスカントリースキー（歩くスキー）の実践にもっとも近い状態で、オフシーズンにトレーニングができるように開発された。 雪上のように走ることができ、キック時の感覚は雪上時と同じで、登り坂の滑走も冬のスキーに近い感覚で楽しめる。
ローラースケート	・スピード トラック、ロードレース、ダウンヒルレースがある。  ・フィギュア 男女シングル、ペア、ダンスの種目に分けられる。ダンスは規定で決められた課題と各種のリズムを取り入れ、男女の一致したステップの美しさを表現する。ペア競技との違いは、互いの競技者が離れたり、高く持ち上げたりすることは禁止されている点。  ・ローラーホッケー 試合時間は前後半 20 分で休憩は 10 分。試合は 2 チーム間で行われ、フォワード 2 名、ディフェンダー 2 名、ゴールキーパー 1 名の 5 名で行い、交代は自由にでき、相手ゴールに入れた得点の多さで勝敗を決める。
インラインスケート	・フリースタイル ミニパイロン(コーン) を 80cm 間隔に置き、その間をぬうように滑る早さを競ったり、音楽に合わせて技を繰り広げたりする。 ・スキー

	<p>傾斜地（坂道）をインラインスケートで滑る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンス・パフォーマンス</li> <li>・クロス</li> <li>・マラソン</li> </ul> <p>「42.195kmを1時間で疾走」。ヨーロッパを中心にワールドシリーズも開催されている</p>
スポーツ吹き矢	<p>5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競う。</p> <p>競技では1ラウンド（3分以内）に5本の矢を吹いて、規定によるラウンドを競技し、その合計点を競う。的は中心の白い部分が7点、その外側の赤い部分が5点、その外側の白い部分が3点、さらに外側の黒い部分が1点。</p>
キャンプ	<p>自然環境のもとで、必要最小限の装備で生活したり宿泊したり活動したりする。</p>

本報告書は、スポーツ庁委託事業として株式会社エーフォースが実施した「競技スポーツの普及・振興に関する調査研究」の成果を取りまとめたものです。本報告書の複製、転載、引用等にはスポーツ庁の承認手続き等が必要となります。