

公式ワナゲ

ワナゲの輪は、均質性やゲーム性を考慮しゴム製のもので、目標となる台は正四角形で台上の数字の並びは縦、横、斜めのいずれの和も15となる配列を施し、これを『一期（いちご）方式』と呼びます。

ゲームは、単独と投輪方式と交互投輪方式の2通りがあり、共通のルール原則に『負け後攻の原則』『一期の原則』『和の原則』『投輪ルール1. 2. 3』があります。投輪距離は、通常2mです。用具は、60cm角の台と9本の木製棒、ゴム製の輪9本（赤4本・黄4本・青1本）です。

《単独投輪方式》

この方式は1人で行います。輪を9本持ち投輪ラインを踏まずに全部投げきり棒に入った点数の合計が総得点になります。縦横斜いずれか一行に入った場合は15点ですが『一期の原則』により2倍の得点の30点になります。最高は、8列で9本すべての得点棒に輪が1個ずつ入った状態で得点は240点になりますが、これを上がり（パーフェクト）と表現し特別に得点は300点になります。

《交互投輪方式》

1対1の2人で行います。ジャンケンで勝てば先行で赤リング（輪）を4本持ち、後攻は黄リング（輪）を同様に4本持ちます。2セット以降は、前セットに負けた方が後攻になります。これを『負け後攻の原則』といいます。交互に4本すべてを投げて得点の負けている方が、最後の青リング（アンカーリング）を投げるができます。青リング（輪）を加点し、得点の多い方が1セットの勝者になります。得点の数は、単独投輪方式と同じになります。もし4本ずつ投げた時点で同点であったり青リング（アンカーリング）を投げて同点になった場合は1セットは引き分けになり、次セットに移行します。これを『和の原則』といいます。1試合（ゲーム）は3セット行います。

公式ワナゲの精神である『輪で 話と 和を』を遵守し楽しいプレーを心掛けて下さい。



十二支ビンゴ

十二支が描いてあるコマを盤上に表向きに置き、干支を描いたサイコロを振り、出た干支を盤上にある2つのコマの中からどちらか1つを選び、それをひっくり返し、縦・横・斜めいずれか一行に並べた人から勝ち順が決まるというゲームです。

十二支を全て表示した十二面体のサイコロと、十二支を2つのサイコロに分けて表示した六面体のサイコロ、および人数分のコマと盤を用意します。5セットありコマの裏面の色を変えております。

各自が、1枚ずつ盤を手元に取り、盤の真ん中に絵柄が描かれていないコマを置いた後、十二支のコマ各2個を表向きにして自由に並べます。

じゃんけんで勝った人から、時計回りで順番にサイコロを振りゲームを進めます。サイコロを振ったら、出た目の干支が何であるか皆で確認し、全員がそれぞれに自分の盤面を見て、出た目の干支の2個ずつあるコマのどちらか1つだけを裏返します。以降、サイコロの振り手を順番に交代して進めて行き、縦・横・斜めいずれか1列を早く裏返しに並べた人から勝ち順が決まります。上がった人が出たら、その人はサイコロを振るのをやめ残った人だけが振ります。サイコロは、十二面体のものと六面体のも2個ありますが、六面体の場合目が2つ出ますのでサイコロを振った人がどちらかの干支を選び、全員が選ばれた目のコマを1つだけ裏返します。通常は2～3周目からサイコロを2個に替えるのが良いでしょう。

運まかせの数字のビンゴと違い、2つのコマの選び方で差がつき努力が報いられるので、やる気になります。



スカットボール

スタートラインからスティックで、紅白のボールを交互に打ってスカット台の得点穴にボールを入れて点数を競う競技です。

場所は、体育館、会議室、大広間など屋内で行いますが、駐車場など平坦な場所であれば屋外でも行う事ができます。

コートは6m×1m位で、マット（人工芝）を敷きスカット台をのせて3m手前にスタートラインをつくります。

競技は、個人・団体戦のチーム対抗形式で、1チーム1名から5名の競技者によって2チームに分かれて行います。

競技前に代表者のジャンケンによって先行・後攻を決め、先行は赤球、後攻は白球を使用します。競技者は、1人5個の球を持ちスタートラインに立って、スティックでスカット台の穴に向かってボールを打ち入れます。先行チームが赤球5個を、その後後攻チームが白球5個を打ちスカット台の穴に入れその得点の合計を記録します。持ち球5個全部穴に入った場合は、パーフェクトチャンスとして、更に1回分（5球）打つ事ができ、得点に加算されます。これを5回くりかえします。

勝敗の決定は、全て投げ終わった時点で、赤・白の合計点の多いチームが勝ちとなります。同点の場合は、各チームの代表者1名により決定戦を行います。



ビーンボーリング

一般のボウリングを工夫して簡便化したものです。

9本のピンをついた台にボールを転がしピンに当て、反転させると得点になります。また、反転したピンを戻すだけでセット完了。投球マットは無くともゲームは可能ですが、あれば便利です。誰でも手軽に楽しむことができます。

シングルス1人対1人・ダブルス2人対2人のほか、5人対5人の団体戦も可能です。

ゲームの進め方は、先行・後攻を決めます。先行は赤のボールを、後攻は白のボールを使用します。1フレームにつき2回続けて投球し相手と交替します。

ボールを転がして9本のピンに当て、反転したピンに書かれた数字を得点とします。ただし、反転した後に元に戻ったピンは得点になりません。投げる力が弱すぎると反転せず、強すぎると元に戻ってしまいます。力加減を考えて投げる必要があります。投げる距離を3m・5m・7mとし3フレームずつ投げ合計9フレームで競います。得点は、中央のピンがS（ストライクピン）です。その他のピンは5点、3点、2点、0点となっております。ストライクピンを1投目で反転させるとストライクで20点が入り、2投目で反転させるとスペアで10点が入ります。また、ストライクの場合でも2投目があります。1投目で「S」と、「5」が反転した場合は、そのフレームの得点は25点となります。1投目で反転したピンはそのまま残し2投目を投げます。

ストライクやスペアをとっても次のフレームには加算されず1フレームごとの得点を合計して競い合います。



レクリエーションボッチャ

ボッチャ競技は、ボールを投げたり転がしたりして目標のボールに近づけてその得点を競います。小さな子どもからお年寄りまで、また、障害を持った人も健常者も一緒に同じルールで楽しめるニュースポーツです。

ボッチャは決められたコートの中で、ジャックと呼ばれるターゲットボールに、赤いボール6個と青いボール6個をそれぞれ投球しあい、ジャックにどれだけボールを近づけられるかを競う競技です。個人、ペア、団体の各区分で行われます。

コートは6m×12.5mで室内（体育館・多目的室など）の床にテープでコートを作ります。

先攻後攻を決め、先行（赤）がジャックボールをコートに投げ入れます。ジャックボールが無効ゾーンに止まった場合は、相手側にジャックボールを投げる権利が移ります。続けてジャックボールを投じた選手が最初のカラーボールを投げます。次に相手側がカラーボールを投げます。2球目以降は、ジャックボールより遠い距離にあるカラーボールのチームがボールを投げます。両チームがすべてのカラーボールを投げ終わった時点で1エンド終了し得点をつけます。

得点の数は、ジャックボールに最も近い相手チームのカラーボールよりも、近い位置にある自チームのカラーボールがある場合は、ボール1個につき1点が与えられます。ジャックボールから最も近い位置に2個以上の異なる色のカラーボールが等距離にある場合は各ボールにつき1点が与えられます。

個人戦・ペア戦は4エンド、チーム戦は6エンド行います。すべてのエンドを終了した時点で赤・青の得点を計算し勝敗を決めます。



ペタンク

ペタンクは、木製または樹脂製のビュットと呼ばれる目標球に、金属製のボール（球）を投げ合って相手よりビュットに近づけることで得点を競う屋外で行うゲームです。

公園や空き地グラウンドなどテラン（コート）は平坦な地面であれば、砂利まじりでも砂地でも楽しむことができます。広さは幅4メートル、長さ15メートルほどあれば十分です。

ゲームは、トリプルス（1チーム3人）、ダブルス（1チーム2人）、シングルス（1人对1人）の形式で行われます。

トリプルスでは、各自が2個のボール（球）を、ダブルス、シングルスでは各自が3個の金属製のボール（球）を投げます。

ゲームの進め方は、トスまたはジャンケンなどで先攻を決めます。先行が決まったらサークルを描きその中に立ちビュットを投げます。ビュットが有効な範囲内であれば1投目のボール（球）を投げます。続いて相手チームが先攻チームのボール（球）よりもビュットに近くなるように投げます。相手チームのボール（球）が先攻チームよりもビュットに近いことが確認されたら、相手のボール（球）よりも近くなるまで先行チームが投げ続けます。先行チームのボール（球）が相手チームよりもビュットに近くなったら今度は相手チームが投げることになります。両チームが持ちボール（球）をすべて投げ終えたら、得点を数えます。相手チームのボール（球）よりもビュットに近いボール（球）の数が獲得した得点になります。両チームが確認するまで、ボール（球）やビュットを動かしてはいけません。両チームが確認したらこのメヌ（回）が終了したことになります。

勝ちチームは、ビュットの位置を中心にサークルを描きビュットを投げ次のメヌ（回）が始まります。こうしてメヌ（回）を重ねて、どちらかのチームが13点を先に獲得したらゲームに勝利したことになります。



ニチレクボール（室内ペタンク）

ニチレクボール（室内ペタンク）は、サークルの中に立って黄色の標的球に向かって、2チームがそれぞれ赤と青のボールを投げあいより近づけることによって得点を競うゲームです。室内でもできるようにゴム製のボールになっています。特殊な柔らかいボールを使用するので、体育館や会議室などで床をいためることなく楽しめる競技です。

競技は、2チームに分けそれぞれ赤と青のボールを持ちます（6個ずつ計12個）。

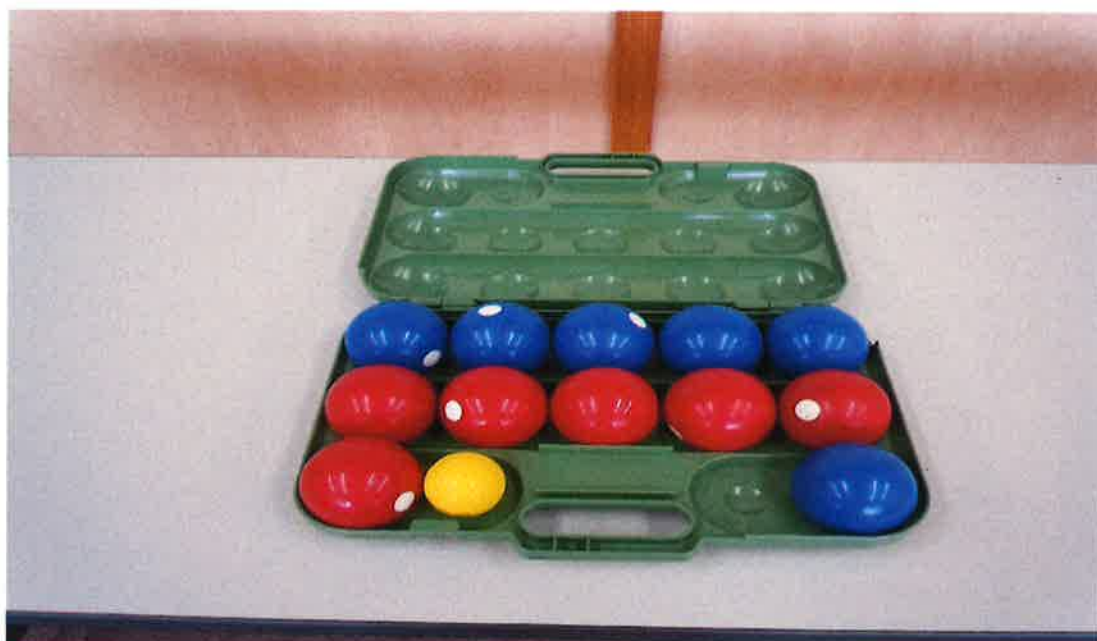
競技者が2名のときはひとりの持ちボールは6個で4名のときはボール3個で6名のときは2個で競技をします。

コートのおおきさは幅4m長さ15m以上あればよい。

始めに、ジャンケンやトスで先攻チームを決めサークルを置きます。先攻チームの競技者がサークルの中からビュット（標的球）を投げます。距離は、6m以上10m以下に投げ入れこの範囲内にビュット（標的球）が止まったときが競技の開始です。

先攻Aチームの1人が1球目のボールをできるだけビュットの近くに止まるように投げます。次に、後攻Bチームの1人がAチームのボールよりビュットに近づくように1球目を投げます。両チームが1球ずつ投げ終えた後、どちらのボールがビュットにより近いかを測ります。ビュットに遠いチームが、相手ボールよりもビュットに近づくようにボールを投げます。1球でビュットに近づかなければ、近づくまで次々とボールを投げ続けます。相手チームよりビュットが近くなった時は今度は相手チームが投げ両チーム全てのボールを投げます。1セットごとに相手のボールよりビュットに近いボールの数がそのセットの勝利チームの得点となります。どちらかのチームが13点を先取するまで続けられます。

戦略として、見方のボールを押して、標的球に近づける方法。相手ボールをティール（弾き飛ばす）して、見方（自分）のボールを標的球に近づける方法。自分のボールを標的球に当てて、標的球を有利な位置に移動させる方法。などがあります。



ヒットだ！ターゲット

9分割の的を狙ってディスクやボールを投げるゲームです。

遊び方の説明がいらないほど、有名になったストラックアウトのレクリエーション版。

10m×5m程度のスペースで屋内・屋外どこでも楽しめます。野球用の軟式ボールも使用可能です。

最もオーソドックスな遊び方は、12個のボールまたはディスクを持っての的を狙い9枚全部の的を抜くことを狙うものです。3回まではミスできますが4回外すとゲームオーバーとなります。他にも5枚投げてタテ・ヨコ・ナナメの列を揃えるビンゴ形式や、2人で交互に投げて先にビンゴが出来た方が勝ちとなる対戦方式など遊び方は様々です。



羽根っこゲーム

七福神ゲームと陣とりゲームがありシート面を使い、赤・白の2チームに分かれて対戦します。羽根は赤白10本ずつあり、1対1から10対10までの人数でお楽しみいただけます。羽根を持って、アンダーハンド（下手投げの要領）で、弧を描くように投げると地面にキチンと立ちます。

《七福神ゲーム》

七福神の描かれているシート面を使い、赤白の2チームに分かれて対戦します。ジャンケンをして先行後攻を決め、交互に羽根をアンダーハンドで投げていきます。シートまでの距離は約2mから3mくらいが適当ですが、参加対象者によって調整してください。投げた羽根がワクの中に完全に入れば得点になりますが、羽根の台の部分が線にかかったり羽根が倒れたりした場合は得点になりません。（羽根が倒れた場合のみすぐに取り除きます。）すべての羽根を投げ終わったら、得点を集計します。さらに七福神のすべてにチームの羽根が入った場合はボーナス点として50点が加算されます。

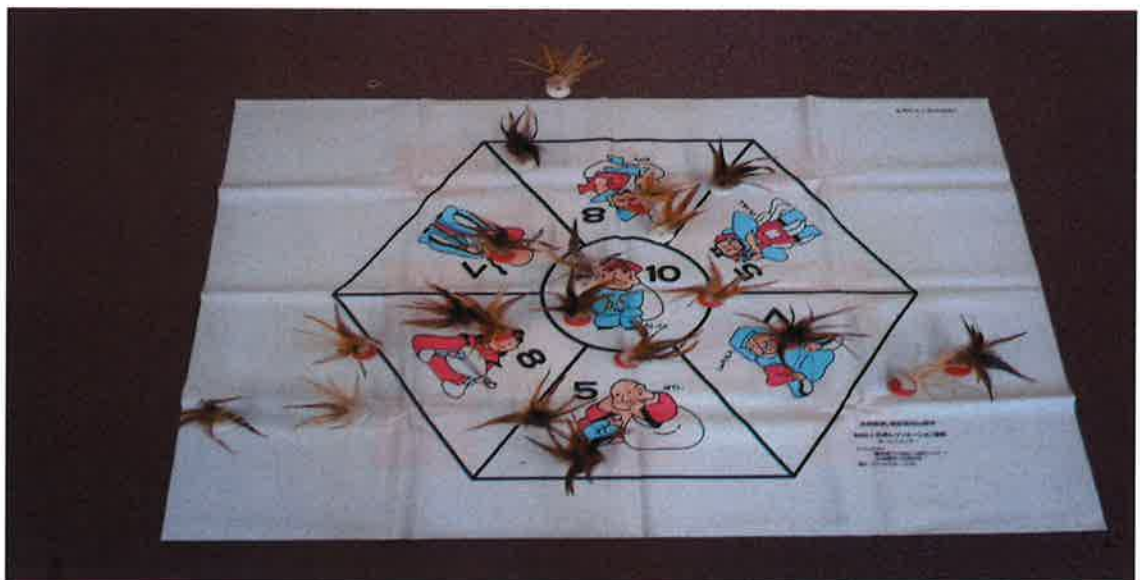
ゲームを何回か繰り返して合計点で競うか、先に200点に達したチームの勝ちなどのルールにしてもよいでしょう。また、最初から七福神のすべてに羽根を入れることを目標にして、あがるまで投げ続けるという方法もあります。

《陣とりゲーム》

赤白格子柄のシート面を使い、赤白の2チームに分かれて対戦します。赤チームは赤のマスを、白チームは白のマス目をねらって投げます。線にかかった羽根倒れた羽根はアウトです。その場で除外してください。すべての羽根を交互に投げ終わったら終了です。羽根の入ったマス目で競います。

相手の色のマス目に入れても自チームの得点になりません。同じマス目に同じチームの羽根が2個以上入っても得点となるマス目は1個だけとなります。真ん中のマスだけは、どちらのチームが入れても有効となります。

何回かゲームを繰り返し、取れたマスの合計数で勝敗を決定します。



ターゲットプレイシート

シートを敷くだけで本格的なターゲットゲームをお楽しみいただけます。

ターゲットシートを敷き付属の専用のビーンズバックを用いて、ターゲットシートをめがけて下から投げます。投げる力にあわせてシートの敷く位置の移動で距離が調整できます。場所をとらず収納も便利です。ビーンズバックは6色なのでチームごとに対戦もできます。誰でも気軽に参加できる投てきゲームです。

ゲームは、投げて落ちたところの点数を足して点数が多い人が勝利。順番に投げて最初に100点を越えた人が勝利。先に縦・横・斜めに一列に並べた人が勝利などがあります。



風船バレーボール

直径50cmの風船を使ったバレーボールです。風船が大きいので落下速度がゆっくりで、確実に風船に触れることができます。子供から高齢者まで一緒にプレーが楽しめます。プラスチック製の柔らかな音色の鈴をいれています。

コートは、バトミントンと同じ大きさ（6.1×13.4）でネットの高さは1.55mを使用しネットから2.5mにラインを引きサービスラインとします。サーブもここから行います。ネット越しに両チームが風船を打合うゲームです。

1チーム6人制で競技をします。また、4人制・2人制で行うこともできます。ゲーム開始前にコートを選ぶかサーブ権を選ぶか決めます。得点はラリーポイント制で1セット15点とし、3セットマッチで2セット先取したチームが勝ちとなります。同点になった場合は、先に2点連取したチームが勝ちになります。

チーム全員が必ず1度風船に触れてから10回以内に相手コートに返します。



ディスクゴルフ

フライングディスクを何回でゴールに投げ入れるかを競うゲームで、ゴルフと同じように進めます。

ゴールはバスケット型で、上部の鎖にディスクが当たると、下のバスケットに落ちる仕組みになっています。投げる瞬間に鋭く手首のスナップを利かせ、ディスクに十分な水平回転を与えることがポイントです。

運動量があまり多くなく、年齢や性別に関係なく楽しめるゲームです。

主なルールは、ほとんどゴルフと同じです。

1 投目は、ティーラインの後ろから投げ 2 投目以降はディスクが止まった地点にマークをし、そこから投げます。通常は 4 人 1 組でラウンドをします。ディスクを投げる順番は、1 番ホールのティーショットだけはジャンケンによって決め、2 投目以降は投数に関係なくゴールから遠いプレイヤーから投げます。2 番ホール以降のティーショットは、前のホールでスコアのよかったプレイヤーから順に投げます。

ディスクは、転がしてもバウンドさせてもかまいません。また、距離や風などにより何枚かのディスクを使い分けることもできます。OB 区域内にディスクが止まった場合は OB 1 ペナルティーが課せられ OB 区域内に入った地点から次のプレーをします。木や建物などの上にディスクが止まった場合は、地面から 2 m 以上なら OB となり 1 ペナルティー、2 m 未満ならディスクの真下にマークしそこから通常のプレーを続けます。各ホール毎に投げた数をスコアカードに記入します。



フリースロー 安全吹き矢

アフリカやボルネオの一部で、現地人が使用している吹き矢を、安全にスポーティに改良したものです。

特殊な吸盤でつくられた安全な矢をターゲットに向かって吹きます。ターゲットはどこにでも置けるラック付で屋内、屋外いずれでも使用可能。吹くという動作によって自然に、腹筋運動・有酸素運動ができます。

シングルス（1対1）・ダブルス（2対2）の競技があります。

ゲームの進め方は、シングルス、ダブルスともに、赤、青いずれか各5本のアロー（矢）を持ち最初3mの距離から交互にターゲットを狙います。両者（両チーム）ともに5本のアローを吹き終わったら相手確認のうえ得点を数え得点板に記入します。これを、5m・7mと行い合計得点の高い方が勝ちとなります。

得点の数は、ターゲットは正方形で、円形部分が得点エリアで中心になるほど高得点になっています。それ以外の部分は、マイナスエリアでここにアロー（矢）が当れば10点の減点となります。各得点エリアに1本ずつアロー（矢）が入った場合は得点が2倍になり10点エリアに5本とも入った場合は得点が3倍になります。



シニアポーズ

加齢に伴う自然な身体変化や、脳卒中などの病気の後遺症、けがや事故など障害によって生じる日常生活の不自由さを体験できる高齢期疑似体験システムです。

誰にでも訪れる“老い”を疑似体験して理解する。

高齢社会に求める“やさしさ”への一歩です。

体験内容は

視覚シュミレーター

白内障による色覚変化を疑似体験できます。

聴覚シュミレーター

高音域が聞きづらい老人性難聴を疑似体験できます。

円背シュミレーター

骨粗鬆症による前屈姿勢や老人性円背（ねこぜ）の状態を疑似体験できます。

五十肩シュミレーター

五十肩による腕や手があがりにくい状態を疑似体験できます。

膝関節拘縮シュミレーター

円背姿勢により両膝が曲がりがに股になる状態を疑似体験できます。

膝を固定し、脳卒中により片マヒで膝が拘縮し、膝関節が伸びたままの状態を疑似体験できます。

補助杖・加齢に伴う身体変化

駅やバスターミナルで 行き先案内表示や料金表、券売機などの文字が見づらい。

バスや電車で 乗り降りの段差がづらい。車内のアナウンスが聞き取りにくい。

坂道で 急な坂や長い坂では、姿勢がつらく足取りも重く支えが欲しい。

玄関ポーチ・玄関で 玄関ポーチの階段や玄関上框の高さの加減により出入りがづらい。

風呂場で 浴槽のまたぎ高や深さの加減により出入りがつらく、支えが欲しい。

洗面所・流しで 高い所や深い所に手が届きにくく、ものが取出しにくく姿勢もづらい。



ハンドエクササイズ

握ったり・指で摘んだり・転がしたりするエクササイズで手・指・前腕部のリハビリや運動能力の向上及び、握力強化や血行促進などに効果的です。指先の運動は脳に刺激をあたえます。リラクゼーション、ストレス解消などにお役立てください。

握るとゆっくりと静かにもどる低反発性 握りつぶせるところが第一の特徴。指や手が疲れず、余計なストレスをかけません。

使っているときの楽しさ・心地よさ 手に吸い付くような柔らかさによるフィット感、適度な重さが気持ちいい。仕事や勉強中の気分転換やリラックスにもオススメです。

ポケットに入る大きさで、どこへでも持ち歩けます。



セラバンド

シェイプアップと筋力アップ。

伸縮自在・応用自在トレーニング。

5つの特徴 伸縮自在・応用自在・手軽で簡便・安全低コスト・レベルに合わせて段階的に。



大型ジェンカあそび

3色のブロックを下から順番に同色を3個ずつ縦横に積み上げていきます。全部積み上げると6段になります。3色サイコロをひとりずつ順番に転がし、出た色のブロックを抜いていきます。抜いたブロックは上に積み上げても、そのままにしてもどちらでも結構です。上に積み上げた方がスリルがあります。ブロックを抜くコツは少しづつたたきながら抜いたり、横からそのまま抜いたりすると比較的うまく抜くことができます。ブロックを抜いた時に積み上げていたブロックが崩れたら負けです。3色サイコロを使わずに好きな色のブロックを順番に抜くなど、多少のルールの変更ができますから、その場に応じてルールを決めてください。

積み上げたブロックをいかに早く移動して積み上げるか、早さを競うゲームもできます。まずブロック18個を上まで積み上げます。積み上げたブロックをある一定の場所まで移動してその時間をはかります。団体戦ではひとりずつ交互に運びます。早くブロックをきれいに積み上げたチームの勝ちです。ブロックは比較的軽いので、どなたにでも楽しめます。



磁石すうじ盤100

盤に書かれている数字と駒の数字を一つひとつ対応させていく遊びです。

駒をくり返し置く作業を通して、指先の運動機能を高めることができます。手・指・前腕部のリハビリや運動能力の向上及び、血行促進などに効果的です。指先の運動は脳に刺激をあたえます。リラクゼーション、ストレス解消などにお役立てください。

盤に駒を置いていく遊びの他に、駒を積み上げて楽しむこともできます。磁石入りなので、駒を近づけるとグラグラとおもしろい動きが楽しめます。いくつ積めるか競争してみるのもコミュニケーションに繋がるとおもいます。



バスケットピンポン

バスケットピンポンとは「穴ねらいの卓球台」のことです。通常の卓球のルールに加え、打ち返した球がノーバウンドで相手のバスケットに入れば『ヒット』。自領コートでワンバウンドした球がネットを越えて、ノーバウンドで相手のバスケットに入れば『ストライク』という規約があります。

勝敗だけが目的ではなく、その過程を楽しみましょう。全身運動なので、楽しんでいるうちに汗をかいているはずです。球の往復が速く、敏しょう性が高められる他、ヒットを狙うことで集中力や忍耐力が養われます。



漢字博士【入門編】

よく使われる「へん」と「つくり」のカード100枚を組み合わせ、たくさんの漢字をつくる、何人でも遊べるゲームです。なさそうである字、ありそうでない字を見分ける面白さがあります。

よく組み合わせられるカードと、そうでないカードがあるので、漢字をたくさん知っている大人が必ずしも勝てるとは限らないので、遊ぶたびに勝敗が大きく変化します。

※「にんべん」・「さんずい」などよく組み合わせる札は何枚も入っています。

☆印がついているカードは、「へん」にも「つくり」にも使えますが、字形が少し変わります。その他の遊び方も工夫してみましょう。

【遊び方例】

- ①じゃんけんで親を決めます。親がまず、カードをよくきって6等分し、裏返して中央に積み重ね、山を作ります。
- ②親から時計回りの順番でカードをどこからでも1枚ずつめくり、まわりにおいていきます。
- ③カードをめくったとき、まわりのカードのなかに、組み合わせで漢字になるものがあれば、その人の持ち札になります。持ち札と組み合わせで漢字になるものがある場合は、それももらえます。漢字の組み合わせができたら続けてもう1枚とれます。組み合わせができなくなったら次の人の順番です。
- ④もうだれも漢字の組み合わせできなくなったら、ゲームは終わりです。持ち札の多い人が勝ちです。



すきやき じゃんけん

子供から高齢者まで誰でも参加でき、誰でも楽しめ、しかもパーティー、宴会、バスの中、研修中、健康教室などあらゆる場面に対応できる「スキヤキ・ジャンケン」ゲームです。

※裏返して神経衰弱など、その他の遊び方も工夫してみましょう。

【遊び方例1】20～100人程度で4～10グループに分かれて行います。

- ①ゲーム開始前にグループの構成員を一つの家族となすと、ゲームのイメージがつきやすく、進行もスムーズになります。「各グループのお父さんを決めてください」などと、拍手を送りながら決めていくとよいでしょう。
- ②このような設定で（お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、息子、妹、孫…）などの役割をつくっておきます。
- ③「各グループのお父さんと私（リーダー）とでジャンケンをしましょう」と投げかけ、お父さん役全員と、リーダーとの間で一斉にジャンケンをします。
- ④リーダーに勝った人は袋の中のカードを一枚だけ引くことができます。（リーダーとあいこの場合、負けた場合は引くことができません。）
- ⑤以下、家族が代わるがわるジャンケンをし、リーダーに勝った人だけがカードを一枚ずつ引いていきます。こうして、スキヤキの材料（牛肉、豆腐、たまご、しらたき、ネギ）のすべてを早くそろえたグループの勝ちとなります。
- ⑥つまりカードをいくらかたくさん集めても全種類がそろわなければ「あがり」にならないわけです。また、複数のグループが同時に「あがり」となった場合はカードについている点数を合計して順位を決定します。
- ⑦このゲームは基本的にはどこかの家族が上がった時点で終了となりますが、カードについている得点を生かして、一番上がりに60点のボーナスを加算、二番上がりに40点、三番上がりに20点というように獲得したカードの合計点という形で順位を競う方法もよいでしょう。



ラダーゲッター

親子3世代にわたって家族で楽しめるレクリエーションゲームです。

プレーの基本はロープでつながれた同じ色のボール（黄色か青色）の端を持ち振り子の様に前後に揺らして7.5m離れた所のはしご（ラダー）に向かって投げます。

※ただし対象や運動能力に合わせて、コートの間隔を狭めて楽しんでも構いません。

2 1点先取した方が勝ちです。ただし、ぴったり2 1点で終わらないといけません。ボールがうまくラダーにひっかかればポイントを得られます。ボールが落ちてしまったり、他のプレイヤーによってはじかれてしまった場合はポイントが入りません。

○一番上のバーにボールがひっかかる …… 3点

○真ん中のバーにボールがひっかかる …… 2点

○一番下のバーにボールがひっかかる …… 1点

○地面にバウンドしていずれかのバーにボールがひっかかる …… 5点

※バウンドしての得点は、どのバーにひっかかってでも5点です。

例えば3点にバウンドしてひっかかったら5+3で8点などと決めて行うのもかまいません。

【遊び方例1】シングルス戦☆1人対1人

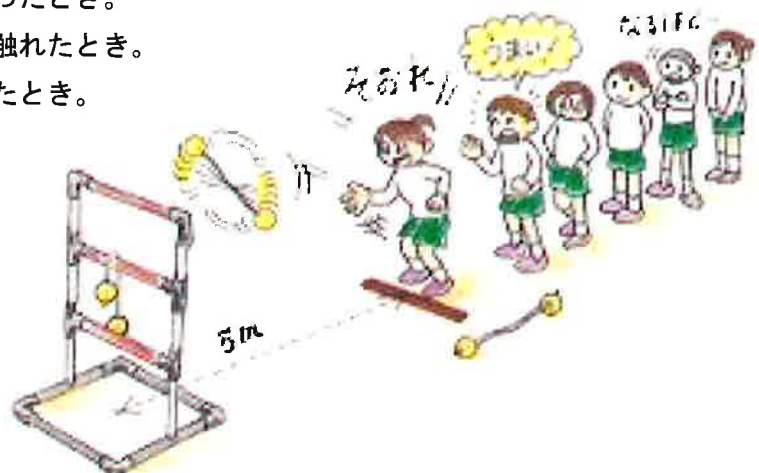
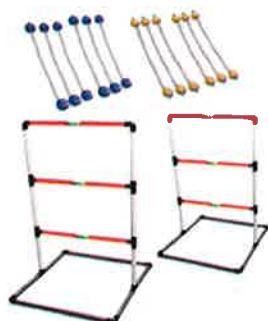
【遊び方例2】スピード・ラダーゲッター

★ルール★

- ・スタートラインからラダーまでの距離は5mとし開始の合図で1人ずつボールを投げる。
- ・3本のラダー全てに、ボールが1個ずつかかったら、全員でラダーを回り全員がスタートラインを越えた時点のタイムが記録となる。
- ・ボールは直接ラダーにかからなければならない。（バウンドなし）
- ・投げたボールがラダーにかからない、既にボールがかかっているラダーに再度かけてしまった場合は、ボールを投げた人が取りに行き次の人に手渡しする。（投げる人の順番は変えない）
- ・ボールは3個用意しラダーにかかるまで全員が同じボールを使い、使用しないボールは床に置くものとする。（各自で持たない）

★アウト★

- ・スタートラインを踏み越えてボールを投げてしまったとき。
- ・ボールを手渡しせず投げてしまったとき。
- ・ラダーをまわるとき、ラダーに触れたとき。
- ・演技時間が3分を越えてしまったとき。



スポーツガラッキー

弾んだり転んで起きるダーマを投げ合って陣取り。トリッキーでユーモラスな動きが人気。

ロシアの民族スポーツ・ガラトキーを誰でも楽しめるよう考案されたのがガラッキーで、とても知的なニュースポーツです。

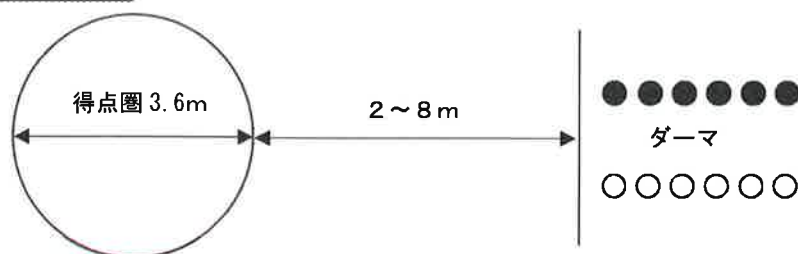
起き上がりこぼしのダーマと呼ばれるボールを投げ合って行う陣取りゲームですが、ダーマの弾みや転がりを計算にいれて狙った場所で止めなければなりません。ダーマの予想外の動きに笑いや歓声が起こる愉快的なスポーツです。

- 1試合5フレームとし、合計得点が高い方が勝ち —
- 5フレームまでに50点先取した方が勝ち —
- 5フレームで同点の場合、各フレーム中最も得点の高い方が勝ち —

【遊び方例】シングルス(1対1)、ダブルス(2対2)、トリプルス(3対3)

- ①スローイングラインの左右に色分けしたダーマを置く。〈コート図〉
- ②先行(ピンク)、後攻(グリーン)をジャンケンで決め、勝った方が後攻となる。
- ③先行、後攻の順に交互にダーマを投げ終われば審判立ち合いの上、先行から包囲計測を行う。
- ④全てのダーマを投げ終われば審判立ち合いの上、先行から包囲計測を行う。
得点：ダーマ1個1点、自分のダーマで相手のダーマを囲んだら1個5点
〈図1〉はサークル内にダーマ5個の自分ダーマがあり、囲んだ相手のダーマが2個なので5点プラス5点×2個で15点となる。
- ⑤次のフレームから、得点に関係なく先行、後攻と交互に行う。

〈コート図〉



〈図1〉

