

子ども会活動におすすめ！軽スポーツの紹介

おすすめ種目	かんたんな説明	対象	必要 スタッフ数	備考
①カローリング	氷上で行うカーリングを屋内でできるように考案された軽スポーツです。底面について車輪がなかなか真っすぐ進んでくれないのが“ミソ”です。	小学生～	2人	・屋内専用 ・フローリングのフロア必須 ・奥行14m程度必要
② 輪 投 げ	知育玩具でおなじみの輪投げです。輪が何個入るか挑戦したり、9つの的を狙ってビンゴのように楽しんだり…年齢や人数に応じて自由に遊ぶことができます。	幼 児 ～	1人	・屋内専用
③スカットボール	パターゴルフのように、クラブを使って穴に向かってボールを打ちます。ホールが坂になっているので入りそうで入らない…見ている方もハラハラドキドキします。	幼 児 ～	2人	・屋内・屋外どちらも可能 ・奥行7m必須
④シャッフルボード	さすまたのようなキュー(杖)を使って、ディスクを押し出します。カーリングに似たような競技で、軽度の運動で手軽に楽しく遊ぶことができます。	小学生～	2人	・屋内・屋外どちらも可能
⑤RDチャレンジ	ディスク(フリスビー)を使って行うストラックアウトです。 ※投げるものはディスク以外使用不可	小学生～	3人	・屋内・屋外どちらも可能 ・屋内用は解体しての運搬不可 ・運搬時の車はミニバンサイズ以上を推奨

貸出を希望する団体は岐阜市民総合体育館(058-245-0351)にお問合せください。
※お問合せ時は「子ども会サポートプランを見た」とお伝えください。

カローリング

【対象】
小学生～

【人数】
2～6人

【必要スタッフ】
2人

【必要な広さ】屋内
横：3m
奥：1.4m

氷上で行うカーリングを室内で手軽にできるように考えられた、新しいスポーツ。簡単なルールと使いやすい用具で、子どもから高齢者まで手軽に楽しめる。

〈用具〉

ポイントゾーン 1枚
ジェットローラー 6個（橙、青、緑、黄、黒、赤 各1個）

〈ルール〉

- ・じゃんけんで先攻後攻を決める
- ・ジェットローラーを1チーム3投ずつ交互に投げる
- ・6つ投げ終わった時、ポイントゾーンの中心にいちばん近いチームがポイントをゲット
- ・相手チームより優位のローラー全ての合計が得点となる

〈子ども会で楽しむためのポイント〉
難易度が高いため、ローラーをどれだけ中心に集められるか競ったり、あらかじめ手前に置いたローラーに当てて中心に近づけるなど、ルールを簡単にすると良い。



輪投げ

【対象】
幼児～

【人数】
1人～

【必要スタッフ】
1人

【必要な広さ】屋内
横：80cm
奥：2m

昔ながらの輪投げに競技性を加えたもの。ルールによって簡単にも難しくもできるため幅広い年齢層の方が楽しむことができる。

〈用具〉

木製ボード 1枚

リング 9本（青、赤、黄 各3本）

〈ルール〉

- ・リングを木製ボードの9つの棒に向かって投げる
- ・ボードに書かれた数字を得点とし、合計した得点が多い方の勝利
- ・縦横斜めに並んだ場合、数字関係なく30点ゲット
- ・全ての棒に入った場合、300点ゲット

〈子ども会で楽しむためのポイント〉
ボードまでの距離を調整することで、小さい子どもから大人まで楽しむことができる。棒に向かって投げるという至って簡単なルールなため、独自のルールを加えることで難しくなり、より楽しめる。



スカットボール

【対象】
小学生～

【人数】
1人～

【必要スタッフ】
2人

【必要な広さ】屋内・屋外
横：1m
奥：5m

ゲートボールスティックで赤球と白球を交互に打ち、数字の書かれた穴に入れば得点となります。穴に加工がしてあるのでなかなか入らない！誰でも楽しめるスポーツです。

〈用具〉

スカット台(マット付) 1台

スティック 2本

ボール 10個 (赤球、白球 各5個)

〈ルール〉

- ・じゃんけんで先攻後攻を決める
- ・スタートラインからスカット台の穴へ向かって、スティックでボールを打って入れる
- ・交互に1球ずつ打ち、スカット台の合計得点を記録する
- ・合計得点で勝敗を決める

〈子ども会で楽しむためのポイント〉
スカット台に傾斜がついているのに加えスティックが重いため、小さい子どもが実施する場合は距離を短くしたり、手で転がすなどの工夫が必要。



シャッフルボード

【対象】
小学生～

【人数】
2～6人

【必要スタッフ】
2人

【必要な広さ】屋内
横：2m
奥：1.4m

ポイントゾーンを狙って黒色、黄色のパックを交互に押し出し、書かれた数字の合計を競います。マイナス10点のエリアもあるので相手のパックをはじいて大逆転も！

〈用具〉

コート 1枚

キュー 2本

パック 8枚（黄色、黒色 各4枚）

〈ルール〉

- ・じゃんけんで先攻後攻を決める
- ・黒(チーム)、黄色(チーム)、4枚ずつのパックをキューで交互に押し出す
- ・ポイントゾーンの数字が点数になり、合計得点で勝敗を決める
- ・相手のパックをはじいて、妨害してもOK

〈子ども会で楽しむためのポイント〉
スカット台に傾斜がついているのに加えスティックが重いため、小さい子どもが実施する場合は距離を短くしたり、手で転がすなどの工夫が必要



RDチャレンジ

【対象】
小学生～

【人数】
何人でも可

【必要スタッフ】
3人

【必要な広さ】屋内・屋外
横：1m
奥：8～10m

RDレクリエーショナル・ディスクを使用したゲーム。
地域のイベントや、子ども向けのイベントで大人気。
投げる距離を調節するなど楽しみ方は自由。

〈用具〉

ボード 1枚

フライングディスク 10枚

〈ルール〉

- ・1ゲームにフライングディスクを10枚投げ、的を抜く
- ・チーム戦、個人戦どちらでもOK
- ・パーフェクトチャレンジ、抜いた枚数、ビンゴ、数字の合計点数など、競技方法は多種ある

※運搬時の車はミニバンサイズ以上を推奨しています

屋内用：縦1.4m×横1.0m×奥0.8m(解体しての運搬不可)

屋外用：縦1.4m×横1.3m×奥0.8m

〈子ども会で楽しむためのポイント〉
的の後ろの壁に注意してください。(ガラス窓など)小さい子どもの場合はスポンジボールやテニスの軟球で遊ぶと安心です。子ども(特に小中学生)が思いっきり投げることを想定して計画してください。

