



ぼんじゅ室内ペタンク

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ニュースポーツの楽しさを味わうことができます。
- ルールを守り、グループで活動することで交流を深めることができます。

2 活動の概要

年齢を問わず、誰もが手軽に楽しめる軽スポーツで、チームとの一体感も味わえます。ピュット（目標玉）に対して、いかに多く自チームのボールを近づけられるかを競う活動です。



<活動の様子>

(1)人数 72人以内（1グループ6人までの12グループ以内）

(2)対象 小学校3年生以上

(3)期間 通年

(4)時間 1～2時間（説明20分+活動40～100分）

(5)場所 体育館、研修室1・2

(6)経費 無料

(7)指導 原則、団体の自主活動となる。はじめての場合、別紙「競技方法とルール」を参考に、事前指導を行うことで円滑な活動ができる。依頼のある場合、ルール等について、自然の家職員が説明を行う。

3 準備物

| | |
|------|------------------------------------------------------------------|
| 団体 | 救急薬品 |
| 個人 | 運動しやすい服装 |
| 自然の家 | 鉛筆、「競技方法とルール」用紙、スコアシート、クリップボード 室内ペタンク用具一式（1セット12人、6セットまで貸出し可） |

4 引率者の役割分担

| 役割名 | 内容 |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 代表責任者 | 1名。責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる。 |
| 活動支援者 （記録係） | 数名。子どもたちの活動を支援し、得点及び勝敗を決定し記録する。勝敗が目測で不可能な場合は、計測紐を使用する。 また、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。 |

5 活動の流れ

| | 内 容 |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 説 明 準 備 | <ul style="list-style-type: none"> ・ルール、安全管理について説明 ・各グループに活動順番について説明 ・鉛筆、スコアシート、「競技方法とルール」用紙、クリップボード、用具一式の貸出、配付 |
| 活 動 | <p>ペタンク競技の進め方（記録係は、1メーヌ毎に得点を記入）</p> <p>1 ゲームは、通常下記のような人数で実施する。（常に12個のボールを使用することが基本）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トリプルス（3人対3人）……1人2個ずつボールを持つ ・ダブルス（2人対2人）……1人3個ずつボールを持つ ・シングルス（1人対1人）……1人6個ずつボールを持つ <p>※6人対6人……1人1個ずつボールを持つ</p> <p>2 ボールの握り方 手のひらで水をすくう時のようにして、ボールを包み込むように軽く握り、そのまま手の平を下に向ける。</p> <p>3 ボールの投げ方 サークル内で、ボールを握った手を後方に引いて、その後、振り子のように前方に振り出し、その弾みを利用して投げる。投球姿勢はしゃがんでも、立ってもどちらでも構わない。</p> <p>4 ゲームの進め方</p> <p>①ジャンケンやトス等で勝ったAチームの1人がスタート地点となる所にサークルを置き、その中に立ち、標的となるピュットを6m～10mの距離に投げる。 ※ピュットが6m以下または10m以上で止まった時は無効となり、投げ直しをする。3回まで投げ直しをして、それでも無効の場合は、相手チームにピュットを投げる権利が移る。ただし、相手チームの投げたピュットが6mから10mの距離に止まっても、次のプレーでボールを最初に投げるのは、ジャンケンやトスなどで勝ったチームである。</p> <p>②ピュットが6m～10mの距離に止まった後、引き続きAチームの1人が、第1球目のボールをできるだけピュットの近くに止まるように投げる。 ※チーム内での投球順は自由。</p> <p>③次にBチームの1人が、Aチームのボールよりピュットに近づくように第1球目を投げる。両チームが1球ずつ投げ終えた後、どちらのボールがピュットにより近いかを測る。 ※目測でわかる時は、計測しなくてよい。</p> <p>④Aチームのボールが、Bチームのボールよりもピュットに近いとすれば、遠い方のBチームが次に投げ、Aチームのボールよりもピュットに近くなるまで次々と投球を続ける。ピュットに一番近いボールのチームは、相手チームが自チームよりピュットに近くなるまで待つことになる。全部のボール（12個）が投げ終わった時点で1メーヌ（1セット）終了、得点を数える。 ※ピュットに一番近いチームは休み、遠いチームは投球を続けるが、持ちボールはチーム当たり6個しかないので、遠いチームはできるだけ少ない投数で逆転できるように投球する。投げたボールが、味方のボールを押して、ピュットに一番近くなる逆転もある。投げたボールが、ピュットに当たり、ピュットが移動する逆転もある。ピュットが移動してもそのままプレーを続ける。</p> <p>⑤2メーヌは、勝利チームが1メーヌ終了時のピュットを中心にサークルを置き、そこからピュットを好きな方向へ投げ開始する。このようにして、何度かメーヌを繰り返して、13点を先取したチームが、最終的に勝ちとなる。</p> <p>5 勝敗と得点の数え方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・味方チームのボールをピュットに1番近く配置させたチームの勝ち。 ・得点は負けたチームのボールの中で、ピュットに1番近いボールからピュットを結んだ直線を半径とする円内にある勝ちチームのボールの数が点数となる。 |
| ま と め | <ul style="list-style-type: none"> ・スコアシートの回収、集計、順位の発表 ・ふりかえり ・借用物品を返却 <p>※室内ペタンク用具一式（レッド球6、グリーン球6、ピュット1、サークル1、計測ひも）がケースに収納されているかを確認。</p> |

6 実施上の留意点

- ・ルールについて把握しておく。
- ・競技するスペースを十分に確保し、隣接している競技者の安全に十分注意する。
- ・簡素化した実施方法もある。詳細は職員に問い合わせる。

7 安全に実施するためのポイント

- ・ストレッチなど準備運動をしてから行う。