



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。

【教科への対応】 小学校：体育など 中学校：保健体育など

【組合せ可能な活動プログラム】 野外活動など

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。



(1) 人数 80人以内

※自然の家体育館で一度に実施できるのは40人程度のため、
他のプログラムと組み合わせて実施することが望ましい。

＜活動の様子＞

(2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生

(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 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）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> <ol style="list-style-type: none"> 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） <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 ※6人対6人……1人1個ずつボールを持つ 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。 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。 4 ゲームの進め方 <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 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。 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。 5 勝敗と得点の数え方 <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 ※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。

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も注意を払う。
- ・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

- ・熱中症対策のため、十分な水分補給をさせる。（途中の休憩必須）
- ・ストレッチなど準備運動をしてから行う。