



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、5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試合毎に得点を記録）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ゲーム人数は、各チーム6個のボールを使用することを基本とするため、6人以下となるよう編成する。 2 ボールの握り方と投げ方 <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。  3 ゲームの進め方 <ol style="list-style-type: none"> ①ジャンケンで勝った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、そこから標的となるピュット（目標玉）を6m～10m程度の距離に投げる。 ②ABそれぞれのチームの1人目が、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。 ③2球目は、まずはピュットから遠い所にボールがあるチームが投げる。 <ul style="list-style-type: none"> ・次からは、常にピュットから遠い位置にあるチームがボールを投げ続けることとなる。 ☆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。 ④両チーム、全部のボール（12個）が投げ終わった時点で1試合終了、得点を数える。 4 勝敗と得点の数え方 <ul style="list-style-type: none"> ・ボールをピュットに一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、ピュットに一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。  <div data-bbox="1101 1299 1388 1478" style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>左の場合、緑ボールがピュットに一番近い ため勝利。</p> </div>
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。