

特集◎誰もが楽しめるスポーツの世界

9月13日～21日の「東京2025世界陸上選手権大会(東京2025世界陸上)」、
11月15日～26日の「第25回夏季デフリンピック競技大会 東京2025(東京2025デフリンピック)」開催(いずれも主会場は東京)で、
今秋の日本はいつ以上に世界が注目するスポーツシーズンになるようです。

また、こうした多様なアスリートの競技を観戦するだけではなく、

10月18日～21日の「第37回全国健康福祉祭ぎふ大会(ねりんピック岐阜2025)」、

9月～11月開催の「第31回徳島県健康福祉祭(2025とくしまねりんピック)」など、シニアが競技を楽しく競う大会もあります。

スポーツの秋にちなみ、老若男女、障がいの有無にかかわらず誰もが楽しめるニュースポーツと、

国際ろう者スポーツ委員会(ICS)が主催する東京2025デフリンピックの話題や手話などについてご紹介します。

気軽に楽しむニュースポーツ

スポーツの原点は楽しさの追求とか。目標達成や絶対的な競技ルールのもと

「勝敗や記録の追求」が主軸の競技スポーツに対し、ニュースポーツは「楽しい」を

キーワードに考案されたといわれ、600種目にも及ぶとの説もあります。
そんなニュースポーツの中で、シニアはもちろん、老若男女障がいの有る無しに関わらず、
気軽に自由に楽しめる最近人気の種目を、県内で開催された大会や講座風景とともに、
各指導者の皆さんにルールなどを簡単に紹介していただきました。

囲碁ボール

決め手はボールコントロールと集中力

生きがいづくり推進員

喜瀬英之さん

佐藤千恵子さん



囲碁の盛んな兵庫県柏原町生まれのスポーツで、碁盤に見立てた人工芝の専用マットと、黒白のボール、木製スティックを使い、五目並べを行うスポーツです。マットには縦横それぞれ7本の線からなる碁盤が描かれ、その交点49はボールが収まるようにくぼみ「目」になっています。スティックでボールを打つことをヒットといい、ヒットしたボールを「目」に停止させることを競います。



シニアのスポーツ その効用と注意点

★明るく元気に自立した生活を送るための機能や能力など生活機能の充実につながります。

★仲間づくりや地域参加などの社会的な関係を進展させる契機となります。

★俊敏性やスタミナの改善が可能です。

★知的刺激を伴うため頭脳の活性化につながります。

★ウォーキングなどの有酸素運動をベースに、各自の筋力アップも取り入れた運動メニューがベストです。

★自分の体に合わせて無理のない範囲で行いましょう。

★水分と栄養の補給を忘れないようにしましょう。

参考資料・(公財)とくしま あいランド推進協議会発行ニュースポーツハンドブック

囲碁ボール



鳴門・大塚スポーツパーク令和7年度前期教室「みんなでレクスポ!」囲碁ボール講座に参加した皆さん

運動量は決して多くないのですが、ボールのコントロール力が勝敗の決め手となり、集中力も要求されるゲームです。

鳴門・大塚スポーツパーク令和7年度前期教室「みんなでレクスポ!」囲碁ボール講座では、講座に参加した皆さんが楽しくプレーが出来るように私たちが生きがいづくり推進員(※注)のメンバーがボランティアで指導に当たりました。

▽用具Ⅱ・囲碁ボールマット(49個の目「穴」のある5m×1.8〜2mの人工芝マット)・スティック・硬質プラスチック製ボール(白黒各10個)。

▽場所Ⅱ・囲碁ボールマットの敷ける平らな所。

▽人数Ⅱ・シングルス(1人对1人)、ダブルス(2人对2人)、トリプルス(3人对3人)が基本だが、変則的な人数でも可。

▽競技の流れ(主なルール)Ⅱ

①ヒットラインの前に集合し、ジャンケンで先攻を決める。

②先攻が黒ボール、後攻が白ボールを使用する。

③ボールを打つ順番は、黒チームと白チームが交互に打つ。

④両チームが全てのボール(黒・白各10個)を打ち終わることを「1局」といい、1局が終わればアウトボールを取り除き、「目」に止まっているセーフボールの得点を記録する。

⑤次の局は、前の局の得点の良いチームが先攻となる。

⑥5局の合計点で勝敗を決める。

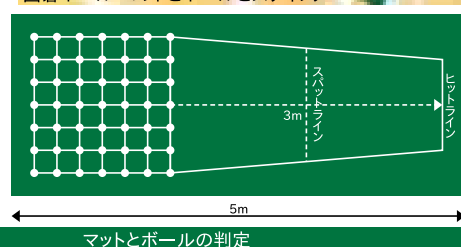
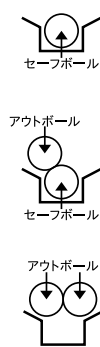
▽得点には「ライン得点」と「ポイント得点」がある。

「ライン得点」
自分のチームのボールが縦・横・斜めのいずれかの目(穴)に3つ以上並ぶとライン得点となる。

並んだ数を「目」といい、できた組数を「連」という。例えば、3つ並んだのが2組あれば、『3目2連』という。



囲碁ボール・マットとボールとスティック



マットとボールの判定

ただし、6目以上は無効でライン得点にならない。

「ポイント得点」

セーフボールとして入っているボールの数がポイント得点となる。

10個のボール全部がセーフで、ポイント得点「10」の場合はポイント得点のほか、特別にライン得点「5連1目」が与えられる。

参考資料

NEWS SPORTS HANDBOOK PARTS 18

囲碁ボール／日本囲碁ボール普及会HP

(※注) 生きがいづくり推進員 主にシルバー大学校大学院を卒業した地域貢献活動に意欲的なシニア。要望があれば各人が得意な分野の指導に赴く。

●問い合わせ先

アクティブシニア地域活動支援センター

〒770-0943 徳島市中昭和町1丁目2番地

徳島県立総合福祉センター内

TEL 089-678-5086

ボッチャ



ボッチャ

誰もが楽しめるパラリンピック競技種目

徳島県ボッチャ協会副会長

吉野哲一さん(写真右)

いしきスポーツクラブ本部長

仁木泰久さん(写真左)

ボッチャは、重度の脳性麻痺もしくは同程度の四肢障がいのある人たちのために考案されたヨーロッパ生まれのスポーツで、1988年からパラリンピックの正式競技になっています。

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当たったり、などしていかに近づけるかを競うスポーツで、年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が楽しめるスポーツです。

日本では、2016年のリオデジャネイロパラリンピックで日本が団体混合戦で銀メダルを獲得した直後から人気を呼び、当初は競技用具の入手が困難になったほどでした。

徳島県と徳島県バラスポーツ協会では、障がいのある人となしの人との交流促進のため、ボッチャの大会や指導者の育成を行い、障がい者への理解の促進及びボッチャ競技を通じた社会参加を図ることを



目的に、毎年ノーマピック・ボッチャ交流大会を開催しています。

県内での同交流大会時の競技ルールなどは次のとおり。

▽用具Ⅱ・ボッチャボール(赤球6個、青球6個、白球「ジャックボール・目標球」1個の13球を使用。選手は自分の障がい、プレイスタイルにあったマイボールの使用も可。ただし、競技前に審判に申し出て許可を得ること)・パドル(選手に赤、青の投球を指示及び得点を伝える際に使用する指示版)・キャリパー(ジャックボールとカラーボールの距離を比較する際に使用する計測器具)・メジャー(審判道具の一つ。キャリパーでは計測のできない距離を比較する際に使用する計測器具)。

▽場所Ⅱ縦12・5m×横6mのコート(およそバドミントンコート程度の大きさ)。

▽人数Ⅱノーマピック・ボッチャ交流大会は、3対3の団体戦のみ。チームの構成は原則障がい者。健康者1名が入ってもOKというものになっている。

▽競技の流れⅡ選手は縦2.5m×横1mの「スロ잉ボックス」内でプレーをする。1チーム6個の赤または青のボールを白いジャックボールに近づけるように投げ、ジャックボール・目標球に近い方が勝ちになる。

①ジャンケンで勝ったチームが先攻(赤球)、負けたチームが後攻(青球)となる。

②1エンドは審判から「ジャックプリーズ」の合図によりスタート。赤のスロ잉ボックス内から任意の選手が白いジャックボールを投げる。ジャックボールが有効だった場合は、続けて同じ人が赤球を投げる。

③先攻のチームが続けて自分のカラーボールを投げる。

④後攻のチームが自分のカラーボールを投げる。

⑤ジャックボールから遠いチームが相手手よりも近づくか、またはボールが無くなるまで投げる。

ボツチヤ



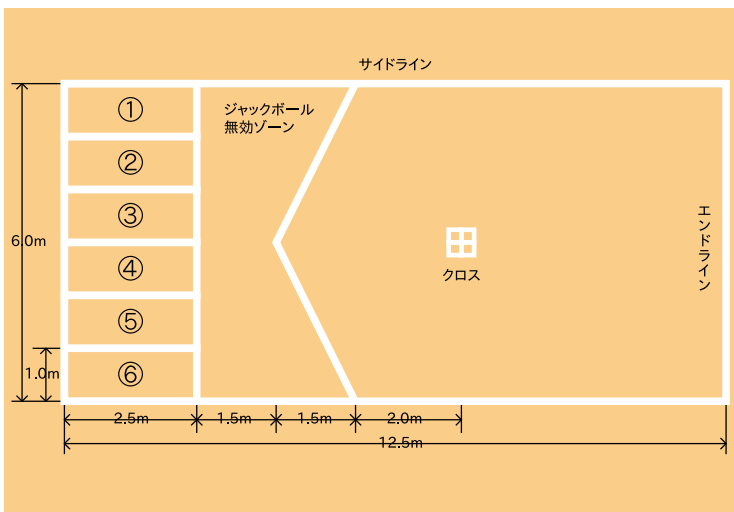
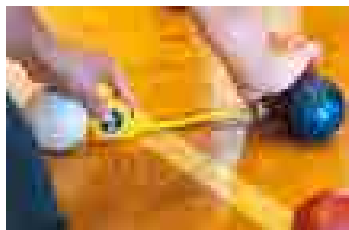
パドルとキャリバー・メジャー



パドル



ボッチャボール



● 問い合わせ先

徳島県パラスポーツ協会

〒770・0005 徳島市南矢三町2丁目1・59

徳島県立障がい者交流プラザ1階

TEL 088-631-1200

徳島県ボッチャ協会（事務局）

メールアドレス

tokushimaboccia@gmail.com

⑥両チームが6球全て投げ終わったら審判が得点を判定する(1エンド終了)。

⑦前のエンドで後攻だった側が先攻となり、2〜7を繰り返す。

を繰り返す。

⑧試合は全部で3エンドまで。同点の場合は、タイブレークで勝負を決める。