



スポーツチャレ フェスティバル Vol.15 ルール BOOK



日本のトップ
アスリートと
ふれあおう！

ロンドンオリンピック
体操団体銀メダリスト

田中 和仁氏

15時頃 登場予定

○会場のご案内

- ① スポーツ吹矢
- ② ひとつもじ × ひとつもじ
- ③ ふわふわバルーンシュート！！
- ④ ジグザグステップ&ラン
- ⑤ キッキングターゲット
- ⑥ 空き缶 de パッカン☆
- ⑦ 玉入れ DASH!!
- ⑧ とんでさけんであいうえお！
- ⑨ トレジャーハント
- ⑩ 1. 2. 3. 4. ゴロウマル

①スポーツ吹矢

【内容】 ないよう スポーツ吹矢ふきやを使用してしょう的まとをねら狙います。

【方法】 ほうほう ①大人男性おとな だんせいは、6 mのラインからみじか短い筒つつで行います。

おとな じょせい 大人女性・しょうがく 小学4～6年生の男女は6 mのラインからなが長い筒つつで行います。

しょうがく 小学3年生以下は5 mのラインからなが長い筒つつで行います。

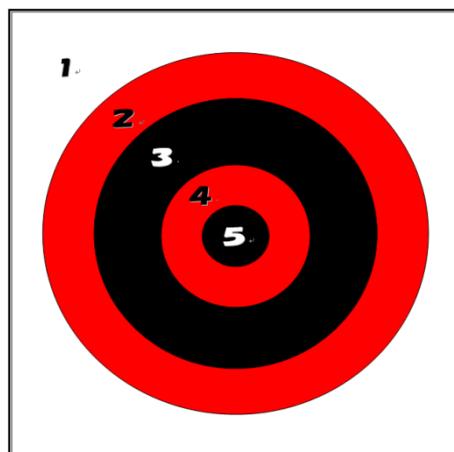
②上記ラインからまと的ねらを狙って5射しや行います。

【記録】 きろく ①矢が刺ささったまと的まとのとくてんポイントがそのまま得点しやちゆうとなり5射中、

たかポイントのしや高い2射ごうけいの合計ポイントとくてんを得点とします。

②5射しやともまと的まとに刺ささらなかった場合は1点ばあいとします。

カテゴリー	きょり 距離・ハゲイ等	とくてん ほうほう など 得点方法等
おとな だんせい 大人男性	6 m / 短い筒	① 5射実施 ② 上位2射の合計点 ③ 的は5 - 4 - 3 - 2 - 1 ④ 10点～1点
おとな じょせい 大人女性	6 m / 長い筒	
しょうがく ねんせいだんじよ 小学4～6年生男女		
ねんせいいか だんじよ 3年生以下男女	5 m / 長い筒	



②ひともじ×ひともじ

【内容】 回答者1人とプレイヤーに分かれて行うジェスチャーゲームです。

【方法】 ①プレイヤー達はポーズブックの指定ポーズをします。

②回答者は、プレイヤー達のポーズが意味する文字を「解説書」から読みとり、言葉を完成させます。

③回答者とプレイヤーは一問ずつ交代します。

制限時間2分30秒以内に1問でも多く回答してください。

～主な決まり～

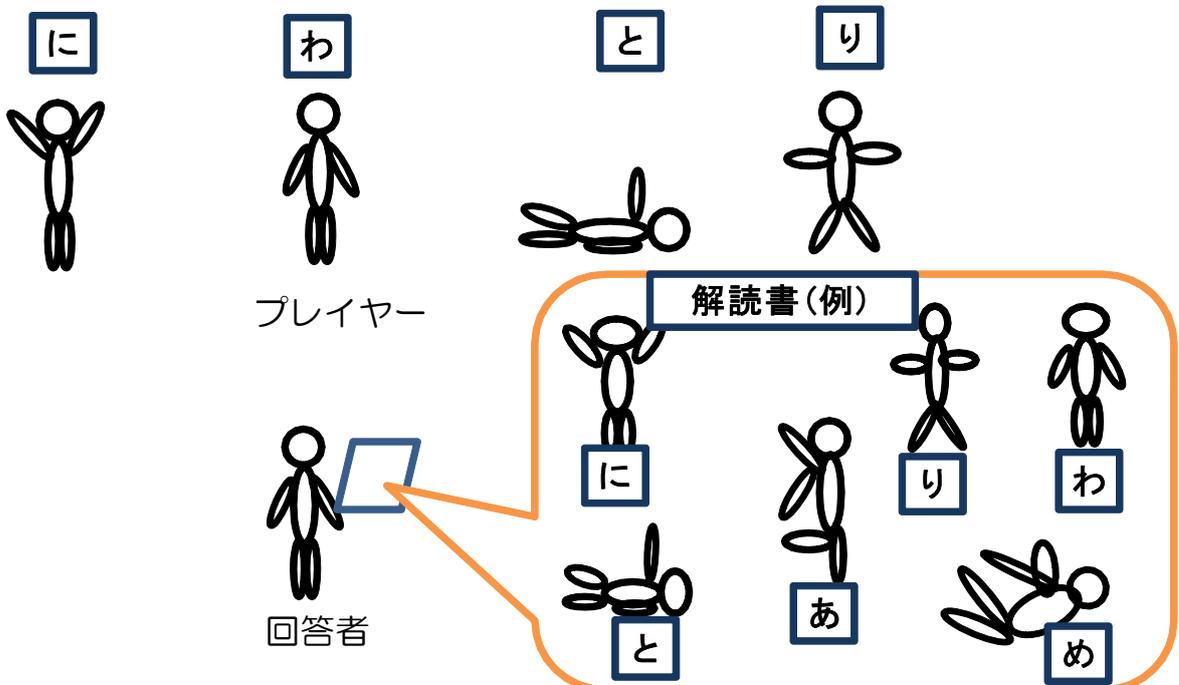
■意味をもたないポーズがあります。その場合は、とばして読みます。

■プレイヤーが声を出したら聞いた文字を読みます。

■未就学児が回答者の場合は、未就学児用のポーズブックがあります。

※人数が足りない場合や未就学児へのお助けマンとして、スタッフが補充で入ります。

(ただし、スタッフは回答者にはなりません。)



③ふわふわバルーンシュート！！

【内容】 風船を仲間にパスしながら、時間内に何個の風船をゴールに入れることができるか競う団体種目です。

【方法】 ①選手（2～3人）はスタート枠内に入ります。

スタート枠内に入れるのは3人までです。

4～5人のチームは、リレー方式でのチャレンジとなります。

②笛の合図でスタートして、風船を仲間にパスしながらゴールを目指します。

③フィールドラインを超えないようにゴールに風船を入れます。

④選手全員がスタート枠に戻るとスタッフが次の風船を渡します。

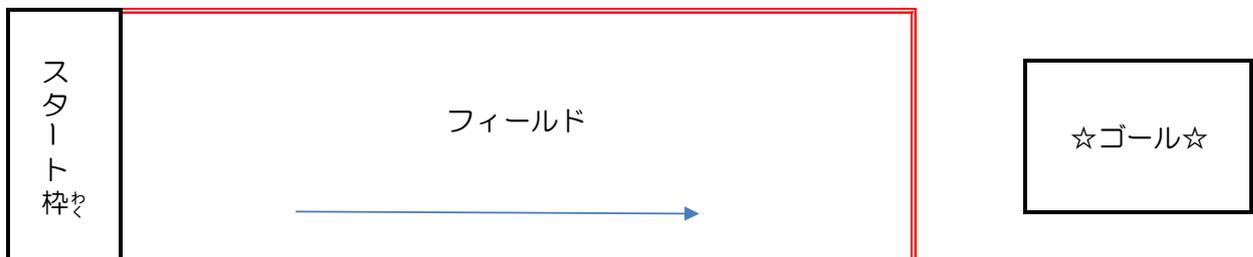
※リレー方式のチームはこの時に交代します。

⑤制限時間**1分30秒**の間にできるだけ多くの風船をゴールに入れてください。

★次の場合は反則となり**スタートからやり直し**になります。

- ・風船を床に落としてしまう。
- ※未就学児がいるチームは風船を落としても、その場からまた始められます。
- ・1人が2回つづけて風船をさわってしまう。
- ・フィールド枠から参加者が出てしまう。

【記録】	シュートできた数	0	1つ	2つ	3つ	4つ	5つ	6つ	7つ	8つ以上
	得点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点



④ジグザグステップ&ラン

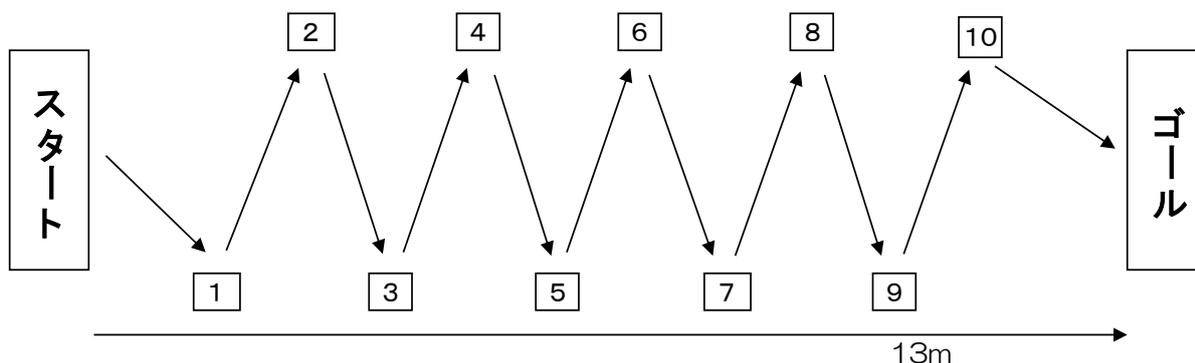
【内容】 スタートから2.5m間隔でならべられたポイントを倒しゴールするゲームです。

【方法】 スタートから1 2 3 4～と順に、ポイントを倒しながらゴールへ走ります。

【記録】 ①スタートからゴールまでのタイムで得点が決まります。

②100分の1のタイムは切り捨てます。

③ポイントを倒していない場合は1つにつき得点からマイナス1点とします。



とくてん 得点	せいじん だんせい 成人男性	せいじんじょせい 成人女性	しょうがく ねんいか 小学3年以下	みしゅうがくじ 未就学児
		しょうがく ねんだんじょ 小学4～6年男女	だんじょ 男女	だんじょ 男女
10	びょう いか 9秒50以下	びょう いか 10秒50以下	びょう いか 12秒00以下	びょう いか 16秒00以下
9	びょう びょう 9秒51～10秒00	びょう びょう 10秒51～11秒00	びょう びょう 12秒01～12秒50	びょう びょう 16秒01～16秒50
8	びょう びょう 10秒01～10秒50	びょう びょう 11秒01～11秒50	びょう びょう 12秒51～13秒00	びょう びょう 16秒51～17秒00
7	びょう びょう 10秒51～11秒00	びょう びょう 11秒51～12秒00	びょう びょう 13秒01～14秒00	びょう びょう 17秒01～18秒00
6	びょう びょう 11秒01～11秒50	びょう びょう 12秒01～13秒00	びょう びょう 14秒01～15秒00	びょう びょう 18秒01～19秒00
5	びょう びょう 11秒51～12秒00	びょう びょう 13秒01～14秒00	びょう びょう 15秒01～16秒00	びょう びょう 19秒01～20秒00
4	びょう びょう 12秒01～12秒50	びょう びょう 14秒01～15秒00	びょう びょう 16秒01～17秒00	びょう びょう 20秒01～21秒00
3	びょう びょう 12秒51～13秒00	びょう びょう 15秒01～16秒00	びょう びょう 17秒01～18秒00	びょう びょう 21秒01～22秒00
2	びょう びょう 13秒01～13秒50	びょう びょう 16秒01～17秒00	びょう びょう 18秒01～19秒00	びょう びょう 22秒01～23秒00
1	びょう いじょう 13秒51以上	びょう いじょう 17秒01以上	びょう いじょう 19秒01以上	びょう いじょう 23秒01以上

⑤キッキングターゲット

【内容】 ないよう ボールをけ蹴って、より多くのおお的をまと倒すゲームです。

【方法】 ほうほう ①的をまと狙ってねらバランスボールをけ蹴ります。

② 1分以内に1チーム5球蹴ることができます。

※必ずチーム全員が蹴ってください。1人が何回蹴るかは自由です。

(例) 2人チームの場合

ひとり 1人が4回、ひとり もう1人が1回でもOKです。

③未就学児や小学校低学年のお子様は、マットの上からボール投げます。

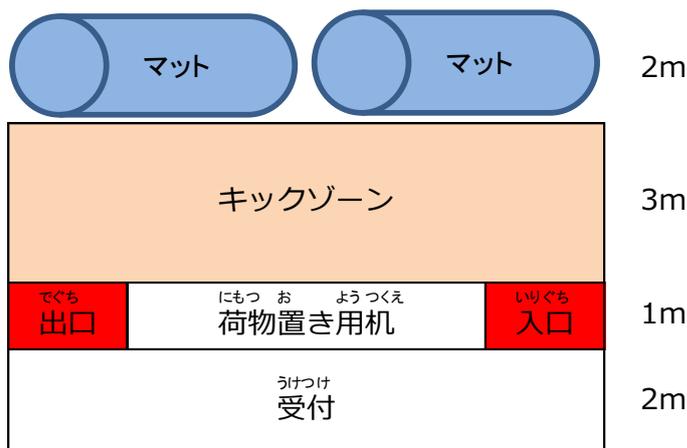
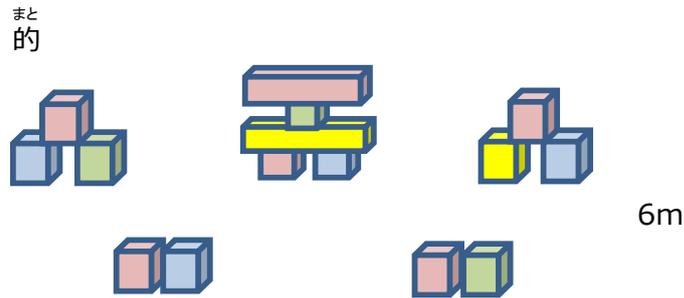
※マットから投げる場合は最初に投げてください。タイムには含みません。

【記録】 きろく ①的は1個1点です。

② 5回蹴って倒した的の合計数が得点になりますが、さいこうてん 最高点は10点です。

※10個倒しても15個倒しても10点です。

③的は全部で15個あります。



⑥ 空き缶 de パッカン☆

【内容】 打ち出されたピンポン玉を空き缶で何球キャッチできるか競うゲームです。

【方法】 ① 空き缶を持って所定の位置に立ちます。

② 「スタート」の合図で卓球マシンからピンポン玉が出てきます。

③ 出てくるピンポン玉を落とさないよう空き缶でキャッチします。

【記録】 ① 12球トライして、キャッチしたボール数で得点が決まります。

② 1球もキャッチできなくても、1点とします。

カテゴリー	缶のサイズ	とくてん 得点									
		きゅういじょう 9球以上	きゅう 8球	きゅう 7球	きゅう 6球	きゅう 5球	きゅう 4球	きゅう 3球	きゅう 2球	きゅう 1球	きゅう 0球
おとな だんせい じよせい 大人男性/女性	しょう 小	10点	9点	8点	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
しょうがくせい 小学生	ちゅう 中										
みしゅうがくじ 未就学児	だい 大										

⑦玉入れDASH！！

【内容】仲間と協力して色々な種類のボールをゴールに入れていく団体戦ゲームです。

【方法】① 1人目がスタートラインからボール置き場へ行き、好きなボールを選び、専用のゴールへ投げます。

成功・・・スタートラインへ戻り、次の人と交代します。

失敗・・・自分でボールを拾い、ボール置き場に戻してからスタートラインへ戻り、次の人と交代します。

※ゴルフとカローリングは3回まで連続投球可。

② 全てのボールを入れるまで、2分間チャレンジできます。

<その他ルール>

■ゴルフは必ずクラブを使用します。

★ハンデ：小学3年生以下は、手で転がしてもOK

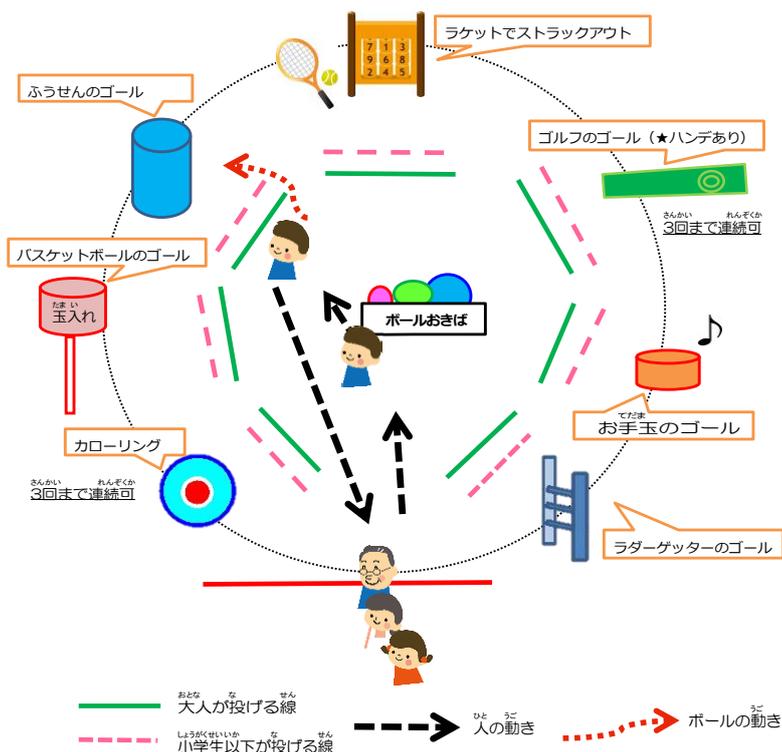
■ストラックアウトは必ずラケットを使用します。

★ハンデ：小学2年生以下は、手で投げてOK

【記録】2分間でゴールしたボールの点の合計で得点が決まります。

すべてのボールが入れば10点満点です！

1点	バスケットボール・ラダーゲッター・ストラックアウト・カローリング
2点	ふうせん・ゴルフ・お手玉



⑧とんで さけんで あいうえお！

【内容】 50音表の上を両足ジャンプで移動してお題の言葉を完成させます。

【方法】 お題の言葉に合うように50音表の上を両足ジャンプで移動します。

移動は一人一文字です。

言葉が完成したら、スタッフの「せーの」の声に合わせてチーム全員でお題をさげびます。

これを繰り返して、制限時間内1分30秒でたくさんのお題を完成させましょう。

【注意点】 小学生以上は両足をヒモで固定します。

お題はチーム人数と同じ文字数です。

(例：2人チーム→2文字、5人チーム→5文字)

【記録】 制限時間内に完成したお題の数×文字数(チーム人数) で得点が決まります。

文字数	～5	6～8	9～11	12～14	15～19	20～23	24～27	28～31	32～34	35～
得点	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

(例) ～3人チームの場合～

スタッフがお題「きせつ」を見せます。

参加者はお題の文字「き」と「せ」と「つ」のところへ1人一文字ずつ

両足ジャンプで移動します。

全員が移動したらスタッフが「せーの」と言います。

参加者はお題「きせつ」をさげびます。これを繰り返します。

制限時間内に5つのお題を完成できたとすると、

3文字×5つ=15文字 となり、得点表のとおり7点を獲得できます。



☆チームで協力するゲームです☆

⑨トレジャーハント ～隠れた文字を探せ～

【内容】 50音の文字が書かれたボールを探してお題の言葉を完成させます。

【方法】 お題の言葉に合うようにボールプールから50音文字が書かれたボールを探します。
文字が揃ったら回答エリアに移動します。

1人1つのボール持って順番に並び、声をそろえて教えてください。

これを繰り返して制限時間内1分30秒でたくさんのお題を完成させましょう。

※チーム人数以上の文字数で言葉を作った場合はボールを2つ持ってOKです。

【記録】 2～3人のチームは作った文字数プラス1点が得点になります。

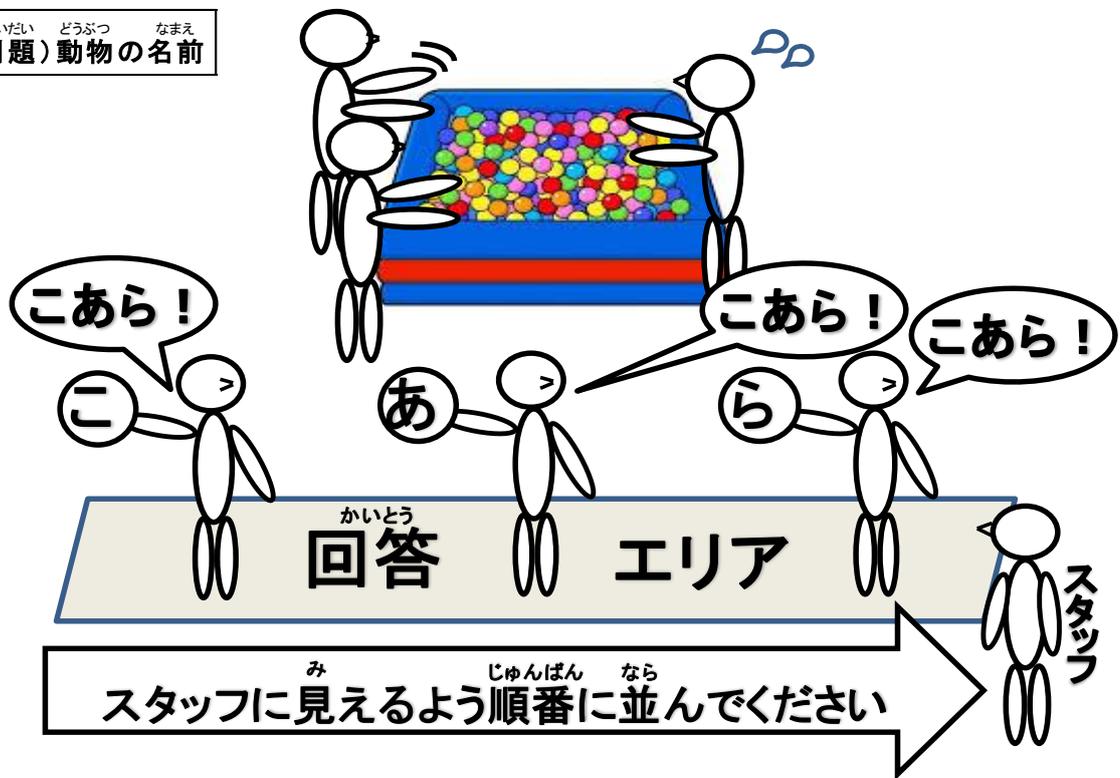
4～5人のチームは作った文字数が得点になります。

(例) こあら

2～3人のチームの場合・・・4点

4～5人のチームの場合・・・3点

（例題）動物の名前



⑩ 1. 2. 3. 4. ゴロウマル

【内容】 ラグビーボールを後ろにパスしながら時間内に何本ゴールまでボールを運べるか競う団体種目です。ゴールまで運べたらゴールキックにも挑戦します。

【方法】 ①チームでスタートラインに並び、ラグビーボールを後ろにパスしながら仲間へゴールエリアを目指して走ります。

※4人～5人のチームは、分かれてリレー形式で行います。

※必ず走者全員にパスをまわしてからゴールエリアへボールを運びます。

②ゴールエリアまでボールを運べたら(トライできたら)ゴールキックに挑戦します。

<ゴールキック> 1トライあたり、チーム内で1回キック。蹴る人は自由です。 全員・・・ゴールポストの間にボールが通ったらキック成功です！(1点) 未就学児・・・マットの上にボールが乗れば追加点！(2点) 未就学児・・・フラフープの間にボールが通ったら追加点！(3点) 小学生・・・フラフープの間にボールが通ったら追加点！(2点) 大人・・・フラフープの間にボールが通ったら追加点！(1点)

制限時間1分30秒の間に、できるだけ多くのトライとゴールキックが成功できるよう何回も繰り返します。

★以下の場合は、反則でスタートからやり直します。

- ・ボールを床に落としてしまう。
- ・ボールを前にパスしてしまう。
- ・キック後にボールを投げてスタートラインに戻ってしまう。

チーム人数	パスしながら走る人数
2人	2人組
3人	3人組
4人	2人組と2人組でリレー
5人	2人組と3人組でリレー

★ハンデ 未就学児は、ボールを手渡してパスして進むことができます。

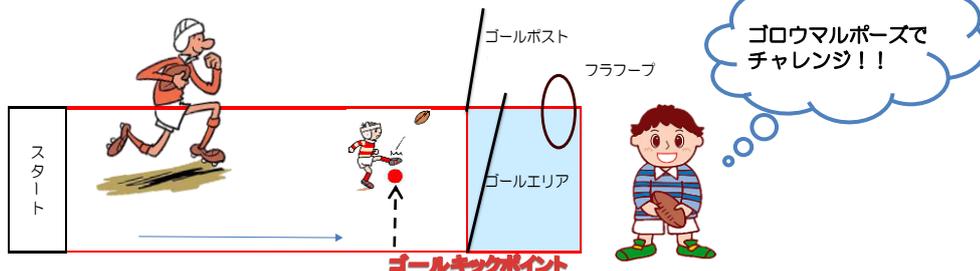
ボールを落としてもその場からまた始められます。

【記録】 ゴールまでボールを運べた回数とゴールキックの成功得点の合計が得点になります。

トライできた回数	1～2回	3～4回	5回	6回	7回以上
得点	1点	2点	3点	4点	5点

+

ゴールキックの成功得点



宝製菓ビスケット特別賞！
閉会式にてお楽しみに！！



Takara
BISCUIT
COMPANY

Takara Biscuit established in Shonan,
Making mouths Happy since 1946.

宝製菓株式会社

ダイドードリンコ株式会社

SPORTS CHALLENGE FESTIVAL

VOL.15



入賞者
オリジナル賞品！

We ♥ Sports & Fujisawa

公益財団法人
藤沢市みらい創造財団

SEKIMIZU SPORTS