

# スポーツレクレーション 競技説明

## 1・ゴールボール

1 チーム 3 名による対戦形式。前半 10 分、後半 10 分、ハーフタイム 3 分で 1 試合となる。延長は 3 分×2、ゴールデンゴール形式で行なう。選手は全員、目の上にガーゼの眼帯をした上に黒く塗られたアイシェード(目隠し)を着け、中に鈴が入ったゴムボール(1.25kg)の音を聞きながら競技する。試合中にアイシェードに触れる行為は反則となる。

## 2・車椅子ツインバスケット

四肢麻痺の障害者によるバスケットボールで、通常のゴールとフリースローサークルの中央に置いたゴール(1.2 m の高さ)の2つを使用することから車椅子ツインバスケットボールと呼ばれています。規則としては車椅子バスケットとほとんど変わりませんが、シューターが上シューター・円外シューター・円内シューターと 3 タイプに分かれるのが特徴です。

又、四肢麻痺の選手は、動作が遅い為フリースローやスローインなどの 5 秒ルール以外は時間を多くしています。

\* 制限区域(フリースローサークルと台形)の 3 秒ルール…8 秒 \* 8 秒ルール…15 秒等…

## 3・風船バレー

遊びで行う場合は、複数名で風船つきを行うのだが、たいていの場合は二~三人で交互に風船をつき合うといった、単純明快かつ一番普遍的なルールである。また、大人数で行う場合、円陣を組んで風船をつき合うルールが一般的である。ルールによっては、“二度つき禁止”とか“風船が下に落ちたら負け”等といったものも存在する。なお、競技ルールで風船バレーを行う場合、競技バレーボールの公式ルールにある通り 2 チーム対戦で 1 チームにつき 6 名(+審判 1 名)で行われる。

## 4・スナッグゴルフ

競技者は、ランチャー(ショット用のクラブ)1本、ローラー(グリーン上で使用するクラブ)1本、ランチパッド 1 枚、ボール 1 個を持ち、ティーインググラウンドからスナッグフラッグに何打でくっつけられるかを競う。基本的には、ゴルフのルールとほぼ同じであるが、ゴルフのような複雑なルールはない。これは、子供から高齢者までが競技できるように考案されたものと思われる。

## 5・よさこい

高知県の民謡であるよさこい節、同県のよさこい祭りの略。他に高知県のよさこい祭りの形式を取り入れた、各地の祭り・イベント・踊りの呼称として、よさこいと呼ぶ場合がある。