



親子バレーボール

会場地 : 神河町、福崎町、市川町

競技紹介

親子バレーボールとは、小学生4名、大人（学生を除く）2名による、6人制小学生バレーボール・フリーポジション制競技規則に準じて行なうバレーボールです。

ただし、大人にはルール上の規制があり、アタックなどの攻撃やブロック、また、サーブの打ち方などを制限しており、小学生が競技の中心となれるようなルールになっています。

子どもたちとコミュニケーションを図りながら、1つのボールをつなぐ親子バレーボールが、今後普及することを期待しています。

競技方法



各チーム6名（小学生4名、大人2名）による、変則リーグ戦方式とし、各会場ごとに優勝・準優勝チームを決定します。

ルールは、「6人制小学生バレーボール・フリーポジション制競技規則」に準じて実施しますが、大人のみ特別ルールを採用します。

1セット15点の3セットマッチ（ラリーポイント）で行ない、2セット先取したチームの勝ちとなります。

《大人の特別ルール》

大人はアタック及びブロックをすることができません。片手または両手で相手コートへ返球する際、平行及び鋭角的に返すと反則になりますので、必ず山なりの返球をしなければなりません。

サーブは腰から下で行なう、アンダーハンドサーブでなければなりません。

【用具等】

- ・ 軽量 4 号球を使用
- ・ コートの大きさは 8 m × 1 6 m ・ ネットの高さは 2 m

競技場の概要

【会 場】

神 河 町	神河町体育センター、町立神崎中学校体育館 町立大河内中学校体育館
福 崎 町	県立福崎高等学校体育館、町立福崎西中学校体育館 町立福崎小学校体育館
市 川 町	市川町スポーツセンター体育館、町立市川中学校体育館



競技は、上記の 8 会場で実施します。

各会場 2 コートずつを使用して行い、会場ごとに順位を決定します。

写真は、神河町親子バレーボール大会の様子です。

親子が心を一つにして、ボールをつなぐ姿、共に汗を流してプレーする姿は、とても輝いています。





シニアソフトボール

会場地 : 丹波市(旧:市島町)

競技紹介

ソフトボールは、1921年にアメリカ留学から帰国した東京高等師範学校教授の大谷武一氏によって、学校体操科の遊技として日本に紹介されました。

野球と似ているように見えますが、ルールなど細かいところでは違いがあります。野球に比べて各塁間はやや短く、投手は下手投げで、試合回数は7回です。また、ボールは野球よりやや大形の軟らかいボールを用いています。

行事では、60歳以上の方で構成されたチームを対象に実施します。高齢者の方がソフトボール競技に親しむことによって、交流と連帯の輪がさらに広がるとともに、体力の低下を防止するなどの運動効果も期待しています。

競技方法



ルールは、2006年(財)日本ソフトボール協会オフィシャルルールを採用します。

監督・選手のユニフォームは、チームとして統一されたもので、それぞれ胸と背にユニフォームナンバーを装着することとします。

試合は、トーナメント戦7回とします。ただし、試合開始より70分を経過して新しいイニングに入らないこととします。

7回もしくは70分を過ぎて同点の場合は、タイブレーカーを適用します。

【タイブレーカー】: 8回の表からは前回最後に打撃を完了した選手を二塁走者とし、無死二塁の状況を設定して、打者は前回から引き続く打順の者が打席に入る。その裏も同様に継続し、勝負が決するまでこれを続けていく試合方式である。

〔用具〕

- ・ 試合球は、(財)日本ソフトボール協会検定ゴム3号球とし、管理者が準備します。
- ・ 用具、ヘルメット等は、オフィシャルルールによりますが、選手の金属製スパイクの使用は禁止します。また、ベースコーチはヘルメットを必ず着用してください。

競技場の概要

【会 場】

スポーツピアいちじま



スポーツピアいちじまの全景

人と自然に囲まれて、表情豊かな空間を演出する総合運動公園として、平成12年4月にオープンしました。

施設は、野球・ソフトボール(2面)・サッカー・陸上競技と、野外スポーツならなんでもOKのプレイスタジアムの多目的グラウンドゾーンと、全天候型多目的コート・スケート広場・親水公園・花見台のある交流広場と軽運動ゾーンで構成されています。



写真は、毎年スポーツピアいちじまで開催されている全国高等学校女子硬式野球選抜大会の風景



カヌーマラソン

会場地 : 香美町（旧：香住町）

競技紹介

昔の人たちは、魚や貝をとったり荷物を運ぶために、丸太をくりぬいたり動物の皮を張りあわせたりして、小さな船をつくりました。これがカヌーのはじまりで、人類がはじめてつくったとされる船です。カヌーは、カナダの先住民が木をくりぬいてつくった“カナディアンカヌー”と、イヌイットが海で狩りをするためにアザラシの皮を張ってつくった“カヤック”が特に優れていたため、今もこの2つが使われています。カヌーがボートと違うところは、かい（パドル）が舟に固定されていないことで、前向きに進めることです。

旅をするためにたくさんの荷物を積めるもの、スピードを重視し横幅が狭いもの、波間で遊ぶために全長が短いものなど、カヌーにもいろいろな種類があります。行事では艇の種類に規定を設けずに行います。

カヌーはこぎ手に波の音や波の盛り上がり方、風の音、風向き、潮の香り、水温などを感じさせ、普段の生活では味わうことのできない世界を見せてくれます。ぜひ山陰海岸国立公園の景色を十分に堪能してみてください。

競技方法



香美町柴山港湾内の特設4 km周回コースを用いて、カヌーオリエンテーリングの部（6 km）、カヌーマラソンの部（12 km）を実施します。

自艇を使用して行います。（艇の種類は規定しません。）

カヌーを楽しむことを目的として行い、順位はつけません。

6 k mの部は、2 時間 0 0 分、1 2 k mの部は3 時間 0 0 分を制限時間とします。

競技場の概要

【会 場】

香美町柴山港湾内特設コース

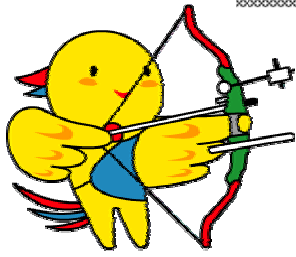


左の写真は、行事を開催する柴山港の全景です。

この港は、近隣漁港の避難港として利用されるだけあり、海面が非常に静穏です。



海上の素晴らしい景観を眺めながら
ゆっくりとカヌーを漕ぎ、気持ちのよい秋の日を楽しんでください。



フレンドリーアーチェリー

会場地 : 加東市(旧滝野町)

競技紹介

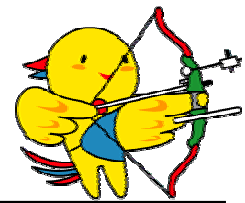
アーチェリーは古くから狩猟の道具として発達してきました。また武器としても用いられましたが鉄砲の発達により衰退していきました。その後イギリス王室を中心にスポーツとして復活し、ヘンリー8世もアーチェリーの愛好家だったとされています。ロビンフッドの物語もこのころのお話です。

アーチェリーは弓を引き、矢を放ち、より高い得点を得るよう的の中心を射る競技で、ルール、射る距離、引き方、弓具など、和弓とはまったく違います。アーチェリーの弓は、サイト(照準機)などがついており、和弓より命中精度が高くなっています。

バケツ一杯の水を持ち上げることができれば誰でもできるスポーツで、健常者と障害者が同等に戦える数少ない競技でもあります。

滝野町は、多くのアーチャー、クラブ、競技団体から支援を受けながらアーチェリーのまちづくりを進めてきました。そうした、アーチェリーを通じた多くの人たちの友情に感謝し、フレンドリーアーチェリーを開催します。

競技方法



予選ラウンドは、3クラス(70mダブル、50 - 30m、30mダブル)ごとに72射し、その合計得点による個人戦とします。

決勝ラウンドはチーム(3名)の個人戦合計得点の上位4チームによるトーナメントとします。

団体戦は3名を1チームとし、1人2射、計6射を4エンド繰り返し、合計得点の高いチームが次のトーナメントに勝ち進みます。

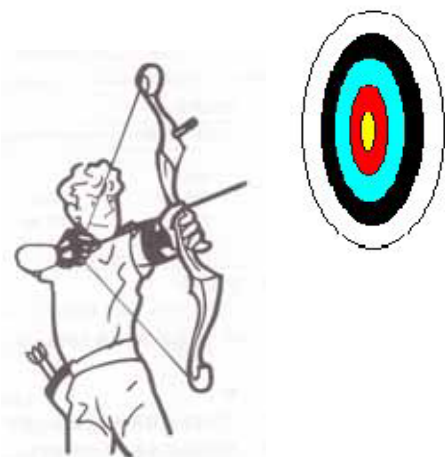
競技場の概要

【会場】

加東市滝野総合公園多目的グラウンド 特設アーチェリー場



普段は野球、ソフトボール、サッカー等に利用され、9月第1日曜日は町を挙げての体育祭が開催されます。2005年に体育館がオープンし、テニスコートと合わせて運動施設ゾーンが整いました。



第3回全関西コンパウンドアーチェリー競技会の風景

加東市ではアウトドアとインドアの二つのアーチェリー競技会やアーチェリー教室を開催し、生涯スポーツの一つとして、アーチェリーの普及を図っています。



ペアマッチゴルフ

会場地 : 新温泉町

競技紹介

ゴルフは15世紀ごろヨーロッパ北西部の子どもたちの遊びが、スコットランドでゴルフとして確立され発展してきました。日本では、1901年に神戸・六甲山に4ホールのゴルフ場ができ、これが日本ゴルフの夜明けとなりました。

それから100年の歳月が過ぎ、日本のゴルフは大きく様変わりしました。今ではゴルフ人口約1000万人、ゴルフコース約2400箇所となり、併せてコース設計、グリーン管理とも世界トップクラスにあるといえます。また、国内では宮里藍選手をはじめジュニアの台頭も著しくなっています。

ペアマッチゴルフは、フリー1人とシニア(60歳以上の男子)か女子のいずれかでペアを組んで競技します。ペアそれぞれ18ホールストロークプレイし、ダブルペリア方式による合計数で競います。最後まで結果がわからず気のぬけないハラハラドキドキの大会です。

【ダブルペリア方式】: スタート前に、アウト6ホール、イン6ホールずつで、かつパー3、パー4、パー5、それぞれ4つずつでその合計が48となるように、隠しホールを決めておく。そして、各プレーヤーのラウンドが終了した後、各人のスコアカードにおける隠しホールのスコアの合計を出し、その合計を1.5倍した数から72(パー72のコースでプレーした場合)を差し引き、出た数字に0.8を掛けてハンディキャップを算出する。

競技方法



日本ゴルフ協会(JGA)競技規則と競技会場ローカルルールに準じて行います。

ペアそれぞれ18ホールストロークプレイします。

ダブルペリア方式による2人の合計数で順位を競います。

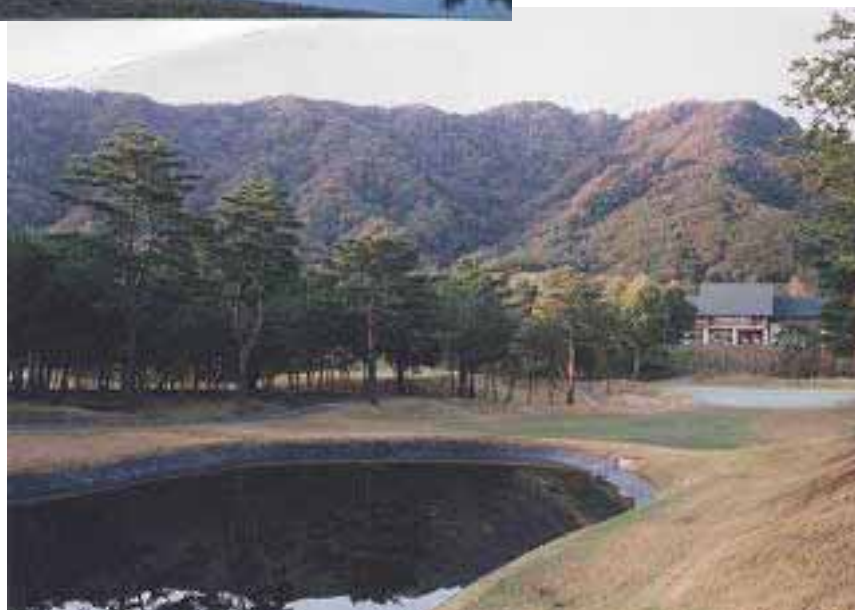
競技場の概要

【会場】

湯村カンツリークラブ

海拔550mの高原にある会場は、樹齢100余年の赤松がたたずむステージで、大自然を満喫しながらプレーを楽しむことができます。

ペアで仲良く心ゆくまで楽しんでいただくとともに、優れたコース設計にご期待ください。





少林寺拳法

会場地： 尼崎市

競技紹介

少林寺拳法は、宗道臣氏そうどうしんが、中国で学んだ拳技けんぎを基に1947年に、「人づくりによる国造りの道」として始めました。

相手に勝つことを目的とするのではなく、己に克ち、心と体を整えて、自信と勇気と行動力を身につけ、さらには相手のことを思いやる心を育て、社会に貢献できる人間を育成することを目的としています。

その少林寺拳法は、剛法、柔法、整法の三法二十五系より成り立っており、突き・蹴り主体の剛法も、抜き・逆・固めなどが主体の柔法も、その技法は守りと反撃からなる護身の技術で、体格の大きさや力の強さに頼らずとも相手を制することができるよう合理的に構成されています。

現在は海外31ヶ国にも普及し、登録会員は150万人を超えています。また、各地区講習会や4年に一度の国際大会なども開催されています。



競技方法

競技は、(財)少林寺拳法連盟競技規則・審判規則に基づき実施し、組演武と団体演武・単独演武で少林寺拳法衣(道衣)を着用して行います。

組演武は、2～3名を1組として総合点で優劣を競います。

団体演武は、6～12名を1組として総合点で優劣を競います。

単独演武は単独で競い、総合点で優劣を競います。

演武時間は原則として1分30秒以上2分以内で、3分間を超過する場合は失格となります。

競技場の概要

【会 場】

尼崎市記念公園総合体育館

尼崎市記念公園総合体育館は、市政70周年記念事業の中心事業として建設されたもので、国際的、全国的な競技会をはじめ、体育・スポーツの振興を通じ、市民の皆さんの健康で文化的な生活の向上に寄与するために設置した、尼崎市のスポーツ施設の拠点です。

この施設は、本大会で使用するメイン・アリーナ(1,850㎡:50m×37m)をはじめ、サブ・アリーナ、トレーニング室、格技室、エクササイズスタジオ、スポーツ・サウナ、弓道場等を有しており、各種スポーツ競技はもとより、大規模な集会や各種イベント等の文化的行事にも利用できます。





武術太極拳

会場地：伊丹市〔個人競技〕、赤穂市〔集団競技〕

競技紹介

中国武術は、国際的には「武術」の中国語の発音、WUSHU（ウーシュー）の名称で普及しています。太極拳は武術の中の一つ目ですが、日本では太極拳の愛好者人口が圧倒的に多いことから、太極拳と各種の中国武術、中国拳法を総称して、「武術太極拳」と呼ばれています。

伸びやかで大きく、ゆったりとした動作が特徴の太極拳、中国南方で行われる拳術の総称で、日本の空手の源流といわれている南拳^{なんけん}、姿勢や動作が大きく伸びやかでスピードがあり、優美で活動的な長拳^{ちょうけん}、両刃の直剣を使う剣術と片刃で湾曲した刀を使う刀術に分かれた短器械^{たんきがい}、柔軟性のある柳の木の先に穂先を付けた槍術と、棍棒を使った根術に分かれた長器械^{ちようきがい}など、多くの種類があります。

武術太極拳は、合理的で高度な技術体系を有する運動で、幅広い年齢層の人々が体力と興味に応じて親しむことができます。健康法としても大きな効果があり、芸術表現の喜びを得ることもできるスポーツです。



競技方法

個人競技は、1コートで2～3名が演技をします。

集団競技は、1コートで、1チーム4～10名が演技をします。

それぞれの演技の採点は、5人の審判員が演技者の姿勢や動作の正しさなどを観て、最高10点満点で採点します。

5人の採点のうち、最高点と最低点を除いた残り3審判員の採点の平均点に、審判長が試合時間の過不足の減点を加味した点が、その選手の得点になります。

競技場の概要

【会場】

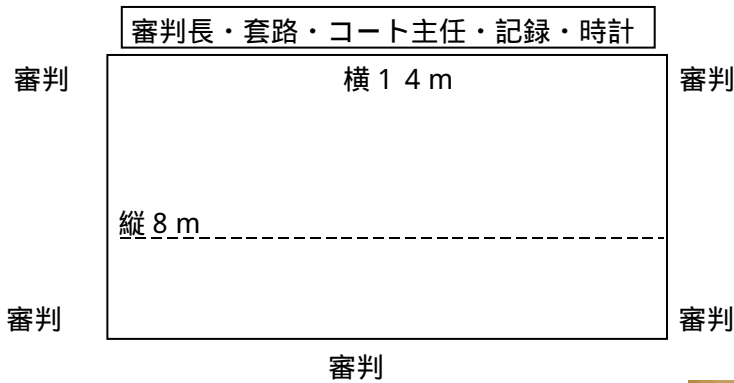
伊丹市立文化会館 “いたみホール”



赤穂市民総合体育館



（コート）



コートの周囲に 5 cm 幅のタッチラインを引きます。套路とは、演技する形のこと、その順番や規定の形を見る審判を套路審判といたします。





日本拳法

会場地：西宮市

競技紹介

日本拳法はその源流を「日本書紀」における古代相撲にさかのぼり、競技としての歴史は、1932年に澤山宗海氏さわやまむねおみが初めて防具着用による実戦格闘技を創始したことが始まりです。

日本拳法は拳技および蹴技のほかに組技（投げ技、関節技）を加えた独特のスポーツで、防具（面、胴、股当を用い、手にはグローブ）を使用することによって被撃障害をなくし、選手が自由に、力一杯試合を行えるようになっていました。この防具によって、かつては出来なかった蹴技を混えた拳法の競技や練習がより安全に、実戦に近い姿で行うことが可能となりました。



競技方法

試合は2分間3本勝負とし、先に2本を取った者を勝ちとします。

- ・ 所定の時間終了時に2本先取する者のないときは、1本取っている者を勝ちとします。
- ・ 両者同点（1対1、0対0）の場合は1分間の延長戦を行い、時間内に1本取った者を勝ちとします。
- ・ 延長戦でも勝負がつかない場合は、審判員の判定により勝者を決定します。

団体戦は5人全員が対戦し、勝者の多いチームの勝ちとします。

競技場の概要

【会場】

兵庫県立総合体育館



昭和60年8月に開館しました。大体育室をはじめ、中体育室、小体育室などスポーツ施設のほか、研修室や宿泊施設を有した特色ある体育館です。

県民の健康・体力づくりのための指導者養成、スポーツ医事・健康相談などの相談事業、スポーツ教室の開設等、幅広く事業が展開されています。





ペタンク

会場地 : いながわ 猪名川町、たつの市、淡路市 (旧: 北淡町)

競技紹介

ペタンクは、ビュット (直径約 3 cm の木製の標的球) に金属製のボールを投げ合い、より近づけることによって得点を競うスポーツです。

フランス発祥の世界に普及しているスポーツで、フランス 4 大スポーツ (1. サッカー 2. サイクリング 3. テニス 4. ペタンク) の 1 つとされています。

ルールが簡単で、誰でもすぐに競技を始めることができ、どこでもほんの少しのスペースで気軽に楽しめます。

ゲームは、たった 1 球で形勢を逆転したり、大量得点を取ったりすることにおもしろさがあります。そのため集中力を必要とし、巧妙な戦略や高度な技術が身につけていきます。思い通りの投球ができたり作戦が的中した時には、この上ない爽快感があり、生涯スポーツとしてどんどん広がっていく競技です。

競技方法



1 チーム 6 個のボールを使用し、3 人による対抗戦を行います。

先攻チームを決め、先攻のチームが地面に直径 35 ~ 50 cm のサークルを描き、そのサークルの中からビュットを 6 ~ 10 m の範囲内に投げます。

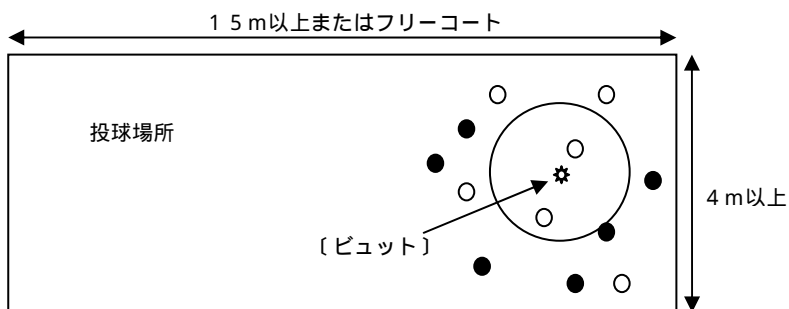
引き続き先攻のチームがビュットに近づくように 1 球目を投げます。

次に後攻のチームも同様に 1 球目を投げます。

それ以後は、ビュットからボールが遠いチームが相手ボールよりビュットに近づくまで投げます。

両チームがすべて投げ終わった時点で、ボールがビュットにより近いチームに得点が入ります。

得点は負けているチームの 1 番近いボールより、勝っているチームのボールが何個近い (最高 6 点) で決まり、



上記の場合、 のチームに 2 点が入ります。

これで1メーヌ(1セット)が終了します。

勝ったチームはビュットを中心にサークルを描き、そのサークルの中からビュットを6～10mの範囲内に投げて次のメーヌを始めます。

上記を繰り返し、先に11点を取ったチームが勝ちとなります。

【用 具】 ビュット(直径約3cmの木製の標的球)、ボール(金属製:鉄、ステンレスの中空)、メジャーを使用します。

競技場の概要

【会 場】

猪名川町 猪名川町スポーツセンターグラウンド

猪名川町の中央付近にスポーツの拠点施設として整備された多目的グラウンドです。写真は、いながわスポーツ祭のペタンク大会の風景です。



たつの市 千鳥ヶ浜グラウンド

揖保川の河川敷を整備したグラウンドです。写真は、たつの市ふれあいペタンク大会の風景です。



淡路市 北淡中学校グラウンド

淡路市北淡地域の中央付近に位置し、一般市民にも開放し、野球やペタンク等、幅広く利用されています。





トライアスロン

会場地 : 淡路市 (旧: 淡路町、東浦町)

競技紹介

トライアスロンは、ひとりの選手がスイム (水泳)・バイク (自転車)・ラン (ランニング) の3種目を続けて行い、最終的なタイム、順位を競う競技です。

1974年にアメリカ西海岸のカリフォルニア州のサンディエゴで誕生し、1981年に我が国初となる大会が鳥取県皆生温泉で行われました。そして、2000年に開催されたシドニーオリンピックから正式種目として採用され、競技人口も年々増加しています。現在、日本では、10万人以上のアスリートがおり、年間200以上の大会が各地で開催されています。近年では、健康フィットネスブームと余暇時間を充実して過ごそうとする人々が親しむ競技としても注目されています。

行事では、一般の部を51.5km、ジュニアの部を6kmから1.4km (一般の部の1/10)の距離で行います。

競技方法



スイム・バイク・ランの順に行います。

【スイム】一般：1.5km ジュニア：ランに変更 (200m~1.5km)

一般の部の選手全員が海辺よりスタートします。

水中に引かれるラインがないため、監視船やコース上のブイ、周囲の景色が選手の最短距離へと導くサインとなります。

【バイク】一般：40km ジュニア：1~3km

スイムを終え順じバイクに移り決められた距離の中で競います。

【ラン】一般：10km ジュニア：200m~1.5km

最後のレースはランです。レース最大の難関であり、最高の見せ場となります。

トランジット

この競技では、種目間の着替えに要する時間も競技時間として記録され、第4の種目とも呼ばれています。

競技場の概要

【会場】

国営明石海峡公園淡路地区、淡路夢舞台、淡路交流の翼港周辺海域

『淡路島国際公園都市（約350ha）』の「国営明石海峡公園（淡路地区）」、海の玄関口となる「淡路交流の翼港」、そして中核となる「淡路夢舞台」が競技会場となります。

淡路島国際トライアスロン大会の会場として、2002年から競技を行っています。



スイム競技（交流の翼港）



ゴール地点

淡路島国際トライアスロン大会
バイク競技（淡路夢舞台）



ゲートボール

会場地：加東市（旧社町）、洲本市（旧五色町）

競技紹介

ゲートボールは、T字型のスティックでボールを打ち、3つのゲートを通させ、コート中央のゴールポールに早く当て、上がることを競う競技です。

クロッケーという球技をヒントに北海道で生まれ、「健康・体力づくり運動推進全国大会」で紹介されたことなどがきっかけとなり、この後、高齢者のスポーツとして急速に全国に広まりました。現在では、小・中学校でも実施される機会が増え、高齢者以外の層にも広がっています。また、国内はもとより、海外にも普及しています。

軽い運動量の外、頭脳を使うプレーやチームワーク等が魅力となっています。ゲームの中で重要な役割を果たす「タッチ」や「スパーク打撃」を使ってチームが勝つための作戦を立てましょう。

【タッチ&スパーク打撃】：「タッチ」とは、自球を打撃して他球に当てると成立します。その場合は、「スパーク打撃」（足の下で自球に他球を接触させて、自球を打撃して他球を弾き出すこと）を行います。さらに「スパーク打撃」が成立した後、「継続プレー」の権利が得られます。

競技方法

1チーム5人による対抗戦を行います。試合時間は30分です。

先攻チームは自分と同じ番号のついた赤ボール（奇数番号）を、後攻チームも同じ番号のついた白ボール（偶数番号）を1番の選手から順番に打っていきます。スタートエリアから第1ゲートに向かって打ち、第1ゲート、第2ゲート、第3ゲートを通させ、最後にゴールポールに当てるとその選手は上がりになります。先に5人全員が上がったチームが勝ちとなります。30分間で勝負が決しない場合は、それぞれのチームの総得点数で勝敗を決めます。

得点は、第1ゲート、第2ゲート、第3ゲートの通過に成功するとそれぞれ1点ずつ、合わせて3点、そしてゴールポールに当てると2点の合計5点が選手1人の最高得点になります。従ってチーム5人全員が上がると25点となり、これをパーフェクトゲームといいます。



競技場の概要

【会 場】

加東市社第三グラウンド

会場は、社町の南西部（国道175号線沿い）に位置し、サッカー場やソフトボール場などがあります。行事では、サッカー場とソフトボール場に、23コートを設定して開催する予定です。



（右写真：加東市社第三グラウンド）

五色台運動公園「アスパ五色」多目的グラウンド

多目的グラウンドは、豊かな自然の中でゲートボールの他、野球、ソフトボール、陸上、サッカー、グラウンド・ゴルフ等幅広くご利用されています。



第18回瀬戸内オープンゲートボール大会・第4回近畿地区女子ゲートボール選手権大会の様子



綱引き

会場地 : たつの市 (旧 いぼがわ 揖保川町)

競技紹介

綱引きは、古来より世界の各地で様々な方法で行われ、今日まで伝わる古いスポーツの一つです。近代オリンピックでも、第2回パリ大会から第7回アントワープ大会まで、アスレチック競技として行われていました。

日本では、豊作を祈願する儀式として各地で行われており、江戸時代の襖絵に綱を引き合う庶民の様子が描かれています。また近代では、海軍の訓練としても採用されていました。

綱引きは、筋力、精神力を高めると同時に、チームワーク、コミュニケーション能力を高める効果もあることから、学校・企業・地域の運動会やレクリエーションで多く実施されています。

現在はレクリエーションから一歩進んで競技性を高めたルールが確立され、日本のみならず世界各地で愛好されています。

競技方法



チームは、選手8名、交代要員2名、監督1名、トレーナー1名の計12名で構成します。(監督、トレーナーは選手と兼任可能)

(社)日本綱引連盟2006年度綱引競技規則に準じて行います。

競技は専用のラバーマットを設置した屋内で行います。

競技は7種別(右表参照)とします。

男女混合の部のみ選手は男子4名以下、女子4名以上とします。

各種別予選リーグ及び決勝トーナメント方式で行い、1セットマッチと3セットマッチを併用します。

選手権の部は、8名の合計体重が、男子600kg以下、女子520kg以下で行います。

(その他の種別の体重制限はありません。)

種別
選手権の部(男子)
選手権の部(女子)
一般の部(男子)
一般の部(女子)
男女混合の部
ジュニアの部(小学生高学年)
ジュニアの部(小学生低学年)

競技場の概要

【会 場】

たつの市 揖保川ときめきセンター “ 揖保川スポーツセンター ” 競技場

揖保川スポーツセンターは昭和59年3月に完成しました。ホール、競技場、武道場、卓球場、トレーニング室をはじめ、会議室、和室、講座室、研修室、工作室なども完備しています。現在は、スポーツクラブ21かんべ室、神部コミュニティセンターの拠点施設にもなっています。



外 観



競 技 場



綱引教室参加者のみなさん



ゆめクラブ交流フェスティバルの風景



グラウンド・ゴルフ

会場地 : 香美町（旧：美方町）、丹波市（旧：春日町）

競技紹介

グラウンド・ゴルフは、ゴルフをアレンジした軽スポーツとして1982年に鳥取県東伯郡泊村で文部省（現、文科省）の生涯スポーツ推進事業の一貫として誕生したスポーツです。

専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を競うものです。場所によって距離やホールポストの数を自由に設定することもできます。

このゲームは、高度な技術を必要とせず、『いつでも、だれでも、どこでも』のスローガンのもとに、場所を限定せず、ルールも簡単なことから、高齢者から子どもまで幅広く愛され、全国に広く普及しています。また体力づくりや集中力、協調性の向上にも効果のあるスポーツです。

競技方法



1 チームは6人を基準とします。

1 打目をスタートマットより打球し、直径36cmのホールポストの輪の中に静止（トマリ）するまでを競います。

8 ホールポストをまわり、その総打数の少ないプレーヤー（チーム）が勝者となります。（空振りは打数には数えません。）

ショットしたプレーヤーのボールが他のプレーヤーのボールに接触した場合、ショットしたプレーヤーのボールは接触して止まった位置から、接触されて移動したボールは元の位置に戻します。（ショットをすると他のプレーヤーのボールに接触しそうな場合は、そのボールを取り除くことを要求できます。）

ショットしたボールが一打で「トマリ」となった場合（ホールインワン）は、総打数から3打マイナスすることができます。

【用 具】 専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用

競技場の概要

【会 場】

香美町



(仮称)香美町健康福祉
グラウンド・ゴルフ場



小代中学校グラウンド



小代小学校グラウンド

丹波市

春日総合運動公園「多目的グラウンド・春日スタジアム」



春日スタジアム



グラウンド・ゴルフ大会風景



バウンドテニス

会場地 : たつの市 (旧 ^{しんぐう}新宮町)

競技紹介

バウンドテニスは、1980年に考案された“いつでも”“どこでも”“だれでも”楽しめる生涯スポーツです。基本的にはテニスと同じルールですが、テニスコートの6分の1のスペースで行うテニスの“ミニ版”というべきスポーツです。

硬式テニスよりはるかになじみやすく、子どもから高齢者まで気軽に始めることができます。しかも技術的に非常に奥行きが深いので、硬式テニスのリードアップスポーツとして注目される一方、初心者から熟練者まで、楽しくプレーができることから、全国各地で愛好されています。

競技方法



競技種別は団体ダブルス戦（男子ダブルス・女子ダブルス・混合ダブルス）とし、競技規則は平成18年度日本バウンドテニス協会制定の競技規則を準用します。

基本的にはテニスと同じルールです。

コートは幅3m・長さ10mの長方形で中央に50cmのネットを張ります。

ゲームは4ポイントの先取をもって勝ちとします。ただし、双方のチームが3ポイントずつ得た場合はジュースとなり、ジュース後は2ポイント続けて得た方が勝ちとなります。

試合は7ゲームマッチで、4ゲーム先取した方が勝ちとなります。

サービスは1球、腰の高さより下で打ち、1ポイント目は必ず右対角線に行います。ネットインはやり直します。

サーバーは必ずサイドラインとセンターラインの仮想延長線の間でベースラインの後方から両足を地面につけてサービスしなければいけません。

全てのプレイヤーはサーバーのラケットにボールが接する以前にコート内に入ってはなりません。

サービスのレシーブはワンバウンド後、ラリーはノーバウンドでもOKです。

ダブルスは4人が交互にボールを打たなければなりません。

ボレーは4打目からできます。
サービスは1ゲーム(4ポイント先取)ごとに交互に行います。
チェンジコートは奇数ゲーム終了ごとに行います。

競技場の概要

【会 場】

たつの市立新宮スポーツセンター

兵庫県西播磨地方のほぼ中央に位置し、水清く緑豊かな町であるたつの市新宮町の体育館です。当体育館は、JR姫新線播磨新宮駅より、北へ徒歩10分の場所にあり、国の史跡指定を受けた新宮宮内遺跡に隣接した落ち着いた環境の中にあります。施設内は1,525㎡の競技場やトレーニング室を備え、たつの市新宮町におけるスポーツ活動の拠点として幅広市民に活用されています。



たつの市立新宮スポーツセンター外観



左の写真は、たつの市新宮町で毎年実施しているバウンドテニス大会の風景です。テニスコートの6分の1のスペースで行うテニスの“ミニ版”というべきスポーツです。



インディアカ

会場地 : 佐用町 (旧 こうづき 上月町)

競技紹介

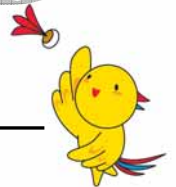
インディアカは、羽根のついた柔らかいボールを片手で打ち合うバレーボールタイプの競技です。ボールに羽根がついていることでスピードが緩和され、初心者でも扱いやすく、コントロールしだいで多彩なチームプレーが楽しめます。

インディアカのルーツは、ブラジルの伝承ゲーム「ペテカ」で、1930年代末、ドイツの体育教師カールハンス・クロンが用具を改良しインディアカゲームを考案しました。

日本には1968年に紹介され、レクリエーションスポーツのニーズの高まりにあわせて全国に普及しました。そして1989年からは、全国スポーツ・レクリエーション祭の正式種目となっています。

【全国スポーツ・レクリエーション祭】: スポーツ・レクリエーション活動を楽しみ、交流を深めることを目的として、毎年開催されているイベント。

競技方法



競技するコートは、バドミントン用のコート (長さ 13.40m、幅 6.10m) と同じです。

ネットの高さは、女子 2.00m、男子 2.15m、男女混合 2.15m。(シニア女子は 1.85m、シニア男女混合は 2.00m)

競技用具は羽根付きボール (インディアカ) でクッションの入った平らなボールの部分を素手で打ちます。(打つことによりボールの部分が相手側に向けて飛ぶように作られています。)

競技は1チーム4人による対抗戦で行います。バレーボールと同じく2つのチームが、ネットをはさんでインディアカを素手で打ち合い、3回以内 (同じ人が続けて打つことはできません) で相手コートに打ち、インディアカがそこで相手側に打ち返される前にコートの床に落ちれば得点となります。

21点を1セットとして3セットマッチで行い、2セット先取したチームが勝ちとなります。なお、得点はラリーポイント制です。

競技場の概要

【会 場】

上月体育館“ホタルドーム”

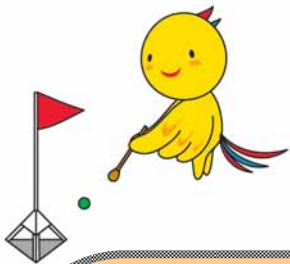
佐用町上月のシンボルでもある“ホタル”をイメージして整備され、本大会で使用するアリーナは 1485 m² (45m × 33m) でバレーボールやバドミントン等、幅広く利用できます。

佐用町立上月中学校体育館

平成 16 年度に校舎と一緒に新築され、面積は 858 m² (33m × 26m) で真新しい体育館です。また、スポーツクラブ 21 こうづきの拠点施設です。



佐用町上月ではインディアカが盛んに行われています。佐用町上月インディアカ協会を中心にビスラカップ・インディアカ大会をはじめ、年間6回の大会が開催されており、最もポピュラーなニュースポーツとして定着しています。



マウンテンボール

会場地 : 姫路市 (旧^{ゆめさき}夢前町)

競技紹介

マウンテンボールは、夢前町で誕生したユニークなニュースポーツです。夢前町長の為則政好氏の提案がきっかけで、夢前町体育協会がニュースポーツ企画委員会を組織して3年の歳月をかけて考案したものです。

夢前町の豊かな「山」の自然、全国唯一町名につく「夢」をコンセプトにつくられたマウンテンボールは、ゴルフとゲートボール、ビリヤードなどを組み合わせたような競技で、最大の特徴は、先が丸いクラブでボールを打つことです。ルールが簡単で、場所を選ばず準備も容易なことから、誰もが手軽に楽しめます。また一発逆転があり、勝負は最後までわかりません。

1994年に夢前町マウンテンボール協会が発足し、「夢前から全国へ」として、普及PRされています。手軽で楽しく、健康づくりに役立つことから、口コミでも広がりを見せ、各地で大会も開催されています。

競技方法



ゴルフと同じように少ない打数でのホール・アウトを競う競技です。

1組の構成は5名とします。(男女数の内訳は任意です。)

最初に打順を決め、スタート地点から始めます。

2打目以後も打順に従ってホールインするまでプレーをつづけます。

全員がホールインすれば、次のスタート地点に移ります。

2ホール以後の打順はローテーションします。

コースは9ホールとしその内、4ホールと9ホールは一発逆転の可能性のあるドリームホール(ルーレット型ホール)を使用します。

ボールを1回打つたびに1打と数え、空振りは打数に加えません。

他のボールに当たった場合もそのままゲームを続けます。

当てられたボールがホールに入った場合は、インとみなします。

打ち方については、クラブの先の丸い部分で打てばどのような打ち方でもかまいません。(例: ゴルフの打ち方、体を低くしてビリヤードのような打ち方)

他のボールが障害になっても取り除くことはできませんが、ホールから1クラブ以内に自分のボールと他のボールがある場合は、申し出てマークし、のけること

ができます。

OB ラインの外に出た場合は、1打を加えます。

OB (アウト・オブ・バウンズ): プレイが禁止されている区域のこと。

【用 具】

クラブ、ボール、マウンテンホール、ドリームホール一式、スコアシート一式
用具は主催者側で用意します。

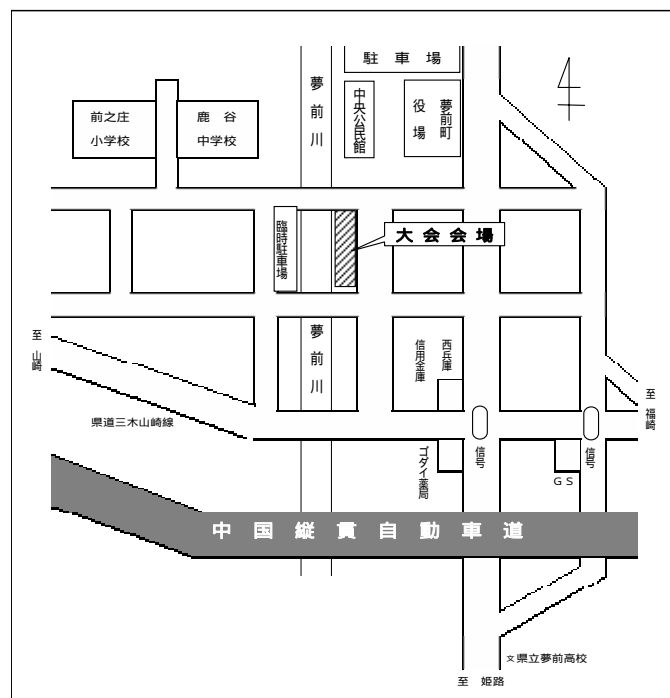
競技場の概要

【会 場】

夢前河川公園



写真は、月例会の風景です。夢前町河川公園において、毎月2回(第1日曜日・第3土曜日)月例会を行っています。





フィールドゴルフ

会場地 : 豊岡市(旧:但東町)

競技紹介

フィールドゴルフは豊岡市但東町のオリジナルスポーツです。グラウンド・ゴルフやパークゴルフなどと同様にゴルフを基調としたものですが、全面に芝を張り、一部バンカーもあり、山の傾斜に合わせて、打ち上げや打ち下ろしとバラエティーに富んだ18ホールの専用コースで行うことから、もっともゴルフに近く、手軽に楽しめるスポーツだといえます。

ボールは硬質プラスチック製でゴルフボールより大きく、ゲートボールより小さいものを使用します。クラブは金属製(800g)で、先端は片面が垂直円形で、もう一方にロフト(ボールに浮揚力を与えるクラブフェイスの角度)を付けた切り込みがあり、どちらでも打つことができる専用のものを使用します。

ルールが簡単で高度な技術がなくてもできることから、初心者でもすぐに取り組み、子どもから高齢者まで、手軽に楽しめるスポーツです。

競技方法



決められたコースのカップ(ホール)に、専用クラブで硬球を打ち、何回でカップに入るかを競うものです。

全18ホールでパー72となっています。

コースには白杭が打っており、白杭を結んだラインから外に出たボールはOBとなり、2打ペナルティー(罰則)となります。プレーの再開は、OBした地点からワンクラブの長さの範囲で、カップに近づけない位置に戻して行きます。

ティーショット(ティーグラウンドからの第1打)でOBとなった場合も打ち直しは行いません。

打ち順の決め方等は基本的にゴルフと同じです。

審判員はいませんので、各コースそれぞれスコアカードに記入し、相互で審判することとなります。

競技場の概要

【会場】

豊岡市但東町フィールドゴルフ場（自然ふれあいセンターやまびこ裏）

花と樹林に囲まれた爽やかな林間コース

コースのご案内

クラブ1本でプレイがOK!
但東 やまびこ FIELD GOLF
フィールドゴルフコース
●やまびこコース(658m)18ホール・パー

白樺林、松林…
花やもみじに包まれた
ご家族で楽しめる新しい野外スポーツ

1ラウンドのボールは、
約1時間で遊べます。

ホール	パー	ヤード	グリーン
1	4	36	4
2	4	37	4
3	5	48	5
4	3	28	3
5	4	35	4
6	4	36	4
7	3	33	3
8	5	40	5
9	4	45	4
10	4	35	4
11	5	57	5
12	5	46	5
13	3	22	3
14	4	34	4
15	4	35	4
16	4	35	4
17	4	36	4
18	3	20	3
			658m 72

シルク温泉 やまびこ ゲートボール場





パラグライダー

会場地 : 養父市(旧: 関宮町)

競技紹介

『鳥のように大空を飛びたい』そんな大きな夢をパラグライダーなら簡単
にかなえてくれます。

もともと登山家たちが下山の手段として、パラシュートを改良して使っていた
もので、墜落の危険性はほとんどありません。速度も比較的ゆっくりしている
ので、大人から子供まで誰でも安全に気軽に空中散歩が楽しめます。

斜面を駆け降り、ふわりと身体が浮き、空中散歩の始まり。その興奮と
爽快さは忘れられない体験となるでしょう。

空に浮かんだら、

飛行時間の長さを競う。(デュレーション)

飛行時間の速さを競う。(スピード)

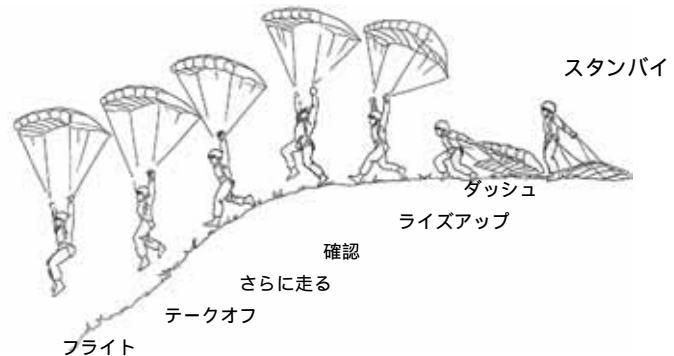
飛行距離の長さを競う。(ディスタンス)

決められた時間に合わせて下りてくる。(セットタイム)

決められた場所へ飛行してから帰って来る。(アラウンド・パイロン)

ターゲット(目標点)の真ん中へ下りて来る。(ターゲット)

これらをタスクと呼び、気象条件に合わせてこれらタスクを組み合わせて競技
します。



競技方法

JHF(社団法人 日本ハング・パラグライディング連盟)の技能証で、XC(ク
ロスカントリー)級、P(パイロット)級、NP(ノービスパイロット)級、B
(ビー)級の技能別に選手を分けて、それぞれのテイクオフする場所や競技内容
を設定します。

気象条件に合った競技種目をタスク中から組み合わせて決定し、得点を付けます。
オリエンテーションで選手に競技内容を説明し、その後、試験飛行をして、テ
イクオフディレクター(各テイクオフの責任者)の宣言で、競技を開始します。

競技開始宣言(ゲートオープン)から競技終了宣言(ゲートクローズ)までの間
に、パイロットは自分の意志と自己の決断でテイクオフします。

気象条件の変化で緊急にゲートをクローズする場合があります。各タスクの得点

の獲得点で順位が決まります。

競技場の概要

【会場】

八チ高原スキー場・ハイパーボウル東鉢スキー場

正面に兵庫県の最高峰、氷ノ山を望む雄大な自然に恵まれた鉢伏山と、その麓に広がる八チ高原、そして鉢伏山の東側に位置する東鉢伏高原が大会会場となっています。鉢伏山、東鉢伏高原それぞれの離陸ポイントから、八チ高原のメイン会場にあるランディング場に向かって次々と飛んでいきます。

八チ高原スキー場の斜面では、初心者向けの体験イベントを実施します。

国体会場イメージ





スポーツチャンバラ

会場地：佐用町（旧：三日月町）

競技紹介

スポーツチャンバラは、思い切り打っても安全なソフト剣を使い、どこを打たれても負けとわかりやすいため、誰でもすぐに楽しめるスポーツとして非常に人気があります。

もとはこたちごしんどう小太刀護身道という身を守るための武道で、昭和46年に武道家のたなべてつんど田邊哲人氏（神奈川県）が考案し、スポーツチャンバラの名前を全面に出されてからは人気は急上昇し、日本はもとより世界中に普及しています。

その基本理念は、「公平と安全」そして「自由」です。「制約にとらわれない自由な発想による剣術」をつうじて、仲間と楽しく健康的に汗をながし、体力を高めていくことができます。

競技方法



各種の武器は、刃物、こん棒、鉄パイプ等に見たてているため、体のどの部分であっても先に打たれたら負けとなります。

【試合形態】

個人戦	各武器種目の個人戦
異種試合	得意武器を使用の個人戦
多人数掛	少人数対多人数の戦い
団体戦	多人数同士の対戦
サバイバル戦	全員が敵となり、最後の生き残りが勝者

【コート】

おおむね6～7mの長方形

【試合時間】

一試合3分間1本勝負とします。勝敗のつかない時は、延長を2分間ずつ追加します。ただし、決勝戦は3本とします。

競技場の概要

【会場】

三日月中学校 体育館

三日月小学校 体育館

会場の三日月中学校と三日月小学校の体育館は、「スポーツクラブ21みかづき」の活動拠点としても使用されています。

「スポーツクラブ21みかづき」は、地域住民の自主運営によって、子どもから高齢者まで幅広い年齢層の住民を対象に、スポーツチャンバラをはじめ、バドミントンや卓球、エアロビック等、スポーツを通して、さわやかな汗を流し、健康づくり、体力づくり、地域住民の交流の場として活動しています。



三日月中学校体育館外観



三日月小学校体育館外観



写真は、「スポーツクラブ21みかづき」でスポーツチャンバラを楽しむ子どもたち



親子ペアジョギング

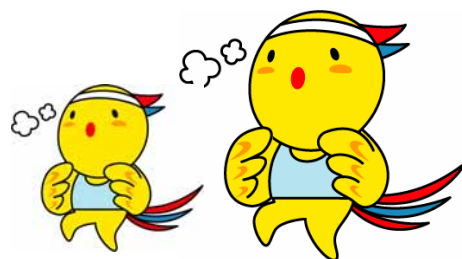
会場地 : 宍粟市(旧: 千種町)

競技紹介

日頃からジョギングで体力づくりをする人が増えています。ジョギングは、自分のペースでリズムをつくって楽しみながら走ることができ、有酸素運動としても有効なスポーツです。

行事では、このジョギングを親子が一組になって2 kmの距離を仲良く走り抜きます。コースはちくさ高原の大自然の中を、前半1 kmは下り、折り返して1 kmは上りとなっています。後半は少しくるしいかもしれませんが、親子で励まし合ってゴールをめざしてください。

高原をわたる風はとても爽やかで、コースの両サイドにはススキの穂が風に揺れ爽快な気分にならせてくれ、思わず会話も弾むでしょう。お父さんと私、お母さんと僕、楽しく手をつないでゴールをめざし、ゆく秋のひとときを高原で過ごし、思い出づくりをしてみませんか。



競技方法

親子がペアになり、スタートラインにつきます。

(ペアは親子でなくても参加できます。)

ジョギング中も離ればなれにならないように、仲良く一緒に走ります。

ゴールラインの手前から、親子で手をつないでゴールします。

(常に手をつないで走ることは危険が伴いますので、その必要はありません。)

競技場の概要

【会場】

ちくさ高原（宍粟市千種町西河内）

会場の「ちくさ高原」は、冬はスキー場、春は山菜狩り、夏はキャンプ、秋は燃える紅葉と四季を通して大自然を満喫いただけます。ジョギングコースは、清流「千種川」の源流沿道を走るコース設定です。少し勾配はありますが、親子で力を合わせて完走を目指してください。





健康マラソン

会場地：豊岡市（旧：竹野町）

競技紹介

マラソンはいつでも、どこでも気軽にでき、健康づくりや、記録への挑戦など、自分の体力や目的にあわせて行えることから、幅広い年代層に愛好者が増えています。

正式には、42.195 kmを走るフルマラソンを「マラソン」と言いますが、デモスポ行事の健康マラソンは、豊かな自然環境の中を自分の体力・ペースに合わせて、自分で目標を設定し、楽しみながら走ることができます。家族と、また友人と共にさわやかな汗を流しませんか。

競技方法



各距離を下記の種別に分けて実施します。競技規則は、日本陸上競技連盟競技規則に準じて行います。

距離	種別
5 km (4,897m)	一般男子の部
	一般女子の部
	中・高校生男子の部
	中・高校生女子の部
3 km (2,876m)	一般男子の部
	一般女子の部
	中・高校生男子の部
	中・高校生女子の部
	小学生男子の部
ジョギングの部 (2,876m)	小学生女子の部
	小学生以上
	7才未満 保護者の伴走があれば参加できます

競技場の概要

【会 場】

竹野中央公園多目的グラウンド“たけのこうえんグラウンド”周辺コース

たけのこうえんグラウンドをスタート・ゴールにした周回コースで開催します。
距離は3 km、5 kmのどちらかを選択していただき、各自のペースで走ってください。初心者の方、そしてご家族、お友達で気軽に参加いただけるジョギングの部もあります。

健康づくりのために楽しく走って、さわやかな汗を流してください。



一斉にスタートする選手たち

親子仲良く走る選手たち



のどかな田園の中を走る選手たち



ハーフマラソン

会場地：淡路市（旧：一宮町）

競技紹介

現在、マラソンの日本トップ選手は世界でもトップレベルにあり、国民から大きな関心と期待を寄せられています。また、国民の間でもマラソンはいつでも、どこでも気軽にでき、健康づくりや、記録への挑戦など、自分の体力や目的にあわせて行えることから、幅広い年代層に愛好者が増えています。

淡路市で実施するハーフマラソンは、昭和60年に旧一宮町の町制30周年を記念にスタートして以来、島内外からも親しまれている「淡路いちのみや国生みマラソン大会」と同時に開催します。

豊かな自然環境の中、自分の体力に合わせ、自己の記録を目標に長距離走を楽しみませんか。

競技方法



競技種目	男子	女子
5 Km	1部 中学生	7部 中学生
	2部 高校生	8部 高校生
	3部 39歳以下	9部 29歳以下
	4部 40歳代	10部 30歳代
	5部 50歳代	11部 40歳以上
	6部 60歳以上	
10 Km	12部 高校生	17部 高校生
	13部 29歳以下	18部 年齢制限なし
	14部 30歳代	-
	15部 40歳代	
	16部 50歳代	
ハーフマラソン (21.0975Km)	19部 29歳以下	22部 年齢制限なし
	20部 30歳代	
	21部 40歳以上	

年齢は平成19年4月1日を基準とします。

申し込み後の種目の変更は認めません。

競技場の概要

【会 場】

一宮中学校グラウンド周辺コース

一宮中学校グラウンドをスタート・ゴール地点とし、3つのコースで行います。



変化に富んだ美しい野山のコースでは山の息吹をいっぱいを感じる事ができ、海岸コースでは、瀬戸内から吹き寄せる心地よい潮風を頬に受けながらレースを楽しむことができます。





クオリティー

会場地 : 播磨町

競技紹介

クオリティー (QULORITY) は、輪投げ (Quoits) と活動的 (Sporty) を合わせて作られた造語です。1988年に石川幸生氏 (名古屋女子短期大学 教授) により考案されたニュー・コンセプト・スポーツで、その考え方は、ユニバーサルデザインの理念をもとに、無理なく安全に、誰もが楽しめるみんなのスポーツであることです。

アメリカのホースシューズと日本の伝統的な輪投げをミックスしてつくられたクオリティーの特徴は、リング (輪) が目標棒に入らなくてもリングの一部がボード (得点盤) 内であれば得点となり、次のプレーヤーの機転で、すでに投げられた味方のリングを有利にしたり、相手のリングを不利にしたりできるので、最後までプレーしてみなければ分からない面白さと、スリルがあります。

特に専門的な知識や技術は必要なく、ルールも簡単なので、子どもから高齢者まで、幅広く楽しむことができます。また、歩行とほぼ同じ運動量があり、体力の低下を防止するなど運動効果も期待できる健康的なスポーツです。

競技方法



対戦方法にはシングルス (1対1)、ダブルス (2対2)、ミックسدブルス (男女2対2) があり、対戦チームが交互にリングを投げ得点の合計を競うゲームです。

有効な得点の数え方には、カウントオール方式とキャンセル方式があります。カウントオール方式とは、ボード上の有効得点をすべて得点とする方式で、キャンセル方式とは、自分のリング上に相手のリングが2/3以上重なっている場合は得点としない方法で、お互い駆け引きをしながら競うゲームです。

【用具】 (右図参照)

- ・ 得点ボード
- ・ リング (輪): ゴールド (金) 10本、シルバー (銀) 10本
- ・ カリパス (リングの重なり具合を判定する道具)



競技場の概要

【会場】

播磨町総合体育館 大体育室

播磨町は、兵庫県南部の中央に位置し、南は瀬戸内海、東は明石市、西と北は加古川市に隣接する県下で最も小さな町（面積は9.09km²）で、その3割は海を埋め立てた人工島です。

会場となる播磨町総合体育館は、町のスポーツ中核施設として、各種球技用コートをはじめ、柔剣道場、トレーニング室、卓球台などの設備があり、各種スポーツ教室も開催されています。



播磨町総合体育館外観

クロリティー体験教室の風景





囲碁ボール

会場地 : 丹波市(旧:柏原町)

競技紹介

囲碁ボールは丹波市柏原町で生まれたニュースポーツです。その昔、とても囲碁好きな殿様同士が、村人の領地争いを碁の勝敗によって決めたという故事、「碁賭の勝負」にちなんで「囲碁のまち柏原」をめざし、体力を問わずみんなが楽しめるスポーツとして考案されました。

囲碁ボールは、体育館等で対戦方式により行います。スティックでボールを打ち、碁盤になった人工芝マットにある49個の目(穴)に自チームのボールを縦・横・斜めに並べて得点を競うゲームです。

誰でも気軽に競技ができる手軽さと「多世代」型スポーツとして幅広い年齢層から親しまれ多くの競技人口をもっています。

競技方法



ジャンケンで先攻チームを決めます。(先攻が黒ボールを使用します。)

試合時間は30分で、時間内に5局を競います。30分を経過した場合は次の局に入りません。

1局中に、黒・白各10個のボールを交互にヒット(スティックでボールを打つこと)することにより、49個に分かれた目に停止させることを競います。

得点には、「ライン得点」と「ポイント得点」があります。

【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に3つ以上並ぶと「ライン得点」といい、並んだ数を「目(もく)」、できた組数を「連(れん)」といいます。6つ以上並んだ場合は得点となりません。

【ポイント得点】目に停止しているボール数を「ポイント得点」といいます。チームのボール10個がすべてどこかの目に入った場合はポイント得点10の他に、特別にライン得点「5目1連」が与えられます。

勝敗は、全局で数の多い「目」を取っているチームが勝ちとなり、同数の場合は「連」の数が多いチームが勝ちとなります。

競技場の概要

【会 場】

かいばら生涯学習の森 丹波市柏原公民館 体育館アリーナ

かいばら生涯学習の森は、丹波の森公苑の一角に、文化・スポーツ・情報・レクリエーションを中心とした生涯学習の場として整備された施設です。

この建物のデザインは、城下町かいばらの面影を取り入れ、かつ丹波の森公苑全体にとけ込めるものとなっています。

この施設内には、柏原公民館と体育館があり、公民館内には、図書館・音楽室・会議室等が、体育館には、フィットネスルームやトレーニングマシンルーム等を完備しています。



かいばら生涯学習の森外観



囲碁ボール体験教室の風景

国体マスコットのはばタンも挑戦しました





ティーボール

会場地 : 西宮市

競技紹介

ティーボールは、1988年に国際野球連盟(IBA)と国際ソフトボール連盟(ISF)が協力して野球やソフトボールの入門期の為に考案されたもので、日本においては1993年に日本ティーボール協会が発足し、普及活動が行われています。

少人数でも多人数でも楽しめるピッチャーのいない野球型ボールゲームで、親子(特にお母さんと子ども)、3世代、学校授業、子ども会、自治会等で楽しめるコミュニケーションタイプのニュースポーツです。



競技方法

親子混成チーム(母親5名、子ども(小学4年生以下)5名)により実施します。

1試合3回戦(イニング)で行い、アウトカウントを勘定しないで、10名全員が打ち終わるまで攻撃し、10名が打ち終わると攻守を交代します。

途中の選手交代は自由で、1試合45分を目安に行い、点数の多いほうが勝ちとなります。

ゴム製のティースタンドの上にスポンジボール(11インチ)をのせ、ウレタン製のバットで打ちます。

塁間は、16メートルです。

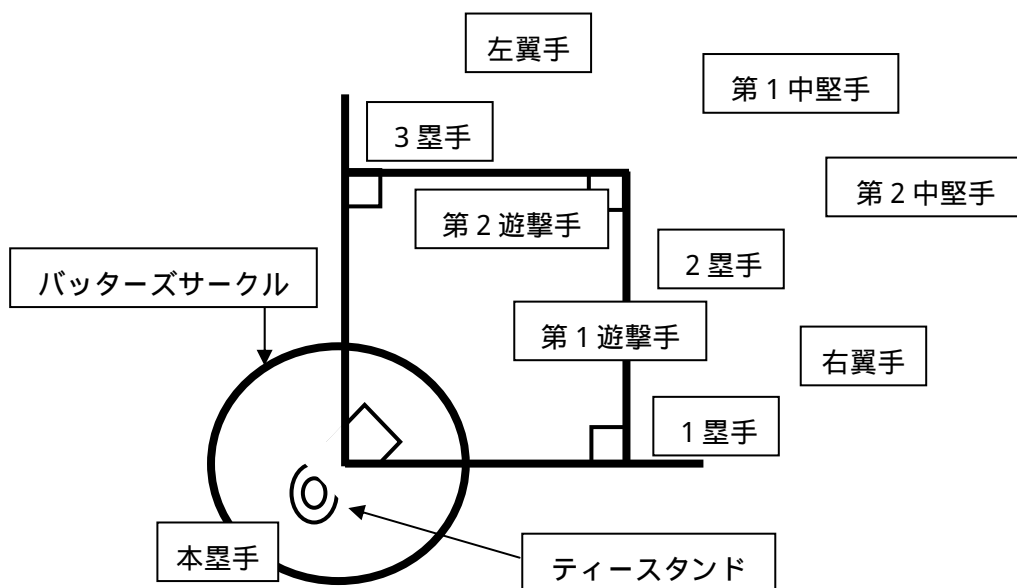
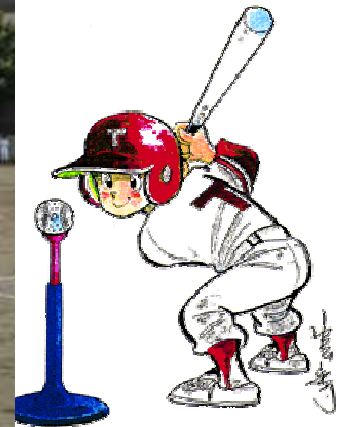
野球、ソフトボールに類似していますが、走者の離塁、盗塁、牽制球は、禁止です。ファールは、ストライクとみなし、3ストライク目のファールは、三振となります。審判は、2名で行い、競技ルールは、日本ティーボール協会規則ルール(親子ティーボールルール)に準じて行います。

競技場の概要

【会 場】

浜甲子園運動公園（旧厚生年金スポーツセンター）

阪神甲子園球場東沿い道路（甲子園筋）を南（浜側）へ下り突き当たりT字路を左折、約500m右側に位置し、本大会で使用する野球場、多目的広場の他、屋外テニスコート、体育館などがあり、市民に幅広く利用されています。





ウォークラリー

会場地 : 養父市(旧:養父町)

競技紹介

ウォークラリーとは、日本レクリエーション協会により、歩くことを通した健康づくりとコミュニケーションづくりを目的に考案された野外ゲームです。

この競技は、歩く早さを競うものではなく、コース図に従って、各ポイントの課題を解きながらグループで歩き、時間得点と課題得点の合計で競うゲームです。

ウォークラリーは、単なる勝敗を決める競技ではなく、仲間と心をひとつにして歩き、地域の風土・自然にふれ、楽しい時間をすごすことで、生活を潤いあるものにしていくレクリエーションだといえます。



競技方法

1チーム2人～6人のグループによる団体戦を行います。

簡単なコース図(交差点や分岐点が書かれたコマ図)に従って歩き、途中設定されたチェックポイントと観察ゾーンで出された課題を解いていきます。

観察ゾーンとは、グループで分担協力して「これは」と思うものを何でも観察しておく(メモも可)ポイントです。そのチェックポイントでは課題の出題がなく、ゴール時点で課題が出され、観察してきた内容に基づいて、グループで回答します。

ゴール後、費やした時間と設定された時間との誤差による時間得点と、解いた課題による課題得点との合計によって競います。

競技場の概要

【会場】

養父市立広谷小学校グラウンド周辺コース(スタート・ゴール地点)

《コース》

かるべの郷のんびり コース(約3キロ)

お走りさん健脚! コース(約5キロ)

広谷小学校グラウンドを発着点とし、「かるべの郷のんびりコース」と「お走りさん健脚コース」の2コースを設定しています。養父市の地域文化と歴史を学びながら、豊かな自然を満喫できるコースです。

「ウォークラリー」とは...
 コース図を見ながら出発!
 コース図に描かれたルートを歩き、課題を解きながらゴールまで進み「時間得点」と「課題得点」の合計を競う野外ゲームです。

ゴールまで頑張って歩いたかな?
CP チェックポイント
 このチェックポイントに歩くと課題が解けます。

ゴール直前は問題が出るので、周囲をよく観察しよう!
観察ゾーン

ゴール
 さあ、ゴールはどこでしょうか...?
 観察ゾーンの問題を答え、課題用紙を提出して、はいゴール!
 終わったあとは交流イベント!
 *お楽しみは、楽しいアトラクション等。

そして、いよいよ**表彰式!**
 順位は時間得点と課題得点の合計で決まります。
 早く走るとマイナス、遅い場合はプラス。課題を早く解くとプラス、遅く解くとマイナス。...秋葉とき?

コース図とゴールの間の距離を、東西南北は必ずしも同じではないのです!
 進行方向
 現在の位置
 コース図とゴールの間の距離を、東西南北は必ずしも同じではないのです!

ゴール
 あれ? これはいいか? かな?

ゴール
 早く走るとマイナス、遅い場合はプラス。課題を早く解くとプラス、遅く解くとマイナス。...秋葉とき?

☆印は特に注意するところだよ!





オリエンテーリング

会場地 : 加西市

競技紹介

オリエンテーリング(以下OL)は、誰でも気軽に参加し、楽しめるスポーツとして北欧で生まれました。日本においては、1966年に東京の「高尾山」(599m)で「徒歩ラリー大会」が開催されたのがはじまりです。

OLは、自然の山野で地図とコンパス(方位磁石)を使用して、地図上に示されたいくつかのコントロール(チェックポイント)をまわってゴールするスポーツで、いろいろな競技形態があり、楽しみ方があります。競技として行うOLは、基礎体力のほかに、地図を読む力、そして、どのルートを進むかを判断する力が問われます。

自然とのふれあいの中で、さわやかな汗を流し、多くの感動を味わうことができるのもOLの魅力です。

競技方法



【個人・団体の部】

行事では、スコアーオリエンテーリングを実施します。地図に示されたコントロールに、到着の難しさや距離等によって点数があり、時間内に多くの点数を獲得した人(チーム)が勝ちとなります。参加者の経験や年齢等に応じてクラスを分けて競います。

各コントロールには、フラッグ等が置かれ、そばにあるパンチ器具で参加者の持つコントロールカードの指定欄に到着したことを記していきます。

【トレイルの部】

トレイル0は、オリエンテーリングの種目の中で、唯一移動タイムを競わない競技です。身体障害者用に開発されたこの種目は、車椅子でも実施可能なように、トレイル(道)に沿って移動可能なコースが設定されています。

コントロール近くの道上からいくつかのコントロールを見ることが出来ます。そのうち1つが地図上で示された位置に正しく置かれたコントロールです。競技者の課題は、その正しいコントロールを選択することです。

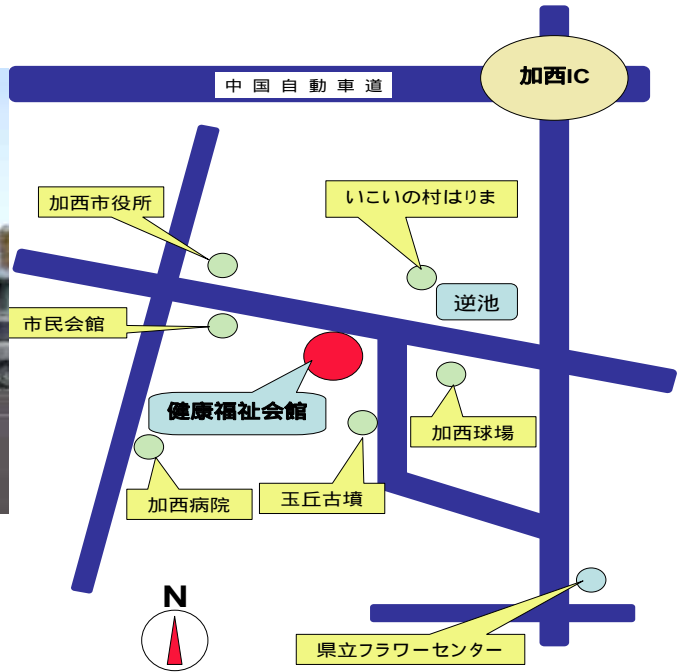
競技場の概要

【会場】 加西市健康福祉会館周辺

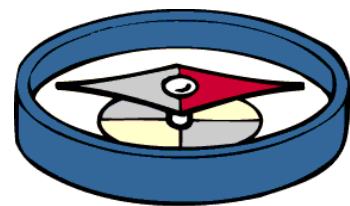
播磨国風土記による根日女の恋伝説で知られる玉丘古墳をはじめ、いこいの村はりまなど、美しい自然を舞台に実施します。



加西市健康福祉会館外観



加西市では、毎年オリエンテーリング大会を開催し、自然の中で大勢の方々に楽しんでもらっています。



左の写真は、加西市オリエンテーリング大会スタート風景



ウォーキング

会場地 : ^{いなみ}稲美町、^{かみ}香美町（旧：村岡町）、^{あさご}朝来市（旧：生野町）

競技紹介

有酸素運動の代表といわれるウォーキングは安全性が高く、誰でもどこでも簡単に行うことができます。メリットはなんといっても手軽さ、カラダへの少ない負担、そして運動効果の高さです。歩くことで肥満や高血圧、動脈硬化、骨粗しょう症の予防、またストレス解消など多くの効果があります。

ウォーキングは、健康づくりができ、誰もが楽しめる軽スポーツですが、正しい歩き方を習得し、ポイントを意識したウォーキングを心がけることが大切です。自分にあったスピードで継続して行うようにしましょう。

デモスポ行事としてのウォーキングは、完歩することを目的として、自分のペースで歩きます。快適なウォーキングでさわやかな汗を流しましょう。

競技方法



参加者のペースで歩いていただきます。完歩された方には完歩証を授与します。
各会場地の距離・コースについて

会場地名	距離	コース
稲美町	8 km・16 km	周回コース
香美町	7 km・9 km	折り返しコース
朝来市	7 km	折り返しコース

競技場の概要

【会場】

稲美町 稲美町中央公園多目的グラウンド周辺コース

稲美中央公園をスタート地点とし、天満大池（兵庫県でもっとも古く築造されたため池）・加古大池（西日本最大のため池）等の池と稲穂の美の美しい田園地帯やコスモス畑を周回する16 kmと8 kmのコースです。



沿道に咲くコスモス

香美町 兵庫県立兔和野高原野外教育センター周辺コース

県立兔野高原野外活動センターをスタートし、八チ北スキー場まで、片道5.5kmの折り返しコースです。

第45回全国植樹祭を機に整備された自然いっぱいのコースで、途中に木の殿堂、但馬高原植物園、八チ北スキー場など、自然を満喫できる施設があります。



兔和野高原野外教育センター外観

朝来市 生野小学校周辺コース

生野小学校をスタートし、鉾山町独特の歴史遺産や風景を楽しみながら歩く、片道3.5kmの折り返しコースです。

生野町は生野銀山で栄えた町です。生野代官所跡にある生野小学校周辺には、近代化遺産に囲まれた落ち着いた町並みのほか、資料館生野書院やまちづくり工房井筒屋など見どころがいっぱいです。



沿道を流れる市川の風景



ペーロン

会場地 : 相生市 あいおい

競技紹介

ペーロン船と呼ばれる木造船に艇長^{ていちょう} 1名、舵取^{かじとり} 1名、太鼓^{たいこ} 1名、ドラ 1名、漕ぎ手^こ 2 8名の計 3 2名が乗り組み、漕ぎ手は櫂^{かい}を持ち、ドラと太鼓の音に合わせて漕ぎ、その速さを競います。

ペーロンは、中国の戦国時代に楚の国運の回復に尽力していた屈原^{くつげん}の死を悲しみ、人民が、「ちまき」を作って川に投げ、龍船^{ばいるん}（白龍）を浮べて競漕し、その霊をなくさめたことが起源といわれています。

日本へは1655年に伝来したといわれています。数隻の中国船が長崎港を訪れた際、強風のため出航できなくなり、海神をなくさめて風波をしずめるためにこの「ペーロン」競漕を港内で行いました。これを長崎の人達がとりいれて競漕を行うようになり、同地の年中行事の一つとなって今日に及んでいます。

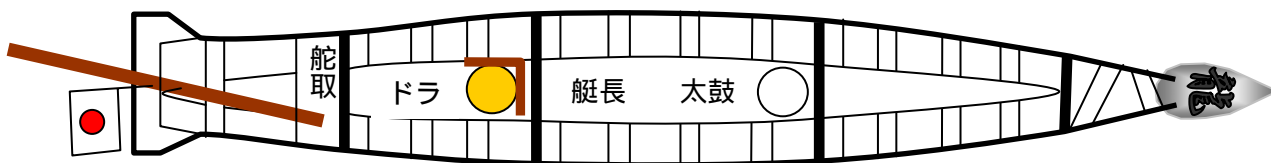
相生でペーロン競漕^{きょうそう}が始まったのは1922年で、長崎出身の播磨造船所（現在のIHI：石川島播磨重工業株式会社）従業員によって始められました。終戦の年までは毎年5月27日の海軍記念日に行われていましたが、1963年からは現在のように、「相生ペーロン祭」の海上行事として、毎年5月最終日曜日に盛大に行われています。



競技方法

1 競漕 4 チーム男女別で、往復 6 0 0 m のコースで競います。

艇長 1 名 舵取 1 名 太鼓 1 名 ドラ 1 名 漕ぎ手 2 8 名



競技場の概要

【会 場】

相生湾特設会場

往復600mの特設会場を設置して実施します。



相生ペーロン祭は、播州地方に初夏を告げる一大イベントとして毎年5月の最終日曜日に開催されています。

ペーロンはそのメイン行事として相生湾特設会場にて竹竿によるコース作りをし、300mの直線を折り返し600mのコースで行われています。

毎年約70チームが参加し、異国情緒あふれる海上絵巻を繰り広げています。



写真は相生ペーロン競漕の風景



ファミリーバドミントン

会場地：多可町（旧：八千代町）、たつの市（旧：御津町）、丹波市（旧：山南町）

競技紹介

ファミリーバドミントンは、日本古来の「羽子つき」と「バドミントン」をミックスさせ、子どもから大人まで一緒に遊べるニュースポーツとして、京都府長岡京市で考案されました。

バドミントンのスリルと興奮をそのままに、手軽さとやさしいルールで楽しさをグンとアップさせた新時代のスポーツです。ルールは「誰でもが簡単にできる」「わかりやすい」を念頭におき、子どもと親、そして祖父母の3世代がそろって楽しめるように願って「ファミリーバドミントン」と名づけられました。

競技の特徴

ラケットは、ファミリーバドミントン用の専用ラケットを使用します。

シャトルは、スポンジとバドミントンの羽根でできた、専用シャトルを使用します。

誰でも手軽に安価で、プレーできます。

バドミントンのダブルスコートを使用します。

前衛1名、後衛2名の3名で行います。

ラケットは短くて軽く、シャトルはスポンジなので、スピードも緩く、初めての人でも簡単にラリーが続きます。

ただし、シャトルを打ち込むような、「スマッシュ行為」は禁止されています。

競技方法



前衛1名、後衛2名で行う。〔1チーム9名以内で編成〕

（1セット目出場選手は、2セット目には出場できません。）

サーブは、必ず腰より下で打ち、踏み出した軸足は床に付いていること。

前衛はオールコート、後衛はサービスラインよりうしろでプレーすること。

シャトルは、2回以内に打点よりシャトルが下がらないように相手に返す。

得点したら、時計回りにポジションチェンジを行います。

1セット15点先取（ラリーポイント制）で、2セット先取で勝ち、ジュースの場合は16点先取で勝ちとなります。

但し、開催地により競技方法が変更になる場合があります。

競技場の概要

【会 場】

多可町（旧：八千代町） ガルテン八千代体育館



町民みんなの体力増強の場、レクリエーションの場として、たくさんの方が気軽に活用しています。

たつの市（旧：御津町）たつの市立御津体育館



観梅、潮干狩り、海水浴と四季を通じにぎわう国立公園新舞子のすぐそばにあり、スポーツ合宿の拠点として好評です。

丹波市 丹波市立山南農業者トレーニングセンター



住民の生涯スポーツの場として、多くの方が活用しています。



ファミリーバドミントン大会の様子です。毎回、和気あいあいと楽しい大会です。





ダーツ

会場地 : 養父市(旧:大屋町)

競技紹介

ダーツは、500年以上前に起きた「バラ戦争」の時に、兵士が武器の矢を的に当て、戦場での不安をまぎらわせたのが始まりと言われ、イギリスから世界へ広がり、高齢者から子どもまで誰でも楽しめるスポーツとして多くの人々に愛されています。

ダーツ(矢)をダーツボードめがけて投げると非常にシンプルなスポーツですが、ボードには62カ所もの得点エリアがあり、各エリアをピンポイントで狙い、戦局に応じてゲームを組み立てていく戦略的な面もあります。

とてもメンタルなスポーツで、焦りや不安などの微妙な心理によって、一気に形勢を逆転されてしまうこともあります。常に平常心を保つことはもちろん、イメージマネージメントの力が重要であることから、精神力を高める効果も期待できます。

競技方法



行事では、「01ゲーム(301)」を実施します。

【01ゲームとは】

世界各国で愛好され、公式競技に用いられています。これは、3本のダーツを投げ、その合計得点を定められた点数(501、301、101)から減点して、最後に残り点数を0点にするゲームです。

個人戦をトーナメント方式で行います。

各選手10投(3射×10回)ずつ投げます。お互いに「0点」にすることが出来ない場合は、ダブルブル(中央)を狙い勝敗を決めます。

準々決勝までは、3セットゲームで行い、2セット先取した方を勝者とします。

準決勝、決勝、3位決定戦も、3セットゲーム2セット先取としますが、ダブルフィニッシュ(最後に得点が倍になるエリアに入って終了)とします。

競技場の概要

【会 場】

養父市立おおやスポーツセンター体育館

ポランピアおおや村に整備された「おおやB & G海洋センター体育館」です。

アリーナは 726.15 m² (30.9×23.5)でバレーボール、バドミントン、レクリエーション等、幅広く利用され、市民スポーツ、ダーツの情報発信と、いこいづくりの拠点になっています。



ダーツ教室の風景

ダーツ大会の風景



養父市ダーツ協会は、ダーツの普及活動として、おおやスポーツセンター体育館で、毎月、第3土曜日（20:00～21:30）に、ダーツ教室や大会を実施しています。

詳しくは、下記までお問い合わせください。

（問い合わせ先） 養父市ダーツ協会 TEL 079 669 1601

上の写真中央の円形の的がダーツボード、その下にある矢がダーツです。



エアロビック

会場地：洲本市（旧五色町）

競技紹介

エアロビックとは、音楽に合わせて体を動かすスポーツで、科学的なデータに裏付けられた「健康体力づくりプログラム」として評価されています。生涯スポーツとして子どもから高齢者まで各種プログラム（親子用、妊婦用、身障者用プログラムなど）が開発され、その普及にとともに、地域の公共スポーツ施設や公民館の健康づくり教室などでも採用されるようになりました。

また、表現スポーツ、競技スポーツとしても国内外で大会が開催され、国際大会としては「ワールドカップ大会」が有名です。

行事では、愛好者・仲間や友人で編成されたチーム同士が団体パフォーマンスとして、様々な動きを楽しく表現し、発表する形式の「チームエアロビック」を行います。

競技方法



シングル部門、フライト部門、ペア・トリオ部門は、「JFA 競技エアロビック、採点規則 2005～2008」に準じて行います。

1チーム3名以上で編成し、1分45秒±5秒で演技を構成します。

演技中に「ジャンピングジャック」、「キック」及び「プッシュアップ」の必修動作をチームメンバー全員が同じタイミングで4回連続して実施します。

身体の向きの変化や移動などはメンバー間で自由にアレンジができます。付加的な腕、脚の動きも自由で、4回同じ動きを反復する必要はありません。

【ジャンピングジャック】

両足を揃えた状態からジャンプして左右対象に足を開いて着地し、続けて開いた状態からジャンプして足を揃えて着地します。

ジャンピングジャック



【キック】

両足を揃えた状態から軸足で弾み、もう片足を前方に伸ばしながら音楽のリズムに合わせてキックします。

キック



【プッシュアップ】

腕立て伏せの状態から、肘を曲げながら上体を下ろし、肘を伸ばしながら上体を上げます。

プッシュアップ



競技場の概要

【会 場】

五色台運動公園「アスパ五色」体育館

アスパ五色体育館は、アリーナの他雨天練習場、アスレチック室を備え、バレーボール、バスケットボール、フットサル、バトミントン、その他ニュースポーツはもとより、健康づくりの場として、島内外問わず広くご利用できます。



写真はエアロビック体験教室の風景です。

洲本市五色町では、教職員や一般愛好者を対象にエアロビック教室や講習会等が行われ、最近では、運動会の種目に取り入れられるなど、年々普及しています。



ビリヤード

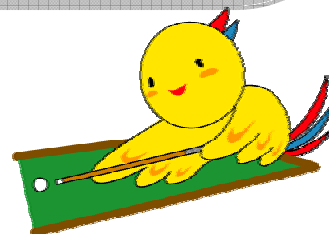
会場地 : 伊丹市

競技紹介

ビリヤードは、長方形の限られたスペースのテーブルの上で、手球をキュー（つき棒）で突くことによつて的球をポケットに落としたり、あるいは他のふたつの的球に当てることによつて得点を競う競技で、技術2割、精神8割と言われるほど精神力が要求されます。

ビリヤードの起源は明らかではありませんが、14～15世紀にかけてクリケットに似た屋外スポーツであったものを室内ゲームに改良し、ヨーロッパ各地で発達したといわれています。

派手な大技に注目が集まりがちですが、一つのミスが勝敗の分かれ目になることもあり、手に汗握る白熱した試合では、見る者の集中力も鍛えられるかもしれません。何と言つても一対一の勝負。相手のファールを誘う作戦やボールのポジショニングなど相手に取らせない駆け引きが見所です。



競技方法

行事ではナインボールを実施します。

から までの的球と白い手球を使用し、 から までのボールを順番にポケットに落としていき、最終的に ボールを落とせば勝ちになります。

手球が的球にあたり、その後 ボールをポケットに落とした場合と、ブレイクショット（ゲーム開始の第一打、サーブ）の時に ボールを落としても勝ちとなります。

【用具】

ポケットゲーム用ビリヤードテーブル、球を撞く「キュー」、ボールを使用



少年少女スポーツ（水泳）

会場地：赤穂市

競技紹介

水泳は、子供から高齢者まで幅広く行われています。速さを競う「競技水泳」だけでなく、泳げない人たちのための水泳教室が全国各地にあります。また、近年では「マスターズ水泳」や「パラリンピック」など人生の目標としてチャレンジしている人が増加してきました。

デモスポ行事では、小学生、中学生を対象とした大会を実施することにより、少年期に水泳技能を高め、体力向上を図り、運動の楽しさを味わうことが出来るようにするとともに、生涯を通して継続的に運動が出来る資質や能力を育てる好機にしたいと考えています。

競技方法



個人種目は予選レースを行い、決勝を7名で行います。（リレーはタイムレース）

区分は、小学生・中学生とし、一人2種目とします。（リレーは除く）

競技種目及び出場標準タイム

区 分		男 子		女 子	
泳 法	距 離 (m)	小学生	中学生	小学生	中学生
自 由 形	5 0	4 1 秒 0	3 8 秒 0	4 4 秒 0	4 1 秒 0
	1 0 0	1 分 3 0 秒 0	1 分 2 0 秒 0	1 分 3 3 秒 0	1 分 2 8 秒 0
	2 0 0	3 分 1 0 秒 0	2 分 5 2 秒 0	3 分 2 0 秒 0	3 分 1 5 秒 0
背 泳 ぎ	5 0	5 2 秒 0		5 4 秒 0	
	1 0 0	1 分 4 8 秒 0	1 分 3 8 秒 0	1 分 5 2 秒 0	1 分 4 2 秒 0
	2 0 0		3 分 2 6 秒 0		3 分 4 2 秒 0
平 泳 ぎ	5 0	5 6 秒 0		5 8 秒 0	
	1 0 0	1 分 5 9 秒 0	1 分 4 8 秒 0	2 分 0 2 秒 0	1 分 5 2 秒 0
	2 0 0		3 分 3 4 秒 0		3 分 4 0 秒 0
バタフライ	5 0	5 0 秒 0		5 2 秒 0	
	1 0 0	1 分 5 2 秒 0	1 分 4 2 秒 0	1 分 5 6 秒 0	1 分 4 6 秒 0
	2 0 0		3 分 3 0 秒 0		3 分 3 8 秒 0

競技場の概要

【会場】

協同の苑K-maison ときめき・伊丹市立神津福祉センター

この施設は、高齢者をはじめとする地域住民の「生きがいづくり」「健康づくり」を目的に運営されています。1階にときめきホール、ビリヤードコーナー、陶芸室、2階に囲碁・将棋室、趣味活動室などがあり、地域のコミュニティセンターとしても利用されています。

行事は、ときめきホールとビリヤードコーナーを使用して実施します。この行事を通じて、さらに地域の人々の交流を深めたいと考えています。



第3回全国アマチュアビリヤード都道府県選手権大会の風景

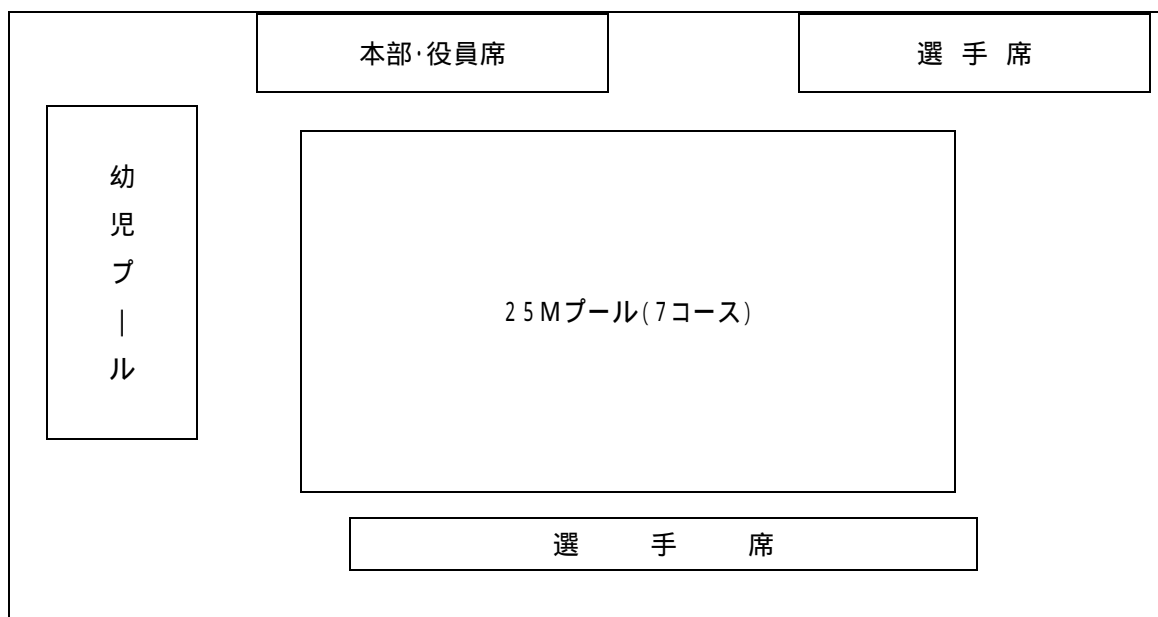
個人メドレー	200	3分40秒0	3分34秒0	3分45秒0	3分40秒0
・フリーリレー ・メドレーリレー	小学200 中学400	<ul style="list-style-type: none"> ・リレー種目は、各区分について各団体より1チーム ・ただし、ジュニアオリンピックをB・C・Dで狙うチームは、クラス別に参加してもよい。出場はメンバー最高区分とする。 			
特別記録 レース	400自由形 400個人メドレー	<ul style="list-style-type: none"> ・ジュニアオリンピックを狙う各グループの競技者。各チームで厳選して申し込んでください。個人種目の内に入っています。 			

競技場の概要

【会場】

赤穂市民総合体育館室内プール

25M(7コース)の短水路公認プールと幼児用プールがあり、スイミングスクールや一般遊泳、水泳競技会など、年間を通じて市民に幅広く利用されています。





少年少女スポーツ（バスケットボール）

会場地：朝来市（旧：山東町）

競技紹介

少年少女スポーツのバスケットボールは、小学生のためのバスケットボールで、ボールが小さい、ゴールが低いなどの特徴があります。

試合は4クォーター制で、第1クォーター6分、クォータータイム1分、第2クォーター6分、ハーフタイム5分、第3クォーター6分、クォータータイム1分、第4クォーター6分で行います。

1チーム、10～15人で編成し、第1クォーターから第3クォーターまでの間に10人がコート上でプレーすること。また、第1クォーターから第3クォーターまで連続してプレーする選手がいてはいけない等のルールがあります。

小学生の身体特性に合わせた競技方法でバスケットボールを行うことで、スポーツの楽しさ、素晴らしさを一人でも多くの子供たちに知ってもらいたいと考えています。



競技方法

少年少女スポーツ（バスケットボール）はミニバスケットボールと呼ばれ、小学生を対象に行います。

ルールは日本バスケットボール協会ミニバスケットボール競技規則に準じて行います。

男女各18チーム、計36チームが5会場（6コート）に分かれ、各コート3チームによる総当たり戦を行い、コート毎に順位を決定します。

競技場の概要

【会場】

朝来市立^{やなせ}梁瀬中学校体育館

朝来市立^{あわが}粟鹿小学校体育館

西宮市立山東自然の家体育館

朝来市立梁瀬小学校体育館

朝来市立^{ようど}与布土小学校体育館



梁瀬中学校体育館



梁瀬小学校体育館



粟鹿小学校体育館



与布土小学校体育館

朝来市(旧:山東町)では毎年、ミニバスケットボール大会のヒメハナカップ(女子チームのみ参加)を開催して、近畿圏の強豪チームと交流を行い、地元チームの育成・強化を図っています。





少年少女スポーツ（卓球）

会場地：姫路市（旧安富町^{やすとみ}）

競技紹介

卓球の起源についてはいろいろな説がありますが、19世紀の末にイギリスの貴族が、食事の後のテーブルで、シャンパンのコルクを打ち合ったのが始まりと言われています。その後、羊の皮を張ったバンジョーラケットとセルロイドのボールが使われ、その打球音から「ピン、ポン」と言われるようになりました。

日本に伝わったのは1902年に坪井玄道氏がイギリスから「ピンポンセット」を日本に持ち込み、紹介したのが最初と言われます。卓上で行うことと「卓越した球技」であることから「卓球」と命名されました。

行事では、中学生を対象として男女別団体戦を実施します。卓球を通して運動能力を高めるとともに、仲間と協力し支え合う中で、スポーツの楽しさ、素晴らしさを体感してもらいたいと考えています。



競技方法

ルールは、現行の日本卓球ルールを適用します。
（但し、タイムアウト制は適用しません。）

11点ゲームマッチとします。

予選リーグの後、決勝トーナメント方式で勝敗を決めます。

団体戦で、4シングルス1ダブルスとし、3点先取とします。
シングルに出場する選手は、ダブルスに出場できません。

競技場の概要

【会場】

安富スポーツセンター体育館

安富町は、姫路市から国道29号線を鳥取方面へ車で約40分（20km）北上した県の中西部に位置しています。町民体育館は町の中心地にあり、自然環境に恵まれ、町民のスポーツ活動の中心的施設で、各種クラブの練習や、スポーツ大会の会場として使用されています。



安富中学校体育館

安富中学校は、安富スポーツセンター体育館のすぐ近くにあります。体育館は校舎の東に隣接しています。中学校の体育授業や卓球等のクラブ活動で使用する他、各種スポーツ大会の会場としても使用されています。



上の写真は、安富中学校卓球部員の練習風景です。



少年少女スポーツ（軟式野球）

会場地： 加東市（旧東条町）、姫路市（旧家島町）、南あわじ市（旧：緑町）

競技紹介

少年少女スポーツの軟式野球は、小学生を参加対象として実施します。同一地区内で編成したチームで、日頃の練習の成果を大いに発揮するとともに、お互いの交友の場にしてもらいたいと考えています。

塁間やピッチャーズプレートからホームベースまでの距離等を除けば、ルールは一般の軟式野球と変わりませんが、ボールは、軟式野球C号ボールを使用し、ピッチャーは、変化球を投げることはできません。

少年・少女たちの元気あふれる素晴らしいプレーにご声援をお願いします。

競技方法



ルールは2006年公認野球規則及び競技者必携少年野球事項を適用し、各会場特別ルールを採用します。

代表者、監督、コーチ5名以内と選手25名以内がベンチに入れます。

	加東市	姫路市	南あわじ市
試合方式	トーナメント方式		予選リーグ 決勝トーナメント
試合イニング数	7回	7回	5回
規定時間	90分（1回戦のみ80分）	90分	60分
コールドゲーム	5回以降7点差以上		3回以降7点差以上
延長戦（準決勝まで）	プレーオフ方式 ¹	規定時間内は延長後、サドンデス方式 ²	抽選
延長戦（決勝）	9回まで、後プレーオフ方式 ¹	9回まで、後サドンデス方式 ²	7回まで、後抽選

1【プレーオフ方式】：プレーオフ方式とは、ワンアウト満塁で最終打者の次打者より攻撃を行い前打者3名が順次塁を埋める。プレーオフは2回までとし、勝負がつかない時は守備順の抽選とする。

2【サドンデス方式】：サドンデス方式とは、ノーアウト満塁で継続打順より攻撃を行い、勝負がつかない時は守備順の抽選とします。

競技場の概要

【会 場】

- 加東市 加東市東条グラウンド、加東市第2グラウンド
健康の森スポーツ広場
- 姫路市 姫路市家島総合運動広場、県立家島高等学校運動場
坊勢総合スポーツセンターグラウンド
- 南あわじ市 サンライズ淡路グラウンド、広田中学校グラウンド
倭文中学校グラウンド



東条町長旗争奪少年野球大会で入場行進する選手たち





少年少女スポーツ（相撲）

会場地：新温泉町（旧浜坂町）、南あわじ市（旧：三原町）

競技紹介

相撲は日本の“国技”とされているスポーツで、その起源は『古事記』に著されている“力くらべ”とされています。

礼に始まり礼に終わるという作法からくる、礼儀を重んじる態度。そして戦いの場所となる土俵に上がり、正々堂々闘う姿。勝っても負けても感情を表に出さない態度。そういった態度も相撲の魅力の一つです。

会場地となる浜坂町では、古くから町内はもとより近隣の市町の小学生を対象とした相撲大会を毎年開催し、子どもたちの心身の鍛練と健康増進を図っています。

また、南あわじ市でも、府中相撲保存会と地域が一体となり、参画と協働の基に、市内全小学生を対象とした大会を開催し、29回を数えています。

行事では、小学生の子どもたちに相撲の楽しさとともに、礼節を重んじ、心身が鍛えられる相撲の伝統と魅力を伝えたいと考えています。

競技方法



日本相撲連盟競技規定並びに各会場地相撲連盟競技規定に準じて行います。

競技は、小学生を対象に、個人戦（新温泉町は女子の部あり）と団体戦（新温泉町は女子の部あり）を行います。

個人戦は、4年生（浜坂町は、4年生以下も可）、5年生、6年生の部とします。

団体戦のチーム編成は、監督1名、選手5名（浜坂町は3名）、交代選手1名とします。

参加選手は、短パン等の上からまわしを着用してもよい。

競技場の概要

【会 場】

新温泉町 浜坂相撲場



新温泉町では、毎年相撲大会を開催しています。大会では、町内はもとより近隣の市町から、100名以上のちびっ子力士が参加し、熱戦を繰り広げています。

また、小学生の体力向上と相撲の普及を目的として、町内の小学生を対象とした相撲教室を実施しており、多くの小学生が参加しています。

南あわじ市 えなみふちゅうはちまん 榎列府中八幡相撲場



えなみふちゅう 榎列府中相撲大会は地元保存会と地域が一体となって開催し、南あわじ市内の小学生約130名が参加する大会です。

本大会は団体戦（選手5人）、個人戦及び「とびつき」と呼ばれる種目に分かれています。とびつきとは学年別に連続で3人勝ち抜くと景品のついた「笹」が授与される、本大会独特の競技です。



少年少女スポーツ (ゲートボール)

会場地 : 西脇市 (旧黒田庄町)

競技紹介

ゲートボールは、T字型のスティックでボールを打ち、3つのゲートを順次通過(得点各1点)させた後、コート中央のゴールポールに当て(得点2点)、試合時間内のチーム全員の総得点を競う競技です。

クロッカーという球技をヒントに北海道生まれ、「健康・体力づくり運動推進全国大会」で紹介されたことなどがきっかけとなり、この後、高齢者のスポーツとして急速に全国に広まりました。現在では、小・中学校でも実施される機会が増え、高齢者以外の層にも広がっています。また、国内はもとより、海外にも普及しています。

少年少女スポーツのゲートボールでは、チーム内で作戦を立て、お互いに協力し合ってプレーすることによって、コミュニケーション能力や協調性を高めるとともに、スポーツの楽しさ、素晴らしさを味わうことが出来るようにしたいと考えています。

競技方法



1チームは5人編成で、試合時間は30分です。

先攻チームは自分と同じ番号のついた赤ボール(奇数番号)を、後攻チームも同じ番号のついた白ボール(偶数番号)を1番の選手から順番に打っていきます。スタートエリアから第1ゲートに向かって打ち、第1ゲート、第2ゲート、第3ゲートを通過させ、最後にゴールポールに当てるとその選手は上がりになります。先に5人全員が上がったチームが勝ちとなります。30分間で勝負が決しない場合は、それぞれのチームの総得点数で勝敗を決めます。

得点は、第1ゲート、第2ゲート、第3ゲートの通過に成功するとそれぞれ1点ずつ、合わせて3点、そしてゴールポールに当てると2点の合計5点が選手1人の最高得点になります。従ってチーム5人全員が上がると25点となり、これをパーフェクトゲームといいます。

競技場の概要

【会 場】

西脇市黒田庄ふれあいスタジアム運動公園

西脇市黒田庄町内門柳川沿いの緑豊かな環境の中に新しく整備した総合運動公園をメイン会場（6コート）とし、町ゲートボール場（3コート）及び住民運動場をサブ会場として行います。

特にメイン会場となる総合運動公園は、近くにオートキャンプ場として全国にも有名な日時計の丘公園や、ガーデニングの実習施設としてのフォルクスガーデンがあり、参加者の心を和ませる環境に恵まれています。



ゲートボール大会風景





少年少女スポーツ（駅伝）

会場地： 宍粟市（旧：山崎町）

競技紹介

駅伝は、長距離リレーのことです。

江戸時代の参勤交代の制度が、街道や関所、宿場町などの整備をもたらし、日本の交通の原点となりました。その街道文化の中で早急に伝えなければならない情報を届けるために、街道の宿場ごとに「飛脚」が置かれ、リレーによって物資を届けたことが「駅伝」のルーツとなっています。

駅伝競走は、1917年（大正6年）4月27日～29日に行われた「東京遷都50周年記念 京都～東京間大駅伝競走」が発祥だと言われています。コースをいくつかの区間に分け、各走者が「タスキ」を手渡しながリレーし、合計タイムを競うチーム対抗で行われました。

日本特有であった駅伝競技も、今では、世界中で行われ「EKIDEN」と呼ばれ、世界共通語となっています。

行事では、小・中学生を対象として開催し、チームで記録にチャレンジする中で、スポーツの楽しさ、すばらしさを体感してもらいたいと考えています。

競技方法



中学生男子・中学生女子・小学生男子・小学生女子の4部門で行います。

【各種別の距離】

- ・ 中学生男子は15kmを5区間に分けて実施します。
1区から5区まですべて3km
- ・ 中学生女子は12kmを5区間に分けて実施します。
1・5区3km、2・3・4区2km
- ・ 小学生男子・女子は8.5kmを5区間に分けて実施します。
1・5区2km、2・3・4区1.5km、
1チーム5人でタスキをつなぎ、5人の合計タイムによって順位を競います。

競技場の概要

【会場】

山崎スポーツセンター周辺コース

山崎スポーツセンターをスタート・中継・ゴール地点とし、色づきはじめてた山々を眺めながら、田園地帯を走るコースで行われます。



毎年、体育協会主催で行われている駅伝大会では、スポーツセンターのスタート・中継点・ゴール付近で、たくさんの人たちが選手を応援します。

沿道には、地元の人たちによって手入れされた色とりどりの花々や野の花が、選手のみなさんをお迎えします。



コース沿道