

## ④ スポーツ

ソフトボールやキックベースボールに取り組んでいるこども会は多いようです。しかし最近では、専門の指導者不足に加えて、少子化や加入率の低下などによってチームが組めなくなり、市町こ連の大会にも参加できないところも少なくありません。

こども会でのスポーツは、いつでもどこでも、みんなが気軽にできることが基本です。運動不足といわれる現代っ子たちと、男女や年齢に関係なくできる軽スポーツを楽しみませんか？



### ◇ みんなで楽しめるスポーツにしましょう

スポーツといえば、野球やサッカーなどのメジャーな種目を思い浮かべますが、正式なルールでは、限られたメンバーでしかチームが組めず、男女や年齢差を考えると、こども会向きのスポーツとはいえません。メンバー全員ができて、いつでもどこでも楽しめるスポーツを取り入れてみましょう。

もちろん、野球やサッカーなどでも、その場に応じた特別ルールをきめることによって、みんなで楽しむことができますネ！ 昔遊んだことを思い出してみてください。

### ◇ なんでもスポーツになります

いつでもどこでも、たいした道具を使わずに、すぐにはじめられるゲーム感覚で身体を動かす遊びや、昔遊びを取り入れたスポーツなど、少しルールを変えたり、いろんな要素の遊びを混ぜ合わせれば、なんでもスポーツになります。

そんな意味で“鬼ごっこ”などの昔遊びは、こども会スポーツの原点といえるかもしれません。



## 参考資料

遊びの要素が多分に含まれたゲーム的なもので、スポーツの感覚からは少しはずれているものでも、みんなで楽しく取り組む“こども会スポーツ”として見れば、立派な行事にもなるヒントをほんの一例挙げてみました。

### ◎ いろいろな相撲

日本の国技でもある相撲は、一番身近で準備もいらないスポーツです。こども会ふうアレンジして、楽しい相撲に取り組んでみませんか？年齢や体重、男女などによって不公平が出ないように、片足ケンケン、両手組み、目隠しなどのハンディをつけて、みんなが参加できるように工夫してみましょう。

#### ➤ 背中合わせ相撲

2～3mの円の中で、背中を合わせて後ろ向き同士で腕を組み、「はっけよい」で勝負します。押し合いや背負い合いで円から出たり、足が地面から離れると負けになります。

#### ➤ 押し出し相撲

特に低学年などは、まだ身体が十分に発達していないので、2～3mの円の中で数人で押し合う相撲に挑戦してみましょう。もちろん最後まで残った者が勝ちですが、押し出された順番を覚えておいて、敗者復活戦をすると楽しさも増します。

#### ➤ ミックスジャンケン相撲

2チームの勝ち抜き戦で、通常のルールで相撲するのですが、1回おきにジャンケンで勝負します。相撲に弱いチームでもジャンケンで勝てるチャンスを設定してみると、意外性があって楽しくなります。



## ◎ ボールを使ったスポーツ

ボールを使って行うスポーツはたくさんあり、みんながルールを知っていて取り組みやすい反面、道具やルールにこだわりすぎて、「こども会ではちょっと・・・」と思ってしまうことが多いようです。

しかし、そこは工夫次第！ 例えば、バスケットボールにゴールがなくても、空き缶を置いて倒したらゴールとしたり、バレーボールではネットがなくてもネットなしのルールを作れば、いつでもこども会で楽しめます。遊びの発想を大切にしましょう。

### ➤ 円形ドッジボール



こども会でよく行われるドッジボールも、低学年と高学年では差が大きすぎます。そこで、地面に直径6mと16m程度の二重円を書いて、2チームに分かれます。

1つのチームは一番中心に低学年、中間に高学年が入ります。

もう1つのチームは、円の外側から真ん中にある相手チームの低学年をねらいます。外側チームからのボールが当たった者はアウトになります。中間にいる高学年は低学年がアウトにならないように守ります。

このドッジボールは、外側チームのみ一方的な攻撃になりますので、時間を決めて攻守の交代をしましょう。生き残りの人数で勝敗を決めます。

### ➤ 三角ベース



昔なつかしい、ベースが3つしかない野球です。

「場所が狭い、人数が少ない、だけど野球がやりたい！」そんなときに、その場に応じたルールを作って遊んだ記憶はありませんか？ 高学年も低学年も一緒に遊ぶために、特に低学年や女子には特別のルールがあって、打ちやすいようにボールを転がしたり、ベース間の距離を短くしたり・・・。

これこそがこども会スポーツの原点といっても過言ではないでしょう。



## ➤ ドッチビー（ソフトディスクを使ったスポーツ）

府こ連が数年前から普及に力を入れているスポーツです。



一般的にドッチビーといえば「ディスクドッチ」のことを指し、バレーボールと同じ9m×18mのコートで行います。

ドッジボールとほぼ同様のルールで、1チーム13名以下で競技し、相手チームの内野をすべて倒した場合や終了時点で内野人数の多いチームの勝ちとなります。

ボールではなく、ソフトディスクを使用するため、腕力や体格の差が出づらく、年齢性別を問わず多くの方が一緒に楽しめる、とても安全性の高いスポーツです。

基本的なスローイングのコツは手首のスナップです。従ってスポーツは苦手と考えている方もスムーズに参加してくる傾向がみられます。

子どもたちがゲームを行うと高学年が自然発生的に低学年を指導するなど、学年を超えたチーム内のコミュニケーションが活発に行われ、教育現場では高い評価を得ています。

### ★参考【2019年度大阪府こども会大会のルール】2020.2.8

1. 試合の人数は、1チーム13人とする。
2. 前後半とも開始の時の外野の人数は3人以上とし、それ以外の人は内野に入る。  
試合中、内野に入ることができるのは、相手チームの内野の選手に当て、アウトにしたときだけである。（試合開始時に外野の選手も同じ。）  
また、試合中、外野は3人未満になってはならないというルールを採用するため、外野の選手が3人の場合は、その外野が相手チームの内野の選手をアウトにしても内野に入ることはできない。
3. 試合時間は、前後半各5分、合計10分とする。  
前半終了時及び後半終了時内野にいる人数の合計が多い方のチームが勝者となる。（ただし、前半または後半の5分間が経過するまでに内野に選手がいなくなった時は、そのセットは終了とし、選手がいなくなったチームの内野の人数は「0人」として計算する。）
4. 前半が終了した時点で、コートチェンジを行い、この時、メンバーチェンジすることができる。  
後半は前半にコートを選択したチームにディスクの所有権を与えて開始する。
5. 本大会では、バックハンドスロー・サイドハンドスロー以外のスロー及びウラ面が上を向いた状態のスローは全てファールとする。

※基本的なルールは、一般社団法人日本ドッチビー協会ディスクドッチ公式ルール（2016年9月改訂）に準じる。