

テーマ「ニュースポーツと健康づくり」

だれでも楽しめるニュースポーツの活用

令和7年度 ゆめクラブ神奈川 地域活動推進研修会



令和7年8月6日（水）

特定非営利活動法人フレンドリー情報センター

理事／指導員 西尾和久

0. 当会の活動 | 主な事業

共同普及事業

講習会の開催や講師派遣を行っています。

- 講習会
- 研修会
- 指導者養成 など

サポート事業

大会の開催や共催、審判の派遣を行っています。

- 大会
- イベント
- 協会運営 など

出版事業

ルールブックやリーフレット、書籍の制作をしています。

- ルールブック制作
- HP作成
- 用具販売 など

令和7年度 ゆめクラブ神奈川 地域活動推進員研修会

だれでも楽しめるニュースポーツの活用

a. ニュースポーツ概論

- 1. ニュースポーツとは
- 2. ニュースポーツの変遷
- 3. ニュースポーツの分類

b. おすすめの種目紹介

- 4. モルック
- 5. ボッチャ
- 6. 公式ワナゲ

c. ニュースポーツの活用

- 7. ニュースポーツの導入
- 8. ニュースポーツの普及
- 9. 活用事例

1. ニュースポーツとは | これってニュースポーツ？



ゲートボール



キンボールスポーツ



グラウンド・ゴルフ



公式ワナゲ

1. ニュースポーツとは | これってニュースポーツ？



スポーツガラッキー



バグゴ



ボッチャ



モルック

1. ニュースポーツとは | ニュースポーツの名称

正確にはニュー・コンセプト・スポーツ = 「新しい考え方を持ったスポーツ」といいます

新しいスポーツ



新しい考え方を持ったスポーツ

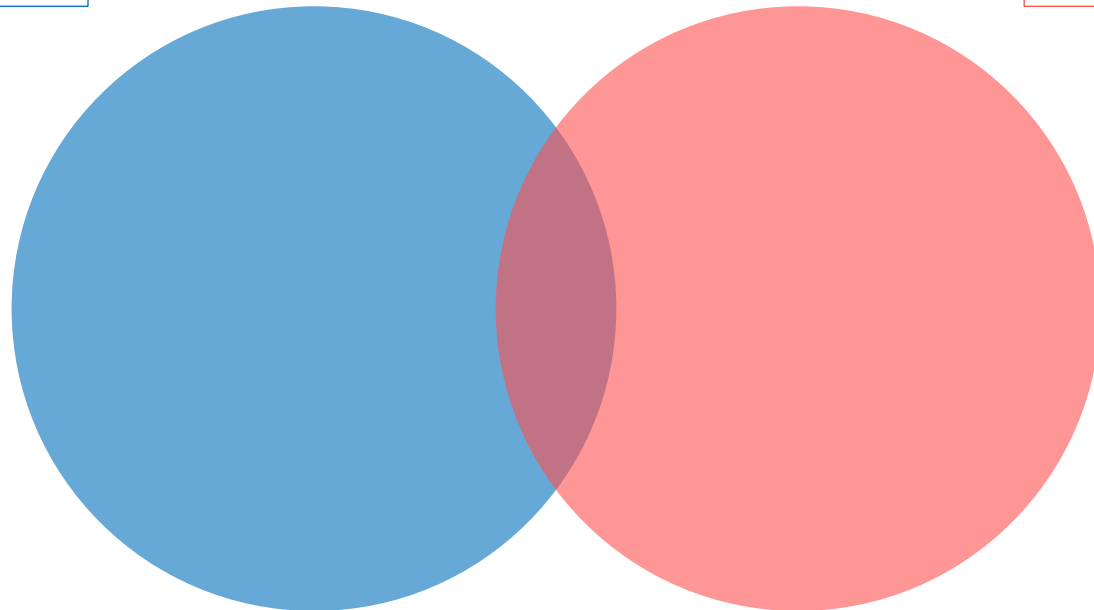


1. ニュースポーツとは | スポーツの分類

スポーツは大きく、競技スポーツと生涯スポーツに分類されます

競技スポーツ

生涯スポーツ



1. ニュースポーツとは | 競技スポーツと生涯スポーツ

■ 競技スポーツ

- スポーツ技術や記録の向上を目指す
- 人間の極限への挑戦を追求する選手のスポーツ
- 勝つために努力をし、見ている人に感動を与える
- 相手や自分との勝負に「勝つか負けるか」が主な目的

■ 主な国際大会

- オリンピック・パラリンピック
- 各世界大会

■ 生涯スポーツ

- 身近な生活の場にスポーツを取り入れていくこと
- 一人ひとりのライフスタイルや年齢、体力、運動技能、興味等に応じて、生涯にわたりいろいろな形でスポーツに関わりをもつ
- 生涯を通じて、いつでも、どこでも、誰でもスポーツに「親しむこと」が主な目的

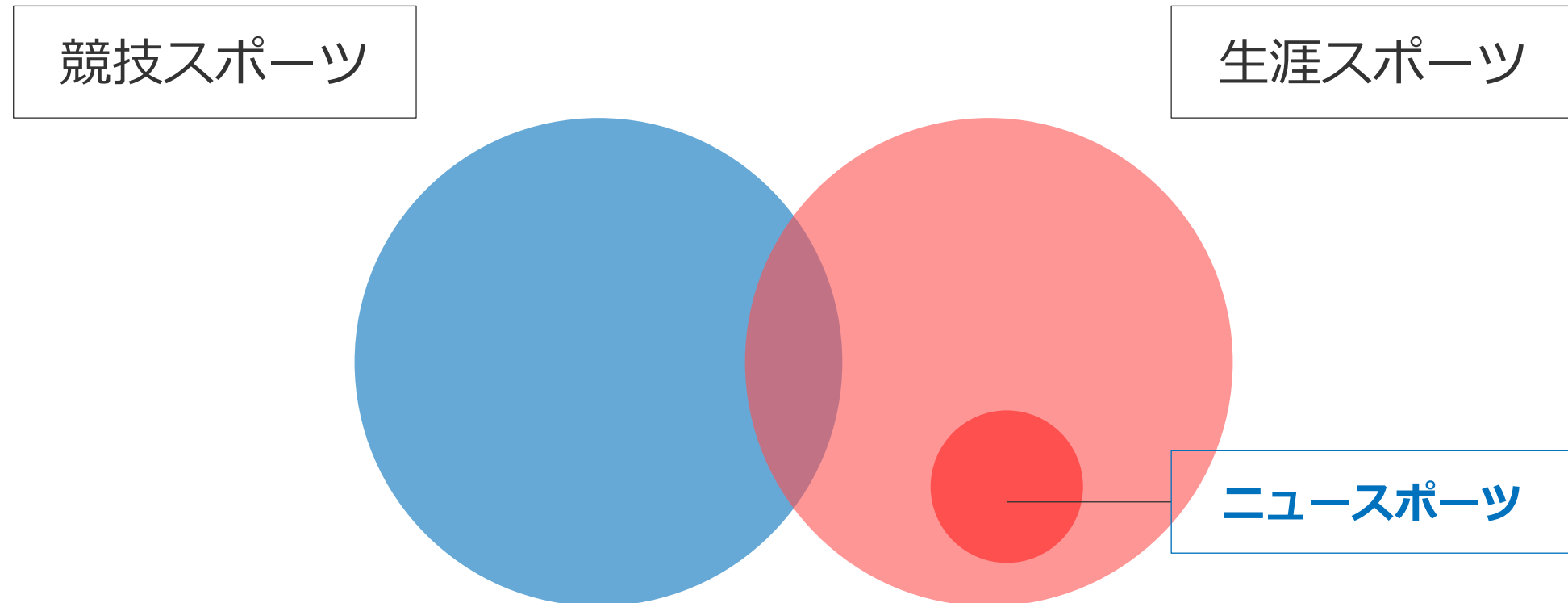
■ 主な国際大会

- ワールドマスタースゲームズ

生涯スポーツの大会でも勝敗はありますが、スポーツを行うこと自体が生涯スポーツの最大の目的であり、勝ち負けや勝敗はその手段と考えます。

1. ニュースポーツとは | ニュースポーツの位置づけ

生涯スポーツのなかで新たなスポーツをニュースポーツと呼びます



1. ニュースポーツとは | ニュースポーツの定義

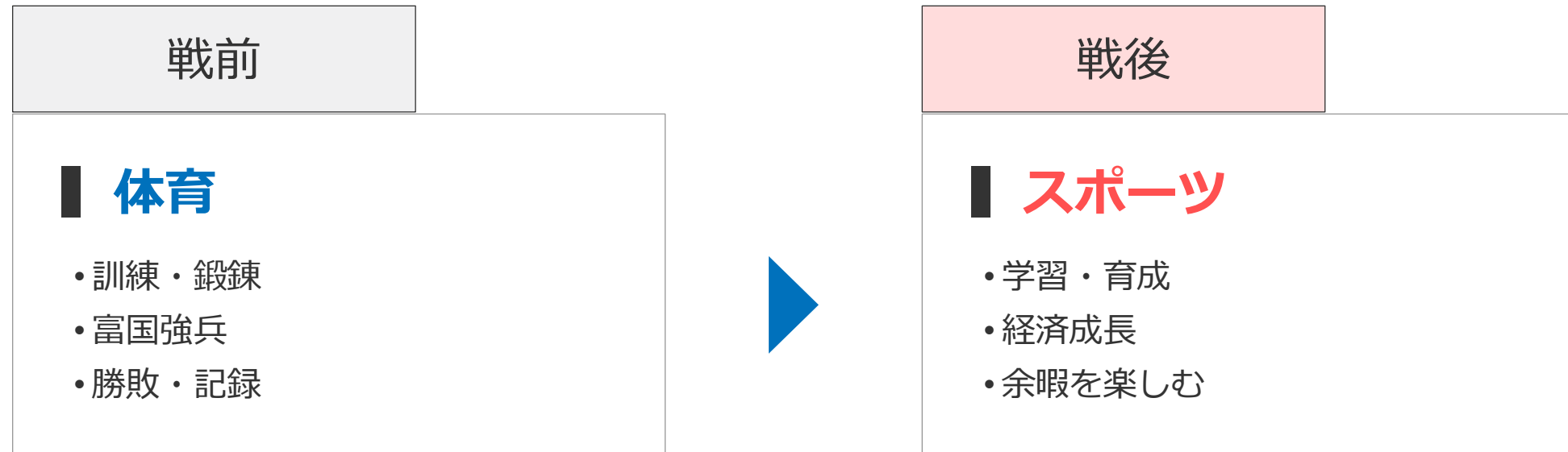
1. 競うことよりも楽しさを第一義としたスポーツ
2. だれもがスポーツに親しむことを目的としたスポーツ
3. 近年に紹介されたわが国においては新しいスポーツ

これらの意味合いを含んだ生涯スポーツにおいて新しいスポーツを総称しニュースポーツと呼びます

いつでも、どこでも、だれにでも、そしていつまでも

2. ニュースポーツの変遷 | スポーツの転換期

GHQ主導のもと日本の体育（教育）が大きく変化



2. ニュースポーツの変遷 | 年表

年代	呼称	主な対象	主なスポーツ
1950年代	簡易スポーツ	子ども、外国人	野外活動、遊びの延長、海外からのスポーツ
1960年代	軽スポーツ	勤労者	フリーテニス、テニポン、エスキーテニス など
1970年代	レクリエーションスポーツ ▼	婦人団体 高齢者団体	ママさんバレー ゲートボール
1980年代	ニュースポーツ	三世代 イベント	クロリティー ビーンボウリング など
1990年代	ニュースポーツ	個人 地域	グラウンド・ゴルフ、ペタンク スカイクロス など
2000年代	ニュースポーツ	障がい者 国際的	ボッチャ、フロアカーリング ホースシューズ、トリコロキューブ など
現在	ニュースポーツ、ゆるスポーツ ユニバーサルスポーツ	SNS だれにでも	モルック、ピククルボール など

3. ニュースポーツの分類 | 3つの分類

■ 1. 競技スポーツの簡易型

- 既存のスポーツのルールを簡略化したもの
- 既存のスポーツの用具を簡略化したもの

■ 2. 競技スポーツの複合型

- 既存のスポーツを組み合わせたもの
- 別のスポーツのルールを取り入れたもの

■ 3. 独自型のスポーツ

- 新たに考案されたスポーツ
- その国において歴史のあるスポーツ

その国において歴史のあるスポーツ

近年に紹介されたわが国においては新しいスポーツのこと

3. ニュースポーツの分類 | 主なニュースポーツ

簡易型	複合型	独自型
■ ゴルフ型 ・ スナッグゴルフ、マレットゴルフ ・ グラウンドゴルフ など ■ テニス型 ・ フリーテニス、テニポン ・ ピックルボール など ■ バレー型 ・ ママさんバレー、バルバレー ・ ソフトバレーボール など ■ 野球型 ・ ティーボール ・ トスベースボール など	・ クロリティー 輪投げ×ホースシューズ ・ 囲碁ボール スティックゲーム×囲碁 ・ スカイクロス 輪投げ×ゴルフ ・ トランポビクス トランポリン×エアロビクス ・ ターゲットバードゴルフ ゴルフ×バドミントン	・ インディアカ（ドイツ） ・ キンボールスポーツ（カナダ） ・ クロッカー（イギリス） ・ ダーツ（イギリス） ・ トリコロキューブ（日本） ・ フライングディスク（アメリカ） ・ ペタンク（フランス） ・ ホースシューズ（アメリカ） ・ ボッチャ（イタリア） ・ モルック（フィンランド） ・ ローンボウルス（イギリス） など

600種以上のニュースポーツがあると言われています

4.モルック

項目	詳細	評価
人数	2名～16名	◎
場所	屋外	△
スペース	3m×6m～5m×10m	△
所要時間	20分程度	○
難度	やや簡単	○
価格	¥12,000前後	◎



4.モルック



5.ボッチャ

項目	詳細	評価
人数	2名～6名	○
場所	屋内	△
スペース	3m×6m～6m×12m	△
所要時間	20分程度	○
難度	簡単	◎
価格	¥30,000前後	○

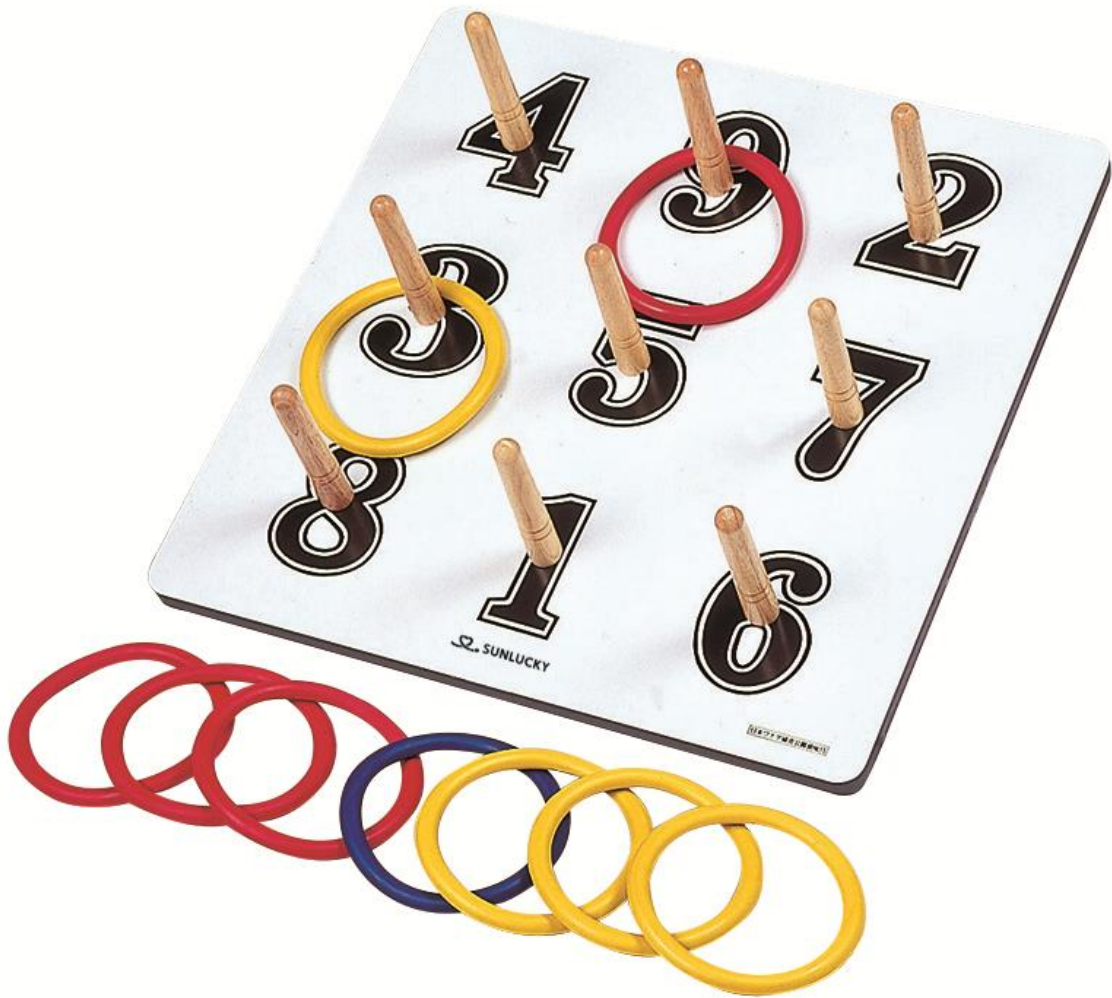


5. ボッチャ



6.公式ワナゲ

項目	詳細	評価
人数	1名～10名	◎
場所	屋内、屋外	○
スペース	2m× 2 m	◎
所要時間	3分～15分	○
難度	簡単	◎
価格	¥20,000前後	○



6.公式ワナゲ



おまけ | ピックルボール

項目	詳細	評価
人数	2名～4名	△
場所	屋内、屋外	○
スペース	6.1m×13.4m	○
所要時間	10分～30分	○
難度	やや難しい	△
価格	¥55,000前後	△

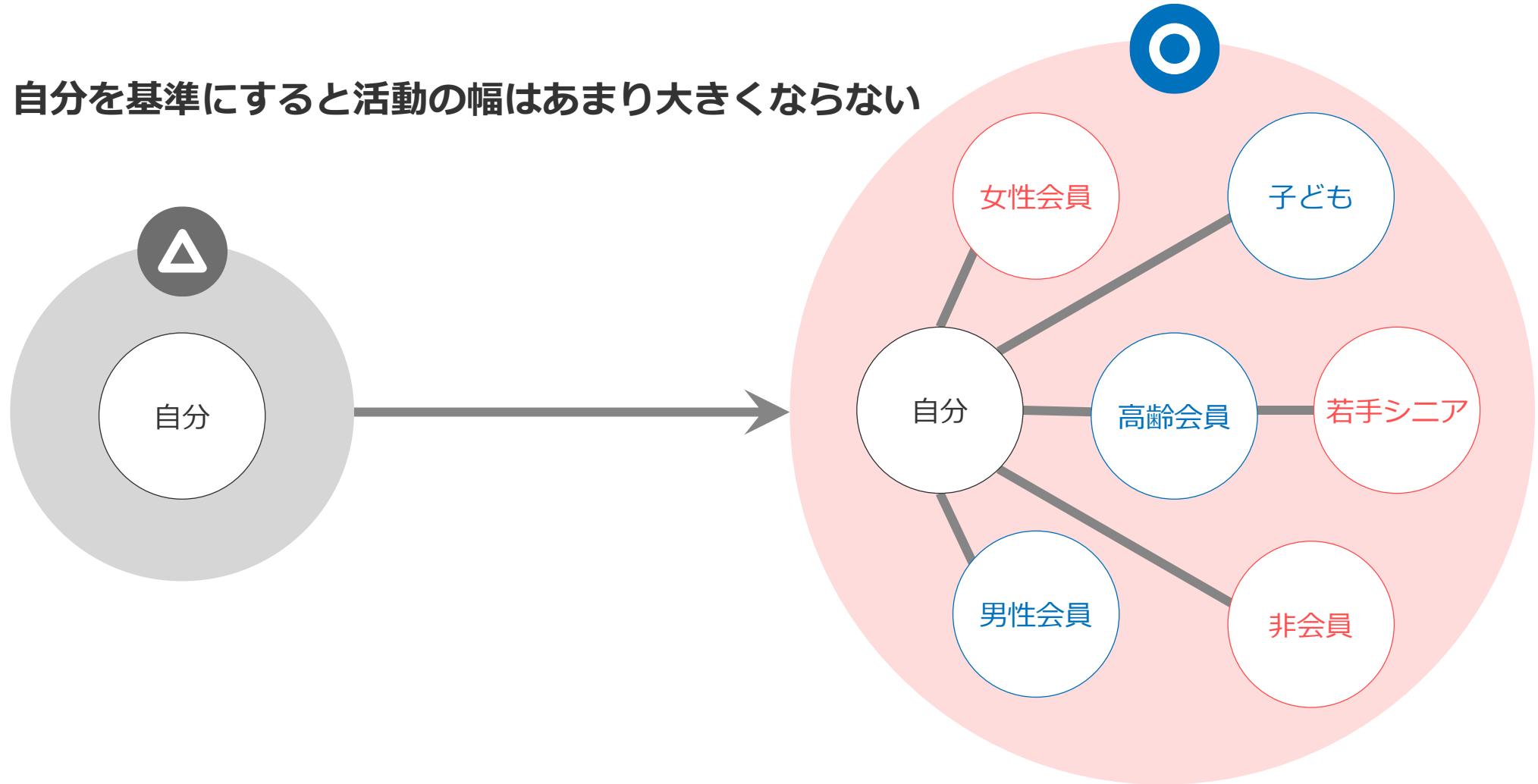


おまけ | ピックルボール



おまけ | ピックルボール

自分を基準にすると活動の幅はあまり大きくならない



周りにいる「だれか」を基準にすることで多様な活動が生まれます

7. ニュースポーツの導入 | 種目の選定ポイント

■ 動作

- 打つ、投げる、転がす、突く、吹くなど
- 現在実施している種目と違う動きが効果的

■ 体力

- シニアほど同世代間の体力差が大きい
- あまり大きな体力を必要としない

■ 場所

- 普段使用する場所で行えるか
- 天候や気温に左右されないか

■ 用具

- 一度に何人がプレーできるか
- クラブで買える価格か

■ 普及

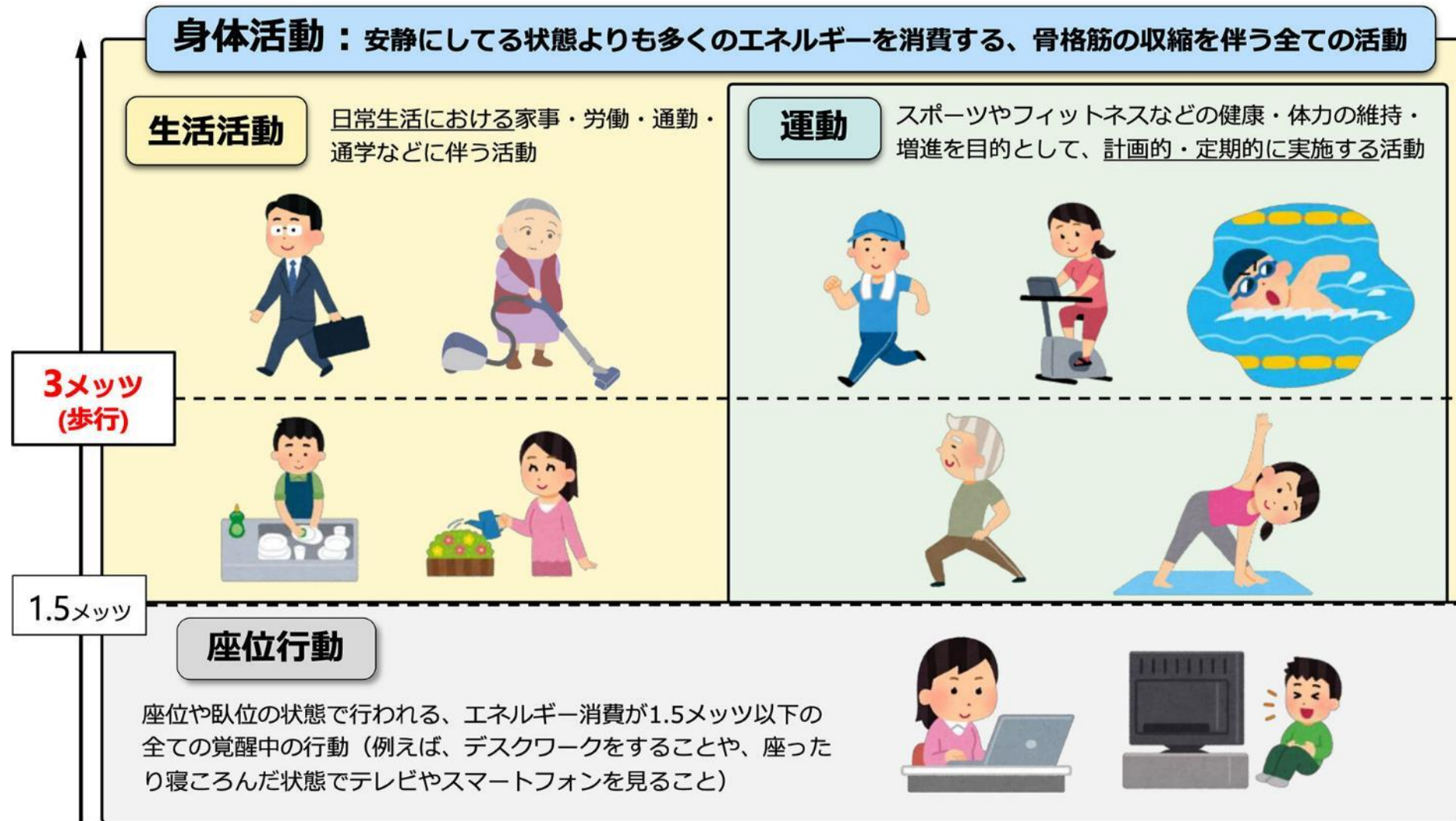
- 大会や講習会などあるか
- 困った時に頼れる指導者がいるか

■ ルール

- ルールが直観的に理解できるか
- 一目見て楽しそうだと感じるか

7. ニュースポーツの導入 | メッツとは

メッツ = 身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するか表す単位



7. ニュースポーツの導入 | 運動量の目安

全体の方向性

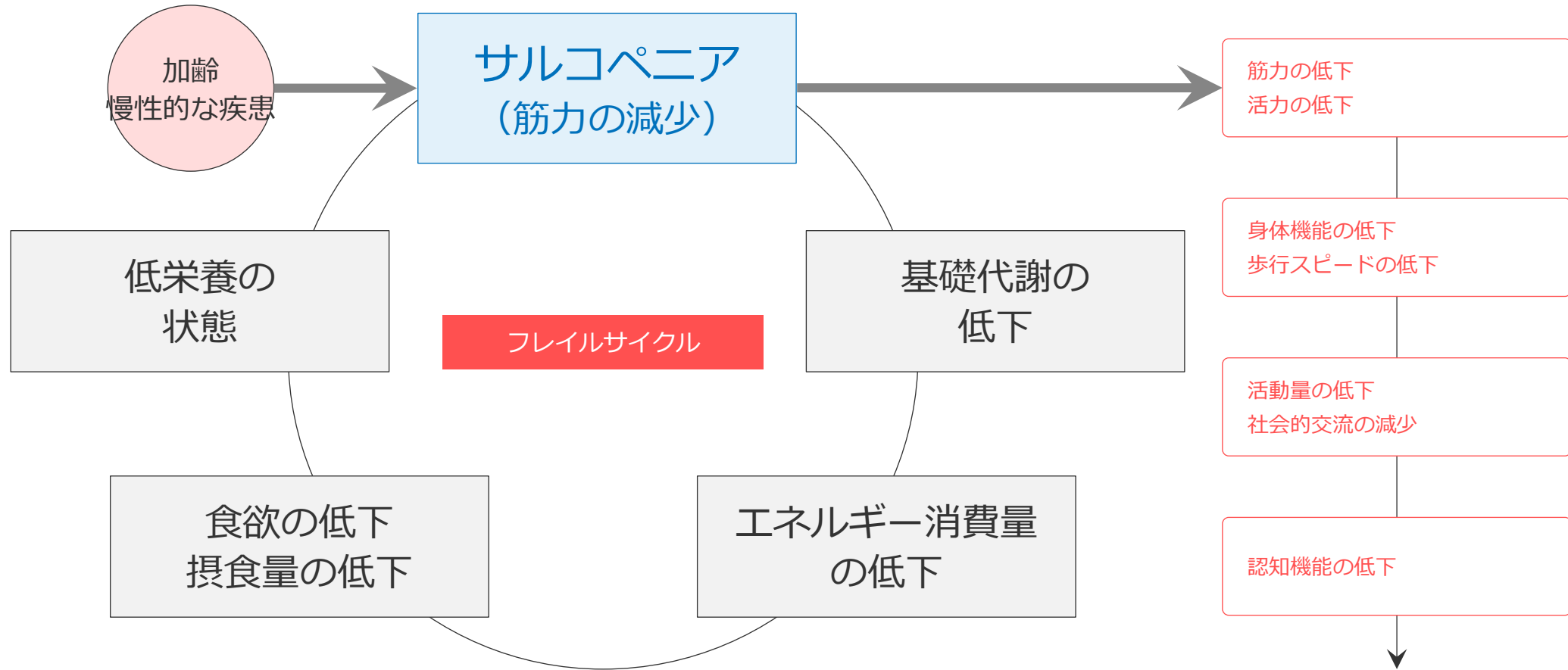
個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者※1	身体活動		座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日40分以上 (1日約6,000歩以上) (=週15メッツ・時以上)	運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※2を週2〜3日】	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日60分以上 (1日約8,000歩以上) (=週23メッツ・時以上)	運動 息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を週60分以上 (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2〜3日】	
こども (※身体を動かす時間が少ないこどもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※3を減らす。		

※出典 厚生労働省

7. ニュースポーツの導入 | フレイルとは

フレイル（虚弱）とは、加齢により心身が老い衰えた状態、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します



7. ニュースポーツの導入 | フレイル簡易診断

自身にフレイルやサルコペニアの兆候がないかチェックしてみましょう

体重減少	チェック
6 か月で2kg以上の意図しない体重減少があった	

筋力低下	チェック
握力が男性で28kg未満、女性で18kg未満	

疲労感	チェック
ここ2週間以内にわけもなく疲れたような感じがする	

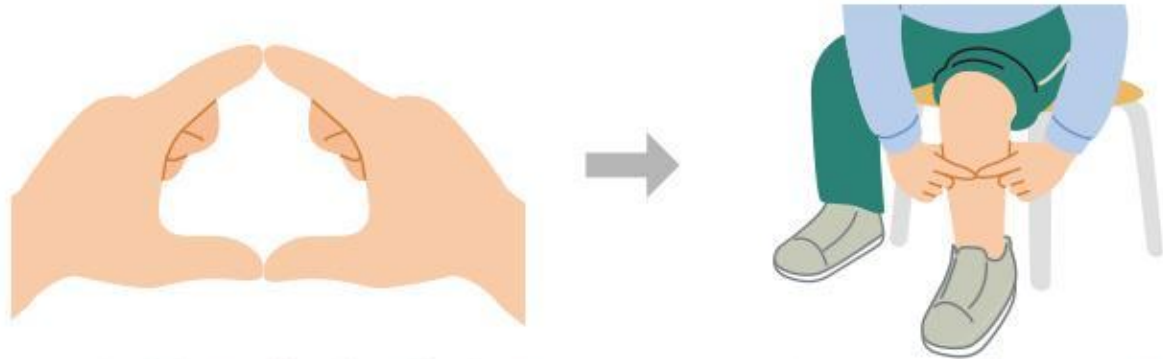
歩行速度	チェック
通常歩行速度が毎秒1.0m未満	

身体活動	チェック
1 週間の内で一度も軽い運動や体操、スポーツをしていない	

1～2つ当てはまれば「プレフレイル（フレイル予備軍）」
3つ以上に当てはまれば「フレイル」の疑いあり

7. ニュースポーツの導入 | サルコペニア簡易診断

自分にフレイルやサルコペニアの兆候がないかチェックしてみましょう



① 両手の親指と人差し指で輪を作る

② 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる



7. ニュースポーツの導入 | フレイル予防のポイント

1. 座位行動を減らす

座っている時間を短くする
テレビを観る時間を減らす
お出かけをする

2. 3メッツ以上の運動

1日40分、6000歩を目安に歩く
掃除や洗濯など家事を行う
週に2～3日程度の筋トレを行う

3. バランスの良い食事

好き嫌いを減らす
お肉や魚などタンパク質の摂取
食べ過ぎ、飲みすぎに注意

ニュースポーツを活用して足腰を鍛えましょう！

8. ニュースポーツの普及 | 指導の心得

先生ではなく指導員を目指そう

先生

- ルールを教える
- 生徒よりも偉い
- 正解を教える
- 間違いを指摘する



指導員

- 楽しさを伝える
- 参加者と同じ立場
- 正解と一緒に考える
- ヒントを指し示す



参加者がその種目を好きになれるよう工夫して一緒に楽しみましょう

8. ニュースポーツの普及 | 指導のポイント

私が指導するときに気を付けていることです

安全第一

まずは怪我なく安全に

主役は参加者

指導者は黒子に徹する

時間差の意識

話す側は知っている
聞く側は聞く + 理解が必要

全員参加

大きな声ではっきりと

目立つ

参加者に紛れないようにする

肯定的な表現

× ～してはダメ
○ ～してもよい

失敗しても良い

みんな初心者

何の時間？

今は何をしているのか明確に

あともう少し

もう少しプレーしたかった
やり切って燃え尽きないように

詰め込まない

参加者の習熟に応じて伝える

ルール以外の知識

マナー、大会、達人の情報など

自分の強みを考えよう

同じシニア、辛さが分かる
話が得意、実演が得意

心の柔軟体操

体もほぐし、心もほぐす

水分補給

喉が渇く前に早めの水分補給

8. ニュースポーツの普及 | 種目以外の指導

ルール以外のことも知っておく、実践すると効果的です

1. ウォーミングアップ

体を温める準備体操
怪我の予防
心肺への負担を軽減
パフォーマンスの向上

2. アイスブレイキング

心をほぐす準備体操
怪我の予防
緊張の緩和
話を聞く態勢を整える

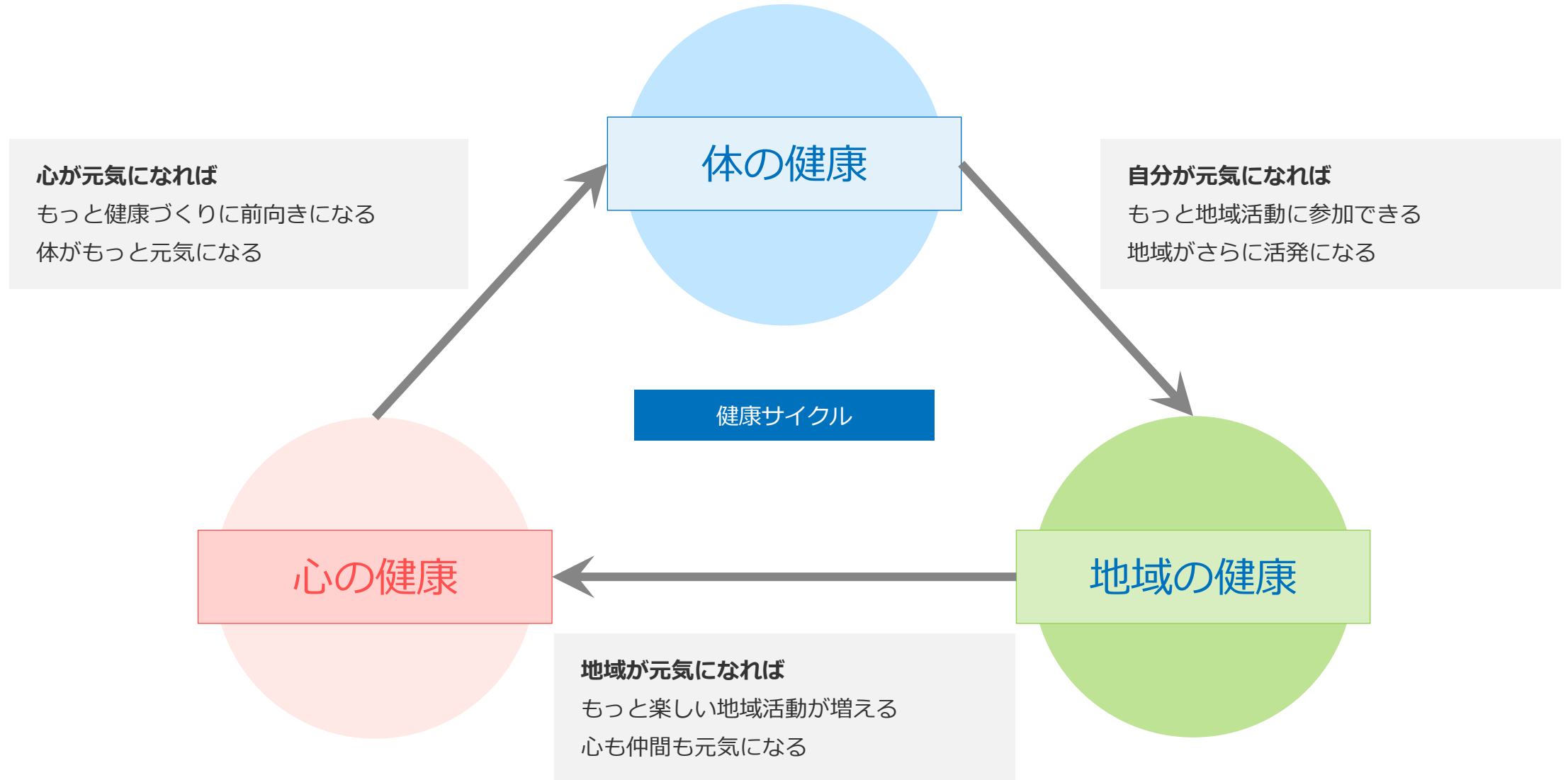
3. リードアップゲーム

競技ルールにない独自の遊び
創意工夫したゲーム
用具に慣れる
練習を兼ねる

加えて、なるべく足腰を使う動きを取り入れると効果的です

8. ニュースポーツの普及 | 健康の好循環

リーダーが健康になることは、仲間の健康・クラブの健康につながる



9. ニュースポーツの活用事例 | 実施例

対象	単位クラブ		市区町村	
	サロン	部会、サークル	講座 研修会	大会
目的	健康づくり 日々の活動 地域交流	健康づくり 日々の活動 加入促進	健康づくり 学習	会員交流 上位大会の予選
人数	10～20名	20～50名	50名前後	100名～300名
頻度	週1回～月数回	週1回～月数回	年数回	年1回
主な種目	公式ワナゲ ボッチャ マグダーツ トリコロキューブ	グラウンド・ゴルフ 公式ワナゲ ボッチャ など	公式ワナゲ ボッチャ モルック フロアカーリング	グラウンド・ゴルフ 公式ワナゲ ペタンク モルック など

9. ニュースポーツの活用事例 | さまざまな大会

名称	ねんりんピック (全国健康福祉祭)	ワールドマスターズ ゲームズ	国民体育祭 (国体)	パラリンピック
対象	シニア	中高年	一般	障がい者
概要	60歳以上の方々を中心とした健康と福祉の祭典で、スポーツや文化など多彩なイベントが毎年開催されています。スポーツ・文化交流大会には全国から約1万人の選手が参加します。	4年に一度開催される概ね30歳以上の成人・中高年のための国際競技大会です。生涯スポーツ大会の最高峰といわれ、約30競技に5万人が参加します。2027年には関西でアジア初開催となります。	都道府県対抗として開催されているスポーツ大会です。国民スポーツの普及、競技者・指導者の育成などスポーツ文化の形成に総合的に寄与する、わが国最大の体育・スポーツの祭典です。	障がいのあるトップアスリートが出場するスポーツの祭典です。世界約160の国から約4300人が出場します。Para（沿う、並行）+Olympicという意味で、オリンピック大会後、同じ場所で開催されます。
主催	厚生労働省、開催都道府県、一般財団法人長寿社会開発センター など	IMGA（国際ワールドゲームズ協会） など	日本スポーツ協会、文部科学省、開催地都道府県 など	IPC（国際パラリンピック委員会）、開催国 など
主な種目	ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、ペタンク、パークゴルフ など	ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、フライングディスク など	ペタンク、ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、クロリティー、囲碁ボール、ティーボール、ダーツ、インディアカ、スポーツチャンバラなど	ボッチャ、ゴールボールなど

身体と足腰をたくさん使おう（体の健康）



仲間と楽しんで続けよう（心の健康）



出かける機会を増やそう（社会的な健康）



老人クラブに入会すると健康で長生きができます！

法人概要

法人名	特定非営利活動法人フレンドリー情報センター
役職・代表者	代表理事・吉田正信
事務局所在地	〒537-0012 大阪市東成区大今里3丁目12-23 3F
TEL	06-6971-9190
FAX	06-6981-7470
E-mail	friendly@newsports-21.com
URL	http://www.newsports-21.com
法人認証	2001年8月9日
加盟団体	健康日本21推進全国連絡協議会 ほか

本書を許可なく、転載・複製・転用等をご遠慮ください。