

## ① アーチェリー

指導：山口県アーチェリー協会



弓で矢を射ち、標的上の得点を争う競技です。日本では、主にターゲット、フィールド、インドアの3競技が行われています。いずれも2年に1回、世界選手権大会が開かれます。オリンピックでは、ターゲットが実施されます。同様の設備が整い安全が確保できる場所で実施可能（県弓道場、各市アーチェリー場等）

## ② ウォーキング

指導：山口県ウォーキング協会



ウォーキングは、人がより活性化するための運動であり、スポーツです。足は単に移動手段として機能しているのではなく、上半身を支え、心肺機能に活力を与え、脳の活性化を促進し、活力寿命を維持延伸しているのです。子どもから大人まで、ウォーキングをすることで自らの健康づくりをすることができます。

## ③ エスキーテニス

指導：山口県エスキーテニス連盟



羽根のついたゴルフボール大のスポンジのボールを、木製のラケットでネット越しに打ち合うテニス型のスポーツです。羽根がボールのスピードを弱めるため、小さなコートで手軽にプレーが楽しめます。初心者から経験者まで幅広い層に人気の競技です。屋内、屋外のどちらでもプレーが可能であるため、四季を通じて楽しめます。

## ④ オリエンテーリング

指導：山口県オリエンテーリング協会



オリエンテーリングは、地図とコンパス（磁石）を用いて、自然を親しみながら駆け巡り、指定されたポストをできるだけ正確に速くゴールする北欧生まれのスポーツです。小学生からお年寄りまで、男女を問わず参加することができます。

## ⑤ キャンプ

指導：山口県キャンプ協会



キャンプは自然の中での共同生活を基本とする活動です。そこには「自然そのものがもたらしてくれる学び」「グループ活動、共同生活がもたらしてくれる学び」「日常と異なる、工夫が求められる生活がもたらしてくれる学び」「新しい体験、冒険がもたらしてくれる学び」など、体験を通じた人生に必要なたくさんの学びがあります。

## ⑥ グラウンド・ゴルフ

指導：山口県グラウンド・ゴルフ協会



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数えます。

場所によって距離やホールポストの数を自由に設定でき、ルールも簡単なため、どこでも、だれでも手軽に楽しむことができます。

## ⑦ ゲートボール

指導：山口県ゲートボール協会



1チーム5人で対戦し、第1ゲートから第2・3ゲートへ、ボールをスティックで打ち進め、最後にゴールボールに打ち当てます。途中で自分のボールが他のボールに当たると、スパーク（自分のボールを打撃した衝撃で、他のボールを移動させること）の権利を得ることができることから、戦術が勝敗を大きく左右します。

## ⑧ コミュニケーション・ダンス

指導：山口県コミュニケーション・ダンス協会



流行のメロディや民謡にあわせて踊れる創作ダンスです。伝統にとらわれず踊れる楽しみが味わえます。ステップはソーシャルダンスからフォークダンス・民踊と多彩で、ステップも統一されてどこでも同じステップで踊れる楽しみがあります。畳の部屋でもどこでも場所を選ばず、楽しく踊ることができます。

## ⑨ サイクリング

指導：山口県サイクリング協会



乗り慣れた自転車で自分の体力に合わせて、短距離から長距離までいろいろな楽しみ方ができるのがサイクリングの魅力のひとつです。季節に応じて楽しみ方のバリエーションも広がり、経験を重ねながらいろいろなサイクリングを楽しむことができます。

## ⑩ 3B体操

指導：(公社) 日本3B体操協会山口県支部



ボール、ベル、ベルターの3つの用具を使って行う健康体操です。多彩な音楽に合わせ、仲間と楽しみながら行います。「若さを維持するためのストレッチ」「生活習慣を予防するための有酸素運動」「基礎体力を維持するための筋力トレーニングとバランス運動」「心身をリラックスさせるあそびの運動」など対象者に合わせてアレンジして行います。

## ⑪ スキー

指導：山口県スキー連盟



スキーは、「誰でもできるようになれば、できれば誰もが楽しいスポーツ」です。スポーツが得意でない人でもおもしろい体験ができ、他人の目も楽しませるというものです。  
境目にある平行の壁も、才能や素質ではなく、日数で越えることができます。

## ⑫ スクエアダンス

指導：山口県スクエアダンス連盟



軽快なカントリー&ウエスタン音楽等に乗って、4カップル8人が手を取り合い、英語のコールにより、隊形を変化させながら歩いて踊る、アメリカ生まれのとても爽やかな、ウォーキングダンスです。

## ⑬ スポーツチャンバラ

指導：山口県スポーツチャンバラ協会



スポーツチャンバラとは、規則やルールで不自由なスポーツでなく、自由奔放に神社の境内や野山を駆け回って遊んだ「チャンバラごっこ」を新しい用具で「安全と公平そして自由」を担保し、体育館で行う現代的なチャンバラごっこです。老若男女を問わず子どもや初心者でも簡単に楽しめるスポーツです。

## ⑭ ソフトバレーボール

指導：山口県ソフトバレーボール連盟



ソフトバレーボールは、1チーム4人の競技者が親しみやすい軟らかいボールを、床に落としたり、反則することなくネットをはさんで攻防を繰り広げ、そのラリーに勝ったチームが得点する方法で勝敗を決定するという、バレーボールと同じスポーツで、生涯を通じて楽しむことができます。

## ⑮ ターゲット・バードゴルフ

指導：山口県ターゲット・バードゴルフ協会



ゴルフをミニ化した競技で、ゴルファーはもちろん初心者でもゴルフの楽しさを味わうことの出来る手軽なスポーツです。  
ビーチパラソルを逆さに立てたようなネットホールにホールアウトして、9ホールまたは18ホールを回るゴルフスポーツです。

## ①⑥ 綱引き

指導：山口県綱引連盟



1チームの構成は、選手8人+交代要員2人+監督1人+トレーナー1人の計12人編成で競技にあたります。  
主審の合図で試合が始まります。足以外の身体の部分が床と接触したり、床に座りこんだり、寝転んだりしたら反則。4メートル引っぱった方が勝ちとなります。

## ①⑦ ドッジボール

指導：山口県ドッジボール協会



みなさんがこれまでやってこられたドッジボールのルールは様々なものがあつたと思います。  
小学校が違ったり、クラスが違ったり、先生が違うだけでも、ルールが異なっていませんでしたか？  
そんなドッジボールが遊びではなく競技になりました。

## ①⑧ ネイチャーゲーム

指導：山口県シェアリングネイチャー協会



ネイチャーゲームは、自然を体感・共感・学習するプログラム（野外活動）。様々な感覚を使って自然を直接体験することで、自然、環境への理解や思いやりの心を育むことができるため、社会教育や学校教育の現場で広く活用されています。大人と子どもが一緒になって自然とふれあえるのも大きな魅力です。

## ①⑨ バウンドテニス

指導：山口県バウンドテニス協会



バウンドテニスとは、ラケットボールを原型にし、テニスと同様のルールで、狭い場所でも手軽にでき、しかも運動量も十分にあるスポーツとして、ゴールドメダリスト笹原正三によって考案、開発されました。バウンドとは、ボールがよく“弾む”（バウンド）こと、“限られたスペース”でできる（バウンダリー）ことに由来しています。

## ②⑩ ヒューストン

指導：ヒューストン日本安全吹矢協会山口県支部



「ヒュー」と吹いて「ストン」と的に当てる事から「ヒューストン」と呼び、先の丸い安全な矢をパイプに押し込み4ヶ所の距離の違うターゲットめがけて5本の矢を吹き、得点競うゲームです。  
今、全国で大きなブームを呼んでいるのが「吹き矢」健康法です。精神統一により集中力を養い、健康維持に効果的です。

## ②① フォークダンス

指導：山口県フォークダンス連盟



フォークダンスとは民俗舞踊のこと。その昔、狩りの収穫を祝って踊ることから始まったといわれています。シンプルなステップで一体感を感じられる、手と手を取りあうことで友情が生まれる、言葉や文化、年齢の違いを超えて、みんなでひとつになれることが、なによりも大きな魅力です。

## ②② フライングディスク

指導：山口県フライングディスク協会



フライングディスクとは、一般的には「フリスビー」の名称で親しまれているプラスチック製の玩具またはスポーツ用品のことです。現在、このフライングディスクを使ったスポーツは多種にわたり、誰でも手軽にできるレクリエーション性の高い種目から競技性の高い種目まであり、老若男女を問わず、誰でも楽しむことができます。

## ②③ ペタンク

指導：山口県ペタンク協会



「ビュット」と呼ばれる直径3cmの目標の玉を6m～10mの任意の距離になげ、直径7cm前後の鉄球をチーム対抗で投げ合い、相手チームよりもどちらがたくさんビュットの近くに置けるかを競います。年齢、性別を問わずだれでも参加できるスポーツです。車いすの方でも競技できます。(雨天時：室内ペタンク)

## ②④ 民踊

指導：山口県民踊連盟



民踊とは、その土地で人々の間に自然に生まれたり、他所から流れ込んできたものがその土地で定着したりして、その土地の人々が伝承している踊りのことです。一種の文化遺産のような意味を持つとも言えます。山口県にも、長州音頭、岩国音頭、野島盆踊り、下関平家踊り、南蛮音頭などの民踊があります。

## ②⑤ チャレンジ・ザ・ゲーム

指導：(一社) 山口県レクリエーション協会指導者会員



チャレンジ・ザ・ゲームは、グループで交流しながら記録に挑戦し、遊び感覚で身体を動かす楽しさを味わえるスポーツ・レクリエーションです。ボールを使ったり、なわを使ったり、棒を使ったりなどユニークなゲームがたくさんあります。小中学校や、職場、地域など、さまざまな場面で、全国各地のたくさんの方々を楽しんでいます。

## ②⑥ ラダーゲッター



指導：(一社) 山口県レクリエーション協会指導者会員

ラダーゲッターは、子どもから高齢者層まで、あらゆる年齢層で誰もが気軽に楽しめるスポーツです。ヒモでつながっている2個のボールをラダー（はしご）に向かって投げ、ボールがラダーに引っかかるとポイントになります。目で距離を測り、適度な力で投げるなど、コントロールや集中力を高める効果が期待できます。

## ②⑦ クツブ



指導：(一社) 山口県レクリエーション協会指導者会員

クツブは、バイキングたちが生み出したスウェーデン生まれのスポーツです。相手コートに並べられた5個のクツブ（角材）を、6本のカストピンナ（丸棒）を投げて倒し、全部クツブを倒したら最後にキングを倒せます。先にキングを倒したチームの勝ちです。雪原や海岸などでも気軽に楽しめる、エコロジカルなスロースポーツです。

## ②⑧ マンカラ



指導：(一社) 山口県レクリエーション協会指導者会員

頭脳スポーツマンカラは、アフリカや中近東、東南アジアにかけて古くから遊ばれている伝統的なボードゲームの総称です。マンカラを楽しむ中で、考える力や表現する力、頭脳全般に良い影響があると言われています。いつでもどこでも場所を選ばず楽しむことができます。

## ②⑨ スポーツテンカ



指導：(一社) 山口県レクリエーション協会指導者会員

スポーツテンカ（天下）は、昔あそび（テンカボール）をヒントに日本レクリエーション協会とパパパーク（吉本興業）が共同で開発したニュースポーツです。ルールはとても簡単ですが、全身運動ができ、子どもから大人まで楽しめるスポーツです。