

知っていますか？

みんなで  
楽しむぞ



# 競い合うより 楽しむスポーツ

ルールや規則を変えていくことで、すべての人が楽しめるスポーツになります。トップアスリートがおこなっている競技だけがスポーツではありません。スポーツとは、もっと身近にあるものです。

以前からあったスポーツのルールを改良したものや、新しく考えられたスポーツを総称したものを「ニュースポーツ」といいます。

年齢や性別による  
ハンディが少ない

運動量が適度

ルールがやさしい

- 年齢や体力に関係ない
- 子どもから高齢者もできる
- 障がいの有無にかかわらない
- 運動が苦手でも大丈夫

だからみんなで楽しめる！

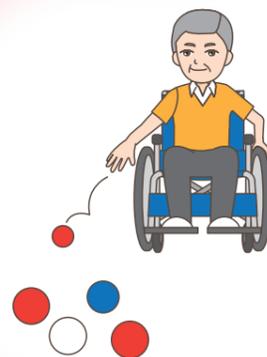
テニスのバウンドを1回ではなく  
2回に変えたことで  
車いすでもテニスができるんじゃ

さらにバウンドテニス  
は技術的にやさしいので  
誰でも気軽に楽しめるぞ

誰でもできるように  
ルールを変えれば  
いいんだね



## ニュースポーツの一例



### ボッチャ

赤・青（各6球ずつ）のボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、ジャックボールと呼ばれる白いボールに、いかに近づけるかを競います。障がいの有無や年齢・体力など関係なく楽しめます。



### カーリング

カーリングからヒントを得て誕生した屋内競技です。底に3つの車輪がついたローラーを、ポイントゾーンに向け相手チームと交互に転がし、得点を競います。



### キンボール

直径122cmのアドバルーンのようなボールを床に落とさないようにチームで協力し合う競技です。子どもから大人まで幅広く楽しめます。

パラリンピックも  
ルールを変えることで  
誕生したんじゃ

じゃあ次は  
パラリンピック  
について話そうかのう

