



~~スポーツで元~~

- ◆ ~~プレイヤー：1チーム7～12名(5名)~~
- ◆ ~~試合時間：5分~~
- ◆ ~~審判員：主審1名・副審2名~~

~~※タイムキーパー要~~

~~※現在は指導していません。~~

~~用具3セット~~



**ポッチャ**

- ◆ プレイヤー：1チーム3名1組
- ◆ 試合時間：投球は1人2球とする
- ◆ 審判員：主審1名・副審1～2名

用具2セット



**キンボール**

- ◆ プレイヤー：1チーム4名、3組で競技
- ◆ 試合時間：5分
- ◆ 審判員：主審1名・副審2名

※タイムキーパー要

3セット



**リングキャチ**

- ◆ プレイヤー：1チーム10名
- ◆ 試合時間：競技ルールはあり
- ◆ 審判員：主審1名・副審1





**カーリング**

- ◆ プレイヤー：1チーム3人（1対1可能）
- ◆ 試合時間：1人1投、両チーム6投で終了
- ◆ 審判員：主審1名・副審1

3セット



**テイスコン**

- ◆ プレイヤー：シングル～団体（6名）
- ◆ 試合時間：投球数はプレイヤー数で変わる
- ◆ 審判員：主審1名・副審1

4セット



**テイスゲッター**

- ◆ プレイヤー：3対3または4対4が理想
- ◆ 試合時間：1人3枚、遊び方いろいろ
- ◆ 審判員：主審1名・副審1

2セット



**ラダーゲッター**

- ◆ プレイヤー：シングル又はダブルス
- ◆ 試合時間：1人3投びつたし21点先取
- ◆ 審判員：主審1名・副審1～2名

3セット





**ボッチャ**

- ◆ プレイヤー：1チーム3名1組
- ◆ 試合時間：投球は1人2球とする
- ◆ 審判員：主審1名・副審1～2名

用具 2セット



**カーリング**

- ◆ プレイヤー：1チーム3人（1対1可能）
- ◆ 試合時間：1人1投、両チーム6投で終了
- ◆ 審判員：主審1名・副審1

3セット



**ラダーゲッター**

- ◆ プレイヤー：シングル又はダブルス
- ◆ 試合時間：1人3投びつたし21点先取
- ◆ 審判員：主審1名・副審1～2名

3セット



**マルチック・ウォーク**

- ◆ ポールは身長に合わせて、長さ調整可能
- ◆ 姿勢を正し、健康的なウォーキングを楽しむ

20セット

