

プレイ オブ チルドレン  
ルール集

## <趣 旨>

誰もが簡単に取り組むことができ、なおかつ県下全域で記録が競えあえる個人競技や団体競技を「遊び」の視点で提唱することにより、子ども会活動の幅を広げ、子ども達のやる気と自主性を養います。又、その記録を兵庫県子ども会連合会記録として認定することにより、地域子ども会の活動の充実を図ります。

## <種 目>

### ①地域での取り組みを推奨するもの

フライングディスクゴルフ、ゴロケリ・ベースボール、竹とんぼ的入れ、綱引き

(希望により大会の賞状を県子連より贈ります)

### ②兵庫県子ども会連合会記録の認定を行うもの

フライングディスク・ドライビングコンテスト、竹馬、お手玉、なわとび、大なわとび、紙飛行機、長靴投げ、靴とぼし、新聞紙やり投げ、新聞紙ボール投げ、碁石運び、ボール運び、ジャンケン勝負、輪ゴム飛ばし、種飛ばし

(申請により、年度毎(1月1日～12月31日に記録の認定を行います))

## <方 法>

- ①記録認定員の研修を行い、記録認定員として登録する
- ②競技を実施し、記録を県子連に申請する

## <その他>

このルール集を使って実施し、不備・改良すべき部分、又は新たな競技の提案があれば県子連にご意見をお寄せください。

## ☆フライングディスク・ゴルフ

### ①用具

- ア. フライングディスク（フリスビー）  
（重さは 200 g 以下であれば種類は問わない）
- イ. ホール・的（籠、ダンボール、ロープなど大きさは自由）
- ウ. スコアカード（下記参照）

### ②コース設定

- ア. 地形を利用して、9コースを設定（場所によりコース数は自由に設定しても良い）
- イ. 各コースの長さは適当に設定して良い（全体で150～200m程度）

### ③ルール

- ア. 個人、団体（4～8名／1チーム）などで競う
- イ. 各コースからスタートする（1番コースからスタートする必要はない）
- ウ. 初めのコースは、投げる順番を決めて投げ、2投目以降は、ホールから遠い人（チーム）から投げる
- エ. 次のコースでの投げる順番は、前のコースで投げた数が少ない人（チーム）から投げる
- オ. 各コースごとにスコアカードに投げた数を記入する
- カ. 何投でホールに入れる、又は的に当てるかを競う
- キ. 投げ方、フォームなどは自由

### 《参考》

#### ①ホールについて

- ・木などに番号札を付けてホール（的）としても良い
- ・籠やダンボール箱などを使う場合、木などにつり下げても、地面に置いてよい
- ・ロープを使う場合、ロープを輪にして木にぶら下げその中を通過させるようにしたり、地面に置いてその中に入れるようにしてもよい
- ・大きさについては特に規定はないので、参加の年齢層などに合わせて設定するとよい

#### ②コースについて

- ・全体で150～200m程度としているが、場所が狭い場合はコースを交差させるなどするとよい

#### ③応用ルールについて

- ・フェンスや壁などに当たると+1投などのペナルティを設定する
- ・OBやバンカー、池などを設定してもよい

スコア  
カード  
の例

フライングディスク・ゴルフ スコアカード					
チーム名			名前		
ホール	投げた数	ホール	投げた数	ホール	投げた数
1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	
合計					

## ☆フライングディスク・ドライビングコンテスト

### ①用具

- ア. フライングディスク（フリスビー）  
（重さは 200 g 以下であれば種類は問わない）
- イ. メジャー
- ウ. 記録用紙（下記参照）

### ②ルール

- ア. スタートラインから投げる（数人が一斉に投げてよい）
- イ. 投げる回数は2回とする
- ウ. 投げ方、フォームなどは自由
- エ. ディスクが止まったところまでの直線距離（転がってもよい）
- オ. 記録を県子連へ申請できる

（記録用紙の例）

フライングディスク・ドライビングコンテスト 記 録 用 紙					
子ども会名		学年		名前	
投げた距離	1回目	m		2回目	m



## ☆紙飛行機・ドライビングコンテスト（距離）

### ①用具

- ア. 紙
- イ. メジャー
- ウ. 記録用紙（下記参照）

### ②製作

折り紙飛行機に限る

### ③ルール

- ア. スタートラインから飛ばす（数人が一斉に飛ばしてもよい）
- イ. スタート地点から着地した紙飛行機の手前側までの直線距離
- ウ. 記録を県子連へ申請できる

（記録用紙の例）

紙飛行機・ドライビングコンテスト（距離） 記 録 用 紙					
子ども会名		学年		名前	
飛ばした距離	m				



## ☆紙飛行機・ドライビングコンテスト（時間）

### ①用具

- ア. 紙
- イ. ストップウォッチ
- ウ. 記録用紙（下記参照）

### ②製作

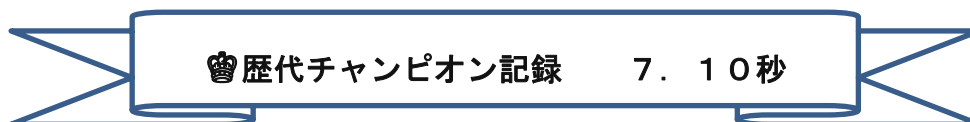
折り紙飛行機に限る

### ③ルール

- ア. スタート合図で飛ばす（数人が一斉に飛ばしてもよい）
- イ. 紙飛行機が着地するまでの時間
- ウ. 記録を県子連へ申請できる

記録用紙  
の例

紙飛行機・ドライビングコンテスト（時間） 記 録 用 紙					
子ども会名		学年		名前	
飛んでいた時間	秒				



## ☆なわとび

### ①用具

- ア. なわとび（種類・材質は問わない）
- イ. 記録用紙（下記参照）

### ②ルール

- ア. 一重跳びでとんだ回数を競う
- イ. 跳び方は「両足跳び」とする（両足が同時に着地する）
- ウ. 2回挑戦ができる
- エ. 記録を県子連へ申請できる

記録用紙  
の例

なわとび 記録用紙					
子ども会名		学年		名前	
跳んだ回数	1回目	回	2回目	回	



## ☆大なわとび

### ①用具

- ア. 縄の長さ、太さは自由。同一の大会では、同じ規格の縄を使用する
- イ. 記録用紙（下記参照）

### ②クラス

- ア. 低学年の部（回し役は高学年でもよい）
- イ. 高学年の部
- ウ. 混成の部（1～6年生男女各1名、合計12名で1チームとする）
- エ. 中学生以上の部（育成者、指導者も含む）

### ③ルール

- ア. 原則として1チーム12名とし、その内の2名を回し役とする
- イ. 練習は1回とし、3回のチャレンジでの合計回数で競技する  
（1回で最高何回跳んだかも記録する）
- ウ. 記録を県子連へ申請できる
- エ. 他に飛ぶ人数が30人、50人、100人で跳んだ回数も記録として申請できる（別に回し役が2人必要）

記録用紙  
の例

大なわとび 記録用紙						
クラス	の部		チーム名			
メンバー						
跳んだ回数	1回目	回	2回目	回	3回目	回
合 計				回		

🏆 歴代チャンピオン記録	
< 1回での最高回数 >	
低学年	8回
高学年	50回
混成	61回
中学生以上	19回
< 3回での合計回数 >	
低学年	16回
高学年	128回
混成	103回
中学生以上	39回

## ☆靴とばし

### ①用具

- ア. 自分の履いている靴（大きさは問わない）
- イ. メジャー
- ウ. 記録用紙（下記参照）

### ②ルール

- ア. 靴を履いたまま足で飛ばし、止まったところまでの距離を競う
- イ. 助走区間は3mとする
- ウ. 飛ばす回数は2回とする
- エ. 靴のかかとを外していてもよい
- オ. スタート地点から靴の手前側までの直線距離
- カ. 記録を県子連へ申請できる

（記録用紙の例）

靴とばし 記録用紙								
子ども会名			学年			名前		
飛ばした距離	1回目	m	cm	2回目	m	cm		



## ☆長靴投げ

### ①用具

- ア. 長靴（サイズ24cm以上、高さ20cm以上）
- イ. メジャー
- ウ. 記録用紙（下記参照）

### ②ルール

- ア. 長靴を投げて、止まったところまでの距離を競う
- イ. 助走区間は3mとする
- ウ. 投げる回数は2回とする
- エ. スタート地点から長靴の手前側までの直線距離
- オ. 記録を県子連へ申請できる

（記録用紙の例）

長靴投げ 記録用紙								
子ども会名			学年			名前		
投げた距離	1回目	m	cm	2回目	m	cm		



## ☆新聞紙ヤリ投げ

### ①用具

- ア. 新聞紙
- イ. メジャー
- ウ. 記録用紙（下記参照）

### ②ルール

- ア. 新聞紙（1枚）で長さ20cm以上のヤリをつくる（テープやのりなどの使用は禁止）
- イ. ヤリを投げて、止まったところまでの距離を競う
- ウ. 助走区間は3mとする
- エ. 投げる回数は2回とする
- オ. スタート地点からヤリの手前側までの直線距離
- カ. 記録を県子連へ申請できる

（記録用紙の例）	新聞紙ヤリ投げ 記録用紙					
	子ども会名		学年		名前	
	投げた距離	1回目	m	cm	2回目	m cm



## ☆新聞紙ボール投げ

### ①用具

- ア. 新聞紙
- イ. メジャー
- ウ. 記録用紙（下記参照）

### ②ルール

- ア. 新聞紙（1枚）を丸めてボールをつくる（テープやのりなどの使用は禁止）
- イ. ボールを投げて、止まったところまでの距離を競う
- ウ. 助走区間は3mとする
- エ. 投げる回数は2回とする
- オ. スタート地点からボールの手前側までの直線距離
- カ. 記録を県子連へ申請できる

（記録用紙の例）	新聞紙ボール投げ 記録用紙					
	子ども会名		学年		名前	
	投げた距離	1回目	m	cm	2回目	m cm





## ☆基石運び

### ①用具

- ア. 基石（大きさは直径2 cm以上、厚さ3 mm以上）
- イ. 皿
- ウ. 割り箸
- エ. ストップウォッチ
- オ. 記録用紙（下記参照）

### ②ルール

- ア. 皿に入った基石を割り箸で20 cm離れた別の皿に移しかえる
- イ. 1分間に基石をいくつ移しかえられるかを競う
- ウ. 時間の途中ですべて移しかえてしまったら元の皿に再び移しかえていく
- エ. 移す途中で落としてしまった石は元の皿に戻す
- オ. 記録を県子連へ申請できる

（記録用紙の例）

基石運び記録用紙					
子ども会名		学年		名前	
運んだ数			個		



## ☆ジャンケン勝負

### ①用具

- ア. 記録用紙（下記参照）

### ②ルール

- ア. 異なる人とジャンケンをし、何連勝できるかを競う
- イ. 記録を県子連へ申請できる

（記録用紙の例）

ジャンケン勝負記録用紙					
子ども会名		学年		名前	
連勝した数			人		



## ☆輪ゴム飛ばし

### ①用具

- ア. 輪ゴム（16番）
- イ. メジャー
- ウ. 記録用紙（下記参照）

### ②ルール

- ア. 輪ゴムを片手で飛ばし、距離を競う
- イ. 飛ばす回数は2回とする
- ウ. スタート地点から輪ゴムの手前側までの直線距離
- エ. 記録を県子連へ申請できる

（記録用紙の例）

輪ゴム飛ばし 記録用紙					
子ども会名			学年	名前	
投げた距離	1回目	m	cm	2回目	m cm



## ☆種飛ばし

### ①用具

- ア. すいかの種
- イ. メジャー
- ウ. 記録用紙（下記参照）

### ②ルール

- ア. 種を飛ばし、距離を競う
- イ. 飛ばす回数は5回とする
- ウ. スタート地点から種の手前側までの直線距離
- エ. 記録を県子連へ申請できる

（記録用紙の例）

種飛ばし 記録用紙					
子ども会名			学年	名前	
投げた距離	1回目	m	cm	2回目	m cm
3回目	m	cm	4回目	m	cm
				5回目	m cm



## ☆お手玉

### ①用具

ア. お手玉（市販のもの、手製のものどちらでもよい）

### ②ルール

ア. どの種目も連続であること

イ. 2回挑戦できる

ウ. 記録を県子連へ申請できる

### ③検定

- 10級 お手玉2つ。両手でお手玉を1つずつ10回おくる  
 9級 お手玉2つ。両手でお背玉を1つずつ20回おくる  
 8級 お手玉2つ。片手でお手玉を1つずつ放り投げ、10回受ける  
 7級 お手玉2つ。片手でお手玉を1つずつ放り投げ、20回受ける  
 6級 お手玉3つ。両手でお手玉を1つずつ10回おくる。  
 ただし、2つは必ず空中にある状態  
 5級 お手玉3つ。両手でお手玉を1つずつ20回おくる。  
 ただし、2つは必ず空中にある状態  
 4級 お手玉3つ。片手でお手玉を1つずつ放り投げ、10回受ける  
 ただし、2つは必ず空中にある状態  
 3級 お手玉3つ。片手でお手玉を1つずつ放り投げ、20回受ける  
 ただし、2つは必ず空中にある状態  
 2級 お手玉4つ。両手でお手玉を1つずつ10回おくる  
 1級 お手玉4つ。両手でお手玉を1つずつ20回おくる

## ☆竹馬

### ①用具

ア. 竹馬（市販のもの、手作りものどちらでもよい）

イ. メジャー

ウ. ストップウォッチ

エ. 記録用紙（下記参照）

### ②ルール

ア. 直線距離50mで速さを競う

イ. 竹馬に乗ってからスタートする

ウ. 記録を県子連へ申請できる

（記録用紙  
の例）

竹馬記録用紙				
子ども会名		学年		名前
記 録		分 秒		



## ☆ボール運び

### ①用具

- ア. サッカーボール
- イ. ストップウォッチ
- ウ. 記録用紙（下記参照）

### ②ルール

- ア. 10人が輪になって上向きに寝て、足でサッカーボールを挟み次々と渡す
- イ. 3分間で落とさずに何人渡せるかを競う
- ウ. 終了時に次の人に渡せていない場合は、前の人までの人数とする
- エ. 時間内にボールを落とした場合は、0からやり直し
- オ. 記録を県子連へ申請できる

（記録用紙  
の例）

ボール運び記録用紙	
チーム名	
メンバー	
運んだ人数	人

## ☆竹とんぼ的入れ

### ①用具

- ア. 竹とんぼ
- イ. 的（箱でもよい）

### ②ルール

- ア. 竹とんぼを飛ばして的に当てる（箱に入れる）
- イ. 点数を書いて競ってもよい

## ☆綱引き

### ①用具

- ア. 綱（大会では同一のものを使用する）

### ②ルール

- ア. 1～6年生男女各1名の合計12名で1チームとする
- イ. スタート地点から2m引き込めば勝ちとする
- ウ. 最初はかがんだ状態でスタートする

## ☆ゴロケリ・ベースボール

### ①用具

ア. ビーチ・バレーボール、またはゴム製バレーボール

### ②ゲームの形式

ア. チーム対抗で行い、攻撃側と守備側に分かれてプレイする。イニング制（5イニングで得点を競い合う）

イ. チームの人数は、1チーム8～12名程度。但し、両チーム同数で行う

ウ. 攻撃権の交替は、攻撃側が3アウトになったときに行う

### ③ルール

ア. 1) 原則的には野球に準じる。ボウラー（投手）が転がしたボールをキッカー（蹴者）がキッキングエリア（直径5mの円）内から、プレイングエリア（半径30mでホームベースを頂点にした90度の扇形）内にキックします

2) キッカーがキックするまで守備側はキッキングエリアに入れない

イ. 安打

別記に示すアウトになる前に先の塁にたどり着いたとき。但し、塁は3つありアウトになる前ならば、順にいくつでも進むことができる

ウ. 四球（フォアボール）

ボウラーが転がしたボールが、一蹴席に4回キッキングエリアを通過しなかった時、1塁ベースへ進塁できる

エ. 得点

1) ホームベースをキッカーまたは走者が通過した場合1点

2) 満塁で次のキッカーに四球をだし、押し出しとなった場合

3) キッカーがキックしたボールが直接プレイングエリアを越えた場合はホームランとする

オ. アウト

1) 一蹴席に3回空蹴りをしたとき

2) 走塁中にボールを当てられるか、タッチされたとき  
（首から上に当たった場合はセーフ）

3) ベース（走者の一つ前のもの）にタッチしたとき

4) キッキングエリア外でキックしたとき

5) キックしたボールを地面につく前にキャッチしたとき

6) キッカーがキックする前に塁を離れたとき

7) ボールを止めて蹴ったとき

8) キッキングエリアからボールが出ないとき