

第1回丹波市障がい者スポーツ推進委員会次第

日 時 令和8年6月16日(火) 15:00

場 所 春日住民センター 研修室

1 開 会

2 あいさつ

3 自己紹介

4 報告事項

(1) 昨年度の協議内容等について (別紙)

5 協議事項

(1) 「令和8年度丹波市ふれあいスポーツの集い」の開催について

日時：令和8年11月7日(土)

会場：柏原住民センター(予定)

① 周知方法について

広報誌、チラシ(各支所、住民センター、社会福祉協議会)、

ホームページ、案内(施設、団体、学校、くすの木学級)、

防災無線、丹波市公式ライン、商業施設ポスター掲示

期間：9月中旬～10月初旬まで

② 協力依頼について

丹波市ボランティア協会、丹波市スポーツ推進委員会、ひょうごパラスポ

ーツ指導者協議会丹波地域委員会、丹波市民生委員・児童委員連合会

丹波市内高校インターアクト部、丹波市立看護学校生徒

③ 課題

昨年は土曜日に開催したことで学年ボランティアに多くの参加があったが
平日開催の時に参加があった小中学校の支援学級生徒の参加が得られなか
った。

④開催方式について（案）

案１． 昨年同様、柏原住民センターアリーナで土曜日に開催
（市内高校のインターアクト部と丹波医療センター看護学校の学生に
ボランティアを依頼可能）

案２． 昨年と同じ方式で、柏原住民センターアリーナで平日に開催
（小中学生の参加を得やすい。）

案３． 別の地域で開催（これまで開催していない青垣町等）

⑤採用種目について

過去の採用種目

（ボッチャ・卓球バレー・モルック・囲碁ボール・シッティングバレー・コー
ンホール・フライングディスク等）

（２）障がい者スポーツの推進について

（３）第２回丹波市障がい者スポーツ推進委員会

日時：令和８年９月 日（ ）

会場：春日住民センター 大会議室

６ その他

７ 閉 会

令和8年度丹波市ふれあいスポーツの集い

開 催 要 項 (案)

1 趣 旨

パラスポーツ・ユニバーサルスポーツの体験を通じて障がいの有無や年齢の差異に関わらず誰もが参加し楽しむことが出来る社会の実現を目指して、健康づくりや人とのふれあいを深め、明るく豊かで生きがいのある生活を営むことを目的とします。

2 主 催 丹波市・丹波市障がい者スポーツ推進委員会

3 協 力 ひょうご障害者スポーツ指導者協議会丹波地域委員会・丹波市スポーツ推進委員会

4 期 日 令和8年11月7日(土)

※雨天決行 但し、午前7時時点で警報が発令されている場合は中止とします。

雨天の場合モルックは体育館で実施します。

5 日 程

9:30	9:50	10:10	12:20	12:30
受付 20分	開会式 20分	ニュースポーツ体験 30分×3コマ ※各コマの間に15分間の休憩を挟む	閉会式 10分	

6 会 場 柏原住民センターアリーナ・丹波の森公苑芝生広場(85-2660)

7 実施種目 ボッチャ／卓球バレー／シッティングバレーボール／モルック(芝生広場で行います！) ニュースポーツ体験コーナー(コーンフォール・クロリティ(輪投げ)・フライングディスク等)

8 対 象 市内在住・在学のユニバーサルスポーツスポーツに興味のある方。

9 チーム編成 1チーム3～5人程度とします。(個人申し込みも可能です。)

10 募集チーム数 24チーム(個人申し込みも含め120名程度)

11 参 加 費 無料 ※事前に参加申込が必要です。

12 用 具 主催者で準備します。

- 13 留意事項
- ① 参加中の事故につきましては、応急処置のみ主催者側で行いますが、それ以外の責任は負いかねます。
 - ② 体育館シューズ、タオル、飲み物をご持参ください。
 - ③ 当日の様子を撮影させていただきます。新聞・広報誌等に写真を掲載されることに支障のある方は事前にお申し出ください。
 - ④ 申込者が一定の人数に達しない場合は、開催中止の判断をさせていただく場合がございます。

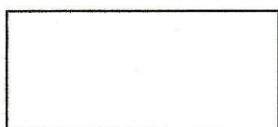
14 参加申込方法

令和8年10月9日(金)までにチラシ裏面の申込用紙をご提出頂くか、下記の2次元コードの申し込みフォームよりご申請ください。

参加申込書は市内各支所／文化・スポーツ課／丹波市社会福祉協議会にございます。

お問合せ・お申込先：丹波市まちづくり部文化・スポーツ課〈担当：細見 裕樹〉

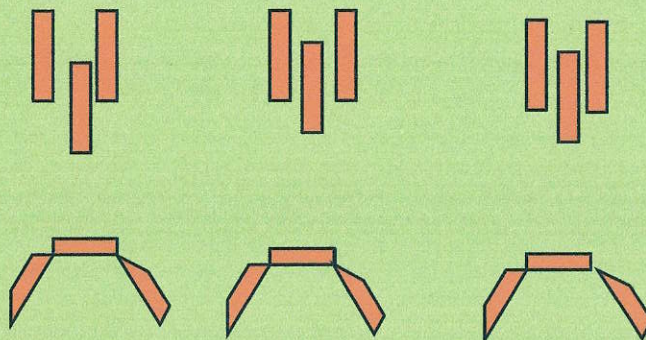
〒669-4192 丹波市春日町黒井496番地2 電話 88-5057 FAX 74-2855



(2次元コード申込フォーム)

丹波の森ホール

モルックコート（3コート設置）
モルッカーリの後ろにパイプ椅子設置
1コート6台ずつ



簡易テント

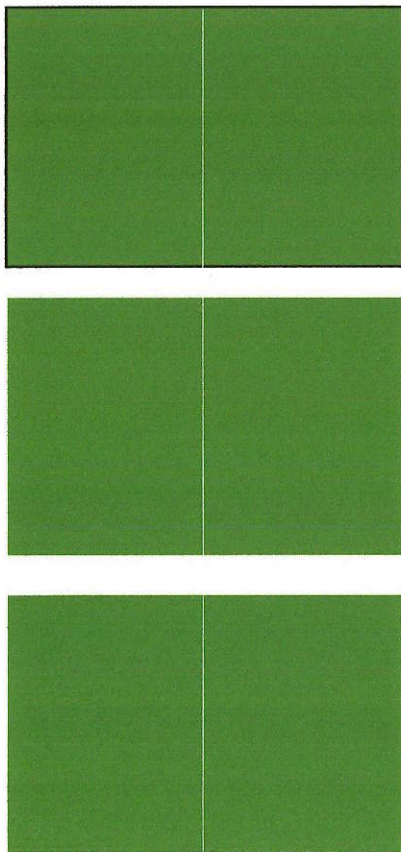
「休憩エリア」
テントの下にパイ
プ椅子 10 代設置

住民センター

「卓球バレーエリア」

卓球台 3 台設置(卓球バレー専用ネット)

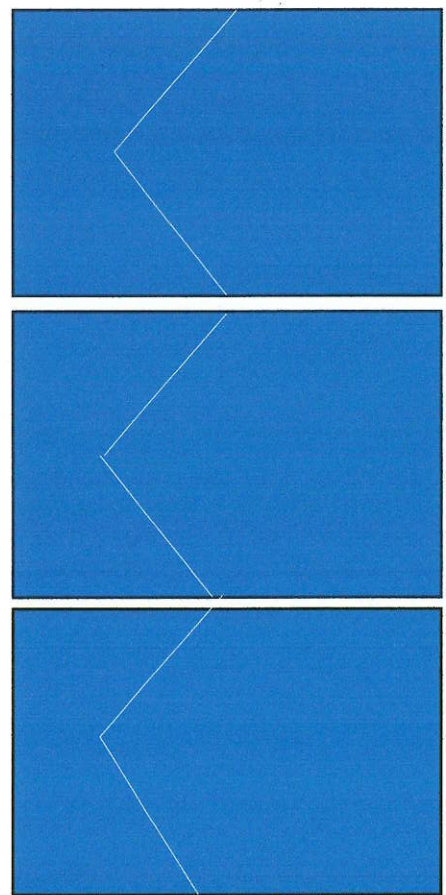
1 コートパイプ椅子 12 台設置



「ボッチャエリア」

横 6m・縦 12mで3コート設置

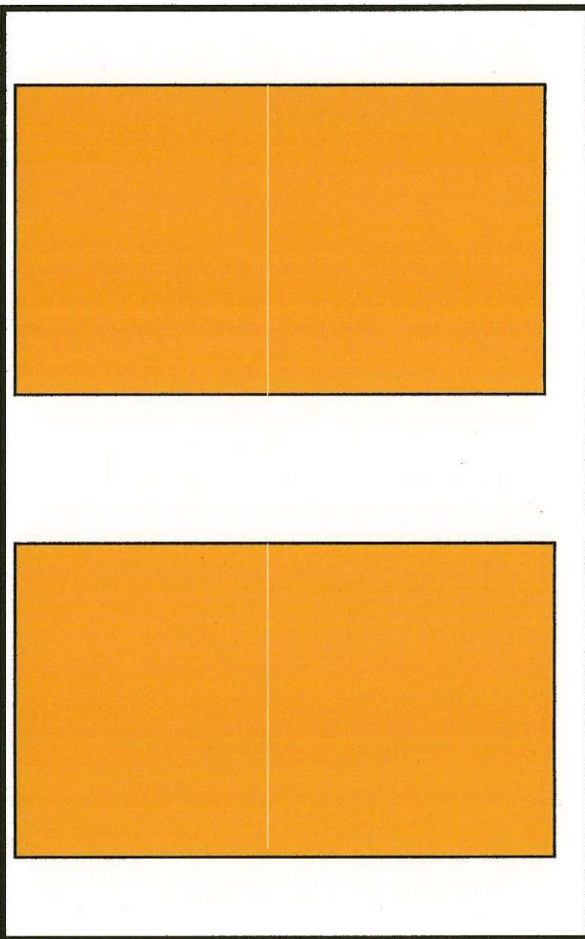
コートの側方にパイプ椅子を 5 台ずつ設置



「シッティングバレーボールエリア」

2 コート設置(横 3m 縦 6m)

高さ 1mのコートを設置



本部

長机 1 台・椅子 1 台

南 側 ス テ ー ジ

「ニューススポーツ体験コーナー」

- ・ コーンホール 2 台
- ・ フライングディスク 3 台
- ・ クロロティ 2 台

チーム受付

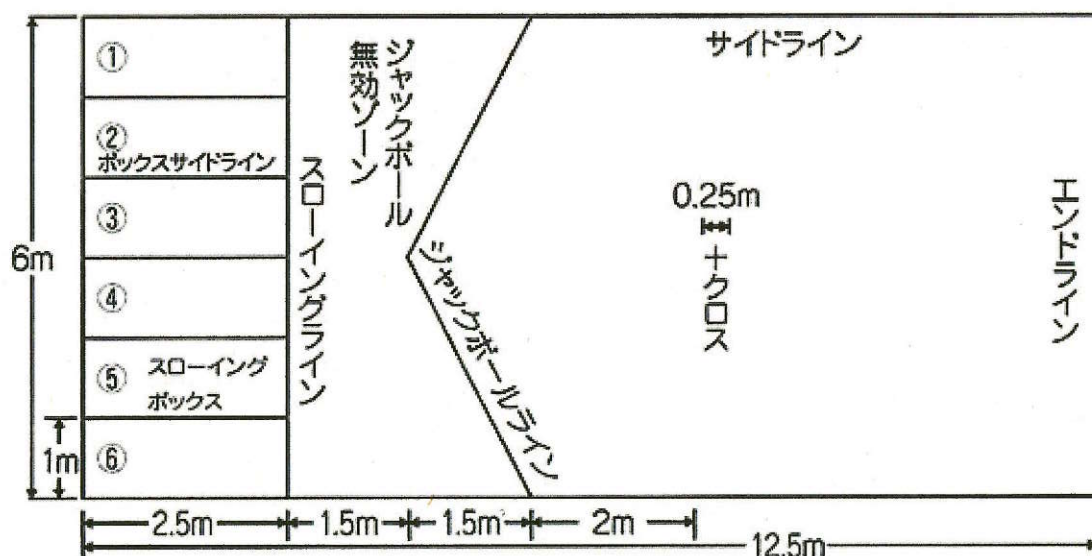
救護員待機所

長机 1 台・椅子 1 台

玄関側入口

ボッチャルール

■コート図



(出典：社団法人日本ユニバーサルボッチャ連盟)

■いずれも1チーム6個のボール（赤または青）をジャックボール（白）に近づけるようになげます。

■投げる順番

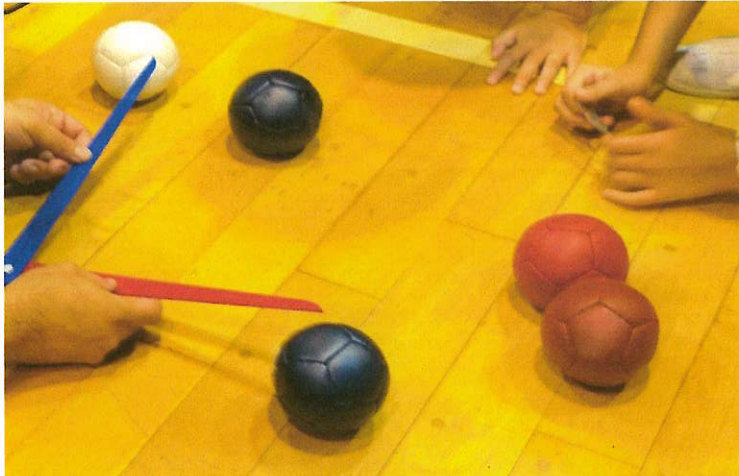
- ①赤チームの左端の人がジャックボール（白）を投げます。（2ゲーム目は青チームの左端の人が投げて、後は同じ要領。）
- ②同じ人が赤ボールを投げます。
- ③青チームの誰かが青ボールを投げます。
- ④これ以降はジャックボールに遠いほうのチームの誰かが投げます。
- ⑤一方のチームの投げるボールがなくなれば、もう一方のチームが連続して投げます。



■ジャックボールや他のボールに当たっても、そのまま続けます。
ジャックボールがコートの外に出たとき、ジャックボールはクロスの位置に戻ってきます。

■得点

- ①双方のチームの最もジャックボールに近いボールを比較し、どちらが近いかを判定（赤）し、
- ②ジャックボールに遠かった方のチーム（青）のジャックボールに一番近いボールとジャックボールを結んだ線を半径とし、ジャックボールを中心とした円を描き
- ③その円の中に何個赤ボールがあるかを数えます。その数が得点となります
- ④①がまったく等距離のときのみ1対1となります。



（出典：障がい者としごとマガジンホームページより）

『モルック』の遊び方

《フィンランドの頭脳スポーツ『モルック』》

誰でも気軽にできる。簡単で楽しい。
フィンランドのスポーツ『モルック』を紹介します。
身体能力や体力はいりません。

その代わり、緻密な戦略と駆け引きが勝つために
必要になってきます！

最近はメディアでもとりあげられ、
競技人口も徐々に増え、ますます注目を集めています。



スキttl
モルックを投げてこれを倒す

モルック
投げる棒のことをモルックという。
下手投げを行うのが基本。



- ・**2チーム以上で対戦**します。順番にモルックを投げてスキttlを倒します。
- ・先に**50点先取**したら勝ち
- ・50点を超えた場合、**25点に減点**
- ・**2本以上倒れたら**本数 = 点数
- ・**1本だけ倒すと**数字 = 点数
- ・**3回連続ミス**で失格
- ・投げ方は**下手投げ**

MOLKKY の基本ルール

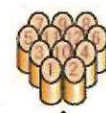
準備

モルックを投げてスキttlを倒し
得点を競います
2チーム以上で順番に投げて勝負
1ターンに投げられるのは1チーム1投

モルック



このモルックを投げて
スキttlを倒します
投げ方は下手投げ



3~4m



スキttlの配置



プレイ

1本倒した場合

倒したスキttlの
番号が得点

10点



複数本倒した場合

倒した本数が得点

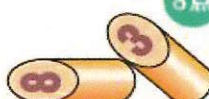
2点



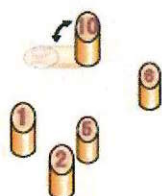
重なった場合

完全に倒れた
スキttlだけ得点

8点



毎回倒れた場所で
立て直す



ゲーム終了

50=Winner

勝ち

得点を加算していき
一番早く50点ピッタリに
したチームが勝ち

Return to 25

戻る

50点を超えてしまったら
25点からやりなおし

3Miss=NG

失格

チームが3回連続
スキttlを1本も
倒せないで失格

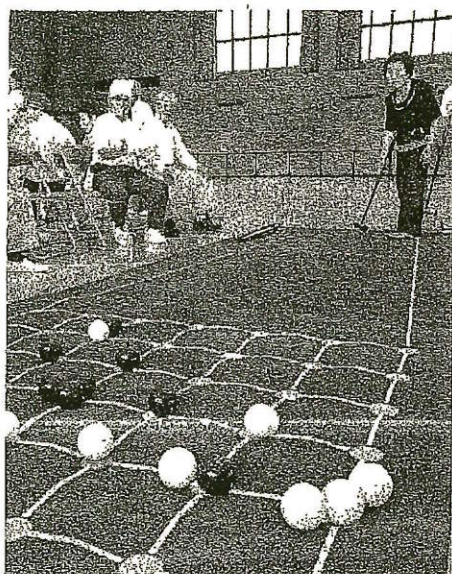
さあ、**囲碁ボール**をはじめよう！

概要

囲碁ボールは、兵庫県丹波市で町おこしの一つとして、地域にまつわる故事「碁掛けの勝負」にちなんでニュースポーツ「囲碁ボール」が誕生した。

白と黒のボールをマット上の49個の目（穴）を取り合う競技である。

特に、五目並べの要素を加味した奥の深い競技でもあるが、子どもから高齢者まで、年齢、性別、体力を問わず誰でも簡単にでき、みんなで楽しめるスポーツである。



場所

原則的には室内競技である。

また自動車1台分のスペースがあればできる。

用具

囲碁ボールマット

*縦5 m、横2 mの人工マット

*49個の目（穴）

ボール

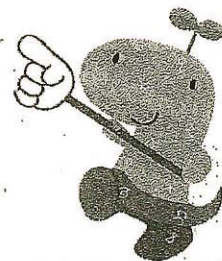
*硬質プラスチック製（直径7.0 cm）

*白・黒各10個

スティック（木製）

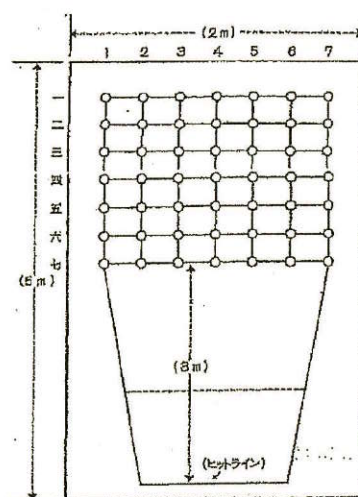
人数

- シングルス （1人対1人）
- ダブルス （2人対2人）
- トリプルス （3人対3人）
- 変則的な人数も可能



兵庫県丹波市マスコットキャラクター
「丹波電のちーたん」

囲碁ボールマット見取図



競技方法

① 1局中に1人が打つボール数

対戦方法	1人の打つボール数	チーム
シングルス	10個	10個
ダブルス	5個	10個
トリプルス	2人が3個、1人が4個	10個

② ボールをヒットできる位置は、ヒットラインの後方でラインの幅の範囲。

③ ボールを打つ回数は、ボール1個につき1回限りである。

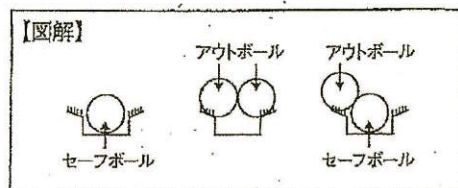
④ 打ったボールがマットの手前に停止しても、その局が終了するまでそのままの状態競技を続行する。

⑤ 5局が終了するまで、同じ色のボールを使用する。

ゲームの進め方

- ① ヒットラインに整列し、トスで先攻後攻を決める。
 - * 先攻（トスで勝ったチーム：黒）
 - * 後攻（トスで負けたチーム：白）
- ② ヒット（スティックでボールを打つ）順は、黒チームと白チームが交互に打つ。
- ③ 両チームが全てのボール（黒・白各 10 個）を打ち終わることを「1局」という。
- ④ 1局が終われば、アウトボールを取り除き、セーフボールの得点を記録する。

セーフ・アウトボールの判定



得点の数え方

得点には、「ライン得点」と「ポイント得点」がある。

ライン得点

自分のチームのボールが縦・横・斜めのいずれかの目（穴）に 3 つ以上並ぶとライン得点となる。

並んだ数を「目（めく）」といい、出来た組数を「連（れん）」という。ただし、6 目以上は無効となり、ライン得点にはならない。

ポイント得点

セーフボールとして「目」に入っているボールの数がポイント得点となる。

10 個のボールすべてがセーフで、ポイント得点「10 点」の場合は、ポイント得点のほか、特別にライン得点「5 目 1 連」が与えられる。

1 局の判定

ライン得点を優先して判定する。

① 初めに「ライン得点」を見る。

5 目、4 目、3 目の順に、多い「目」から「連」の数を見る。

* 数の多い「目」があるチームが勝ち。

* 「目」が同じ場合は、「連」の多いチームが勝ち。

② 次にポイント得点を見る。

ポイント得点の多い方が勝ち。しかし、ライン得点を優先するため、いくらポイント得点が多くても、勝ちにならない場合がある。

ライン得点がすべて同じ場合のみ、ポイント得点の勝負となる。

勝敗判定例

- ① 両チームとも 5 目があるので、4 目のある A が勝ちとなる。

	目	1 目	2 目	3 目	4 目	5 目	合計	勝敗
黒	ライン得点	5	4	3		1	1	
A	ポイント得点	2	5	6	5	7	25	勝
白	ライン得点	5		1			1	
B	ポイント得点	5	7	7	6	7	32	

- ② 両チームともライン得点と同じため、ポイント得点が多い A が勝ちとなる。

	目	1 目	2 目	3 目	4 目	5 目	合計	勝敗
黒	ライン得点	5	4	3		1	1	
A	ポイント得点	5	3	5	3	6	22	勝
白	ライン得点	5		1			1	
B	ポイント得点	2	6	2	6	5	21	

お問合せ先

【ルール・講習会について】

囲碁ボール協会（事務局）

TEL 0795-72-0021

【用具等について】

囲碁ボール製造部（由良）

TEL 0795-71-1187

FAX 050-3737-1736

卓球/バレーとは…?

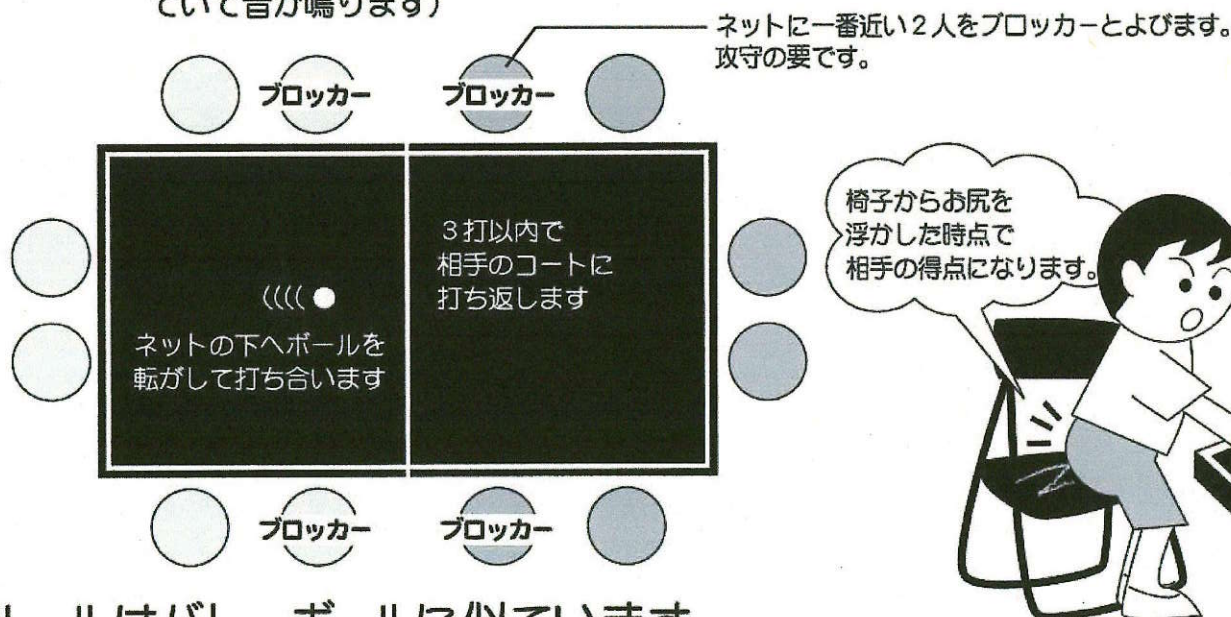
重い障害のある人もいっしょに楽しめるスポーツ

卓球バレーは、昭和49年頃、筋ジストロフィー症児のために養護学校で始まった競技です。重い障害のある人もいっしょに楽しく体を動かせるようにと考えられました。子どもからお年寄りまで楽しめます。

みんな椅子に座ってスタンバイ

1チーム6名ずつ、計12名がふつうの卓球台をかこみ、車椅子の人は車椅子で、歩ける人は椅子に座ってスタンバイします。

ラケットの代わりにかまぼこ板のような長方形の板で、通常より高く上げたネットの下をボールを転がして打ち合います。(ボールには中に金属球が入っていて音が鳴ります)

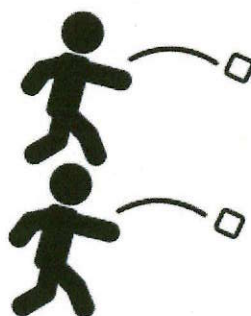


ルールはバレーボールに似ています

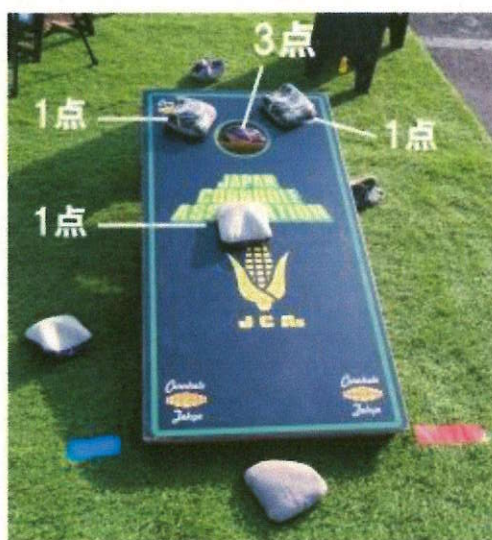
得点となるファウルの種類

- サーブブロック
ブロッカーは相手のサーブを打ち返すことは出来ません。
- ドリブル
球をラケットで二度打ちすると反則です。
- ホールディング
球をラケットで押さえ込みながら打つなどして打球音がしない時や不自然に打球の角度が変わった時は反則です。
必ずはじき返すように球を打ち返さなくてはなりません。
- ネットタッチ
ラケットや手で、ネットやネットの支柱にふれると反則です。
- ボディボール
ラケット以外の腕や体で球を打つことはできません。
- サポート
ネットの支柱にボールがあたった時はあてた側の反則です。
- スタンディング
椅子から腰を浮かせた時点で反則です。
- オーバーネット
ラケットがネットを越えて相手コートに入ると反則です。
- ボールアウト
打球がネットを越えて相手コートに入った時、また、ネットの下をっていった球が相手コート上に落ちることなくコートの外へ出た場合は、その打球を打った側の反則です。
もちろん通常の打球がコート外へ出た時には打った側の得点です。

コーンホールの ルール



1ラウンド4投
交互にバッグを投げる



ラウンド終了時の状態で得点を計算。

穴に入ったバッグ数 × 3点
板に乗っているバッグ数 × 1点

両者の得点の差が記録される。

(例:Aさんが7点、Bさんが5点の場合、
Aさんに2点が記録される)

ラウンドを繰り返し、先に21点取ったら勝ち！