

レクリエーションおしながき



令和6年8月

 隠岐の島町社会福祉協議会

目次

1. クロリティー	… 1	15. ラダーゲッター	… 15
2. ニチレクボール	… 2	16. テッキスティック・ゲーム	… 16
3. スカットボールⅠ	… 3	17. ボッチャ	… 17
4. スカットボールⅡ	… 4	18. スマイル射的	… 18
5. シャッフル&ゴルフ	… 5	19. たいこ相撲	… 19
6. 囲碁ボール	… 6	20. ビッグかんたん将棋	… 20
7. フロアーカーリング	… 7	21. 羽根っこゲーム干支セット	… 21
8. ドッチビーボーリング	… 8	22. 釣りっこⅠ	… 22
9. ビーンボーリング	… 9	23. 釣りっこⅡ	… 23
10. 友・遊ボーリング	… 10	24. らくやきマーカー	… 24
11. 室内ゲートボール	… 11	25. 布描きクレヨン	… 25
12. 風船バレー	… 12	26. 悪質商法撃退カルタ	… 26
13. ティスクゴルフ	… 13	27. 思い出カルタ	… 27
14. ティスゲッター	… 14	28. 新日本トランプ	… 28
		29. ビンゴゲーム	… 29

□約束ごと・要領・様式

○ご利用にあたっての約束ごと	… 30
○福祉活動用具貸出事業実施要綱	… 31
○福祉活動用具等借用申請書（様式第1号）	… 33

レクリエーションおしながき ～その1～

レク名称／クオリティー	対象人数	2～6名程度 (個人戦可、団体戦可)
必要物品	クオリティー専用台×1 クオリティー専用リング(輪) 全20個(金色×10、銀色×10) スコアカード(得点表)	
進め方等	<p>[競技の進め方]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 組分けをする。(3～5名程度で1チーム) ② ジャンケンで投げ輪の順番を決める。 ※4mと6mの総合計得点で勝敗を決めるため、まず4mから行う。 ③ 審判の笛の合図でゲームを開始する。 ④ ジャンケンで勝った方が『金の輪』で後攻に、ジャンケンで負けた方が『銀の輪』で先攻になり、交互に1個ずつ、各々計10個のリングを片手で投げる。 ※あらかじめ決められた指定位置(ライン)から足を出してはいけない。 ※投げたリングが静止するまで、ラインより前には出てはいけない。 <p>[勝敗と得点]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 勝敗は、4m、6m、各距離10投の得点の総合計で決める。 ※得点の計算は、全て審判員が行う。 競技は、マッチプレーで行う。 <p>[有効得点]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ボード上に単独である場合。 ② 相手チームのリングの上に重なっている場合。 ③ センターポールにかかっている場合。 ※反則や、地面上に1度落ちた後、バウンドしてボード上にある時は得点として認められない。また、反則やバウンドしたリングの影響によってボード上に変化が生じたときは、審判員により速やかに元の状態に戻す。 <p>[反則]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 審判の指示に従わないで勝手に投てきた場合。 ② 投げ輪の順番を間違えた場合。 ③ 投げ輪時にラインから足が出た場合。 ④ 両手でリングを投げた場合。 ⑤ 1度に2個以上のリングを投げた場合。 ※以上、反則のあった場合の得点は、原則的に認められない。 ※反則によってボード上に影響を及ぼした場合、ゲームを中止し、速やかに元の状態に戻しゲームを再開する。 	
イメージ画像		

レクリエーションおしながき ～その2～

レク名称／ニチレクボール	対象人数	2名～6名程度 (個人戦可、団体戦可)
必要物品	ニチレク球全 12 個(赤×6、青×6) 送球サークル×1 標的球(黄)×1	
進め方等	<p>[競技の進め方]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ジャンケンで標的球(黄)を投げる権利を決める。 ② 標的球を投げるチームの先攻で行う。 ③ 先攻チームの第1投球者が標的球の近くにボールを投球する。 ④ 後攻チームは先攻チームより一層近くに寄るまでボールを投球する。 ⑤ 次に標的球よりボールが遠くなったチームが投球する。これを繰り返し全投球した時点で最も標的球に近いボールのチームが勝ちとなる。 ⑥ 一方のチームが6球投げ終わっても勝ったチームに残球があれば、更に得点を稼ぐために投球する。これで1セット終了となる。 ⑦ 投球によりボールを動かしたり、標的球を動かしたりすることで得点することができる。 ⑧ このセットで勝ったチームが次のセットで標的球を投げ、先攻となりゲームを進める。 <p>[勝敗と得点]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① セット毎に、標的球に近いボールのチームに得点が入る。 ② 得点は、両チームのボールで標的球から最も近い(ベストボール)を確認して、相手チームのベストボールより標的球に近いボールが得点となる。 ③ 得点は必ず片方のチームにしかなく、一方のチームは得点0となる。 ④ セットは何回も繰り返して13点先取したチームが勝ちとなる。 	
イメージ画像		

レクリエーションおしながき ～その3～

レク名称／スカットボール I	対象人数	2名～10名程度 (個人戦可、団体戦可)
必要物品	スカット台(90cm、約6.5kg)×1 スカット球(直径75mm、約220g)全10個(赤×5、白×5) 専用スティック(全長75.5m)×2 専用マット(青色)×1	
進め方等	<p>[競技の進め方]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ジャンケンによって先攻、後攻を決め、先攻は赤球、後攻は白球を使用する。 ② 1人5個の持ち球で、赤球、白球交互に1個ずつスティックを使ってスカット台に向かって転がしホール穴にボールを入れ得点を集計する。 ③ 持ち球5個全部が入った場合は、パーフェクトチャンスとして、さらに1回分(球5個)打つことができ、得点に加算される。 ④ ホールに入らなかったボールは撤収して邪魔にならないようにする。 ⑤ 5回戦まで行い合計点で勝敗を決める。同点の場合は、個人戦では延長戦、団体戦では代表者1名による決定戦を行う。 <p>[勝敗と得点]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 勝敗は、得点ホールに入ったボールの数を得点とする。 <p>[注意事項]</p> <ul style="list-style-type: none"> ※必ず交互に打撃する。 ※必ず打撃ラインから打ち、このとき足は出ても良い。 	
イメージ画像	 <p>The image block contains three visual elements: <ul style="list-style-type: none"> On the left, a close-up of the 'Scatter Ball' scoring board (スカット台) showing numbered holes and balls. In the center, a photograph of several people playing the game on a wooden floor with a green mat. On the right, a technical diagram of the 'Scatter Ball Mat' (スカットボール マット). The diagram shows a green mat with a top section containing 10 holes. Dimensions are provided: the top section is 95cm high, the main body is 90cm wide and 4m high, and the total height is approximately 4.1m. A 'Strike Line' (打撃ライン) is marked at the bottom, approximately 1m from the edge. A wheelchair icon is present, indicating accessibility. </p>	

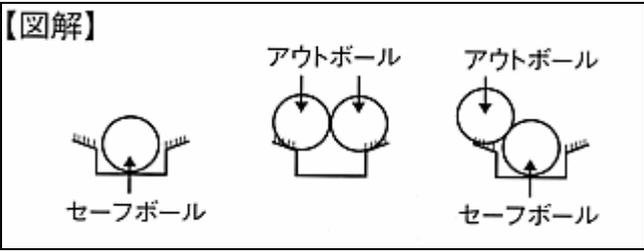
レクリエーションおしながき ～その4～

レク名称／スカットボールⅡ	対象人数	2名～10名程度 (個人戦可、団体戦可)
必要物品	スカット台(90×95cm、約6.5kg)×1 スカット球(直径75mm、約220g)×10 専用スティック(全長75.5cm)全2本(各1本) 専用マット(緑色)×1	
進め方等	<p>[競技の進め方]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ジャンケンによって先攻後攻を決め、最初の競技者が10個のボールを、1個ずつスティック(または自在クラブ)を使ってスカット台に向かって転がし、ホール穴にボールを入れ得点を集計する。 ② 次に後攻者が先攻者と同様にホール穴にボールを入れ得点を集計する。 ③ 競技者の数だけ繰り返す。 ④ ホールに入らなかったボールは撤収して邪魔にならないようにする。 <p>[勝敗と得点]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 勝敗は、ホールに入ったボールの数を得点とする。 ② ラインに沿ってボールが並んで入った場合、(4個のラインに並んで入った場合4点、3個のラインに並んで入った場合3点、多重に並んだ場合は、それぞれにボーナスポイントを加算する。 ③ ラインに並ばずボールが入った分はその数だけを上記の得点に加算する。 いずれのラインにも並ばなかった場合は、入ったボールの数を得点とする。 <p>[注意事項]</p> <p>※必ず打撃ラインから打ち、このとき足は出ても良い。</p>	
イメージ画像	<div style="text-align: center;">  </div>	

レクリエーションおしながき ～その5～

<p style="text-align: center;">レク名称／シャッフル&ゴルフ</p>	<p style="text-align: center;">対象人数 2名～10名程度 (個人戦可、団体戦可)</p>
<p style="text-align: center;">必要物品</p>	<p>専用マット(全長約2.9m×幅約90cm)×1 専用32面ボール全10個(赤色×5、白色×5) 専用パター×2</p>
<p style="text-align: center;">進め方等</p>	<p>[競技の進め方] ① 組分けをする。(5名/1チーム) ② ジャンケンで先攻後攻を決める。 ③ それぞれのチームで交互に打撃し、マットの得点ボードやゴルフグリーンの中にボールを入れて点数を競い合い、総得点の多いチームの勝利とする。 ※ 参加人数によって、一人複数球打つこともある。</p> <p>[勝敗と得点] 全打撃が終了した時点で、得点マット上に残ったボールのみ集計し、より多くの点を取ったチームの勝ちとなる。</p> <p>[注意事項] ※必ず交互に打撃する。 ※マット上のボールを、後打撃者が弾き出したり、高得点ゾーンへ押ししても構わない。</p>
<p style="text-align: center;">イメージ画像</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">     </div>

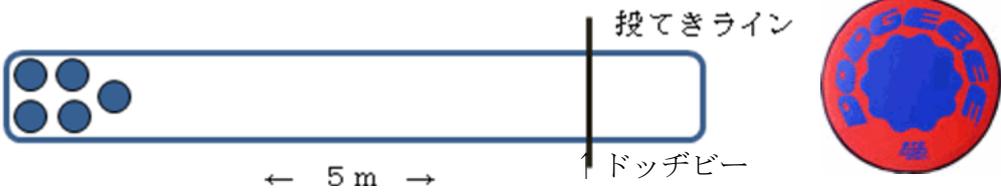
レクリエーションおしながき ～その6～

レク名称／	囲碁ボール	対象人数	2～20名程度 (個人戦可、団体戦可)
必要物品	囲碁ボールマット:縦5m、横2mの寸法で、49個の目(穴)がある専用人工マット×1 ボール:直径7cmの硬質プラスチック製全20個(白色×10、黒色×10) スティック:木製全2本(白色×1、黒色×1)		
進め方等	<p>[競技の進め方(隠岐の島町社会福祉協議会ローカルルール)]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 組分けをする。(数人・1チーム) ② ジャンケンで先攻と後攻を決める。先攻はジャンケンで負けたチーム。後攻はジャンケンで勝ったチーム。 ③ それぞれのチームで一人ずつ選手を出して、交互に10球ずつ打撃し、「アウトボールを除いてセーフボール(有効得点)※」のみを以下の方法で採点。全員の総得点で勝敗を決定する。 <p style="text-align: center;">※・・・アウトボールとセーフボール</p> <div style="text-align: center;"> <p>【図解】</p>  </div> <p>[得点の採点方法]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 49個の目(穴)に、縦・横いずれかで2つ以上並んだ部分をカウントする。カウントは、2つ並んだ場合が1点、3つ並んだ場合が2点と、並んだボールの数引く1として採点する。 ② 縦・横いずれも2つ以上並んだ場合は、それぞれで上記の採点方法でカウントする。 ③ 得点は、交互に10球ずつ打ち終わった時点で採点する。 <p>[注意事項]</p> <ul style="list-style-type: none"> ※必ず交互に打撃する。 ※マット上のボールを、後打撃者がはじき出しても構わない。 ※ただし、一番手前の目(穴)の手前で静止したボールは、そのボールが静止した時点で取り除く。 		
イメージ画像			

レクリエーションおしながき ～その7～

レク名称／ フロアーカーリング	対象人数	2～6名程度 (個人戦可、団体戦可)
必要物品	フロッカーセット《ターゲット×1、フロッカー全6個(赤色×3、黄色×3)》 ホワイトボード(黒板) ※各自準備	
進め方等	<p>[競技の進め方]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 組分けをする。(数人・1チーム) ② ジャンケンで先攻を決める。 ※以後、セット毎に先攻権は移動 ③ ジャンケンに勝ったチームの1人が競技エリアに「ターゲット」を送球。 ④ ジャンケンに負けたチームが先攻(赤)となり、そのチームの1人が「フロッカー」を「ターゲット」に向けて送球。 ⑤ 続いて後攻チーム(黄)の1人が送球。 ※先攻のフロッカーが停止しないうちに送球してはならない。 ⑥ その結果、ターゲットに近いチームが優勢、遠いチームが劣勢となり、いずれの場合も次の送球はターゲットより遠いチームが行う。 ※逆転するまで送球する。同距離の場合は逆転ではない。 ⑦ Bチームが2個目のフロッカーを送球した結果、ターゲットに近かったAチームのフロッカーを弾きターゲットに接近した場合、次の送球権はAチームに移り、ターゲットに相手チーム(Bチーム)より近づくまで送球を続ける。 ⑧ 両チームともすべてにフロッカーを送球して、セットやゲームは終了。 <p>[勝敗と得点]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① チーム全員が投げ終えて、得点の高いチームが勝ちとなる。 ※到達得点を設定して競技しても、その到達得点は自由に変更可 ② 得点はターゲットを中心に、最も近いフロッカーのチームに入る。 ※ターゲットに最も近い相手チームより内側にある自チーム全てのフロッカーの個数がそのまま得点となり、1個1点と計算 ※計測は、簡易メジャーロープの場合、ターゲットのセンター棒にリングをかけ、ロープの一方をもっとも近いフロッカーの任意の側面部に合わせ、他のフロッカーとの距離を測定する。 ※両チームのフロッカーがターゲットから同距離の場合のみ、両者に得点が入るが、通常は、両チームのどちらかが0点になる 	
イメージ画像		

レクリエーションおしながき ～その8～

レク名称／ドッチビーボーリング	対象人数	2名以上 (個人戦可、団体戦可)
必要物品	ボウリングピン: 大きさの違う空ペットボトル(×10) ※各自準備 ドッチビー(×2) ホワイトボード(得点記載用) ※各自準備	
進め方等	<p>[競技の進め方]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 組分けをする。(数人・1チーム) ② ジャンケンで先攻を決める。 ③ ジャンケンに勝ったチームの1人が、ピンに見立てたペットボトルに向かってドッチビーを投げる。 ④ 倒れたピンを取り除き、引き続き2投目を投げる。 ※2投して倒れたピンの数が、1人目の合計点となる。 ⑤ 同じ要領で、後攻チームの1人がドッチビーを投げ、次いで、先攻チーム、後攻チームと交互に投げていく。 ⑥ 各ゲーム終了後の合計獲得点数により勝敗を決める。 ※基本、5m(距離の伸縮は自由)の距離から投げる。 ※投てき手法は、横手から投げること。(フリスビー投てき方式) <p>[勝敗と得点]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 原則、倒したピンの数だけが得点としてカウントするが、1投目で10本倒した場合は12点とする。2投目で10ピン倒した場合は、倒したピンの数だけ得点とする。 	
イメージ画像	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div>	

レクリエーションおしながき ～その9～

レク名称／ ビーンボーリング	対象人数	2名以上 (個人戦可、団体戦可)
必要物品	ビーンボウリングピンセット《本体、専用ボード、ボール×2(赤色×1、白色×1)》 ホワイトボード(得点記載用) ※各自準備	
進め方等	<p>[競技の進め方]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 組分けをする。(数人・1チーム) ② ジャンケンで先攻・後攻を決める。 ③ プレーヤーは1フレーム2球ずつ投球する。 ④ 室内ボウリングとほぼ同じで、ボールを転がしてピンに当て、反転したピンの数を得点とする。 ※反転した後、リバウンドして元に戻ったピンは得点としない ⑤ 基本的に3フレームごとに5m、7m、9mと距離を変えて5フレームの合計得点で競う。 ⑥ 規定の回数を終了した時点で得点の多い人が勝ちとなる。 <p>[勝敗と得点]</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ 1投目、2投目の点数の合計を1フレームの得点とする。 ※ 1投目に中央のSピンが反転したら ⇒ 20点(1投で終了) ※ 2投目に中央のSピンが反転したら ⇒ 10点+1投目の得点 <p>★ストライク(1投目に中央のSピンが反転)、スペア(2投目に中央のSピンが反転)しても、次のフレームには加算されない。</p>	
イメージ画像		

レクリエーションおしながき ～その 10～

レク名称／友・遊ボーリングセット	対象人数	2名以上 (個人戦可、団体戦可)
必要物品	ピン(高さ 22cm)10 本 ピン台(70cm × 70cm)1 枚 バックボード(高さ 36cm × 幅 35cm)2 枚 傾斜レーン(70cm × 70cm)1 枚 ボール(直径約 9.7cm)ソフトタイプ 2 個、プラスチックタイプ 2 個	
進め方等	<p>[競技の進め方]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① チームで行う場合は組み分けをする。(数人・1 チーム) ② じゃんけんで先攻・後攻を決める。 ③ プレーヤーは1フレーム2球ずつ投球する。 ④ ボールを転がしてピンに当て、倒れたピンの数を得点とする。 その合計得点で競う。 ⑥ 規定の回数を終了した時点で得点の多いチームが勝ちとなる。 <p>※ ピンを戻す際、横にあるレバーを使う。レバーは強めに引き、すべてのピンが立ち上がり、安定するまで引き続ける。</p> <p>[勝敗と得点]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1投目、2投目の点数の合計を1フレームの得点とする。 ・ 1投目ですべてのピンをたおした場合(ストライク)⇒20 点 ・ 2投目ですべてのピンをたおした場合(スペア)⇒1投目の得点+20 点 <p>ボーナス得点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 連続でストライクをすると、ボーナス+20 点、3連続で+30 点、連続増のたび 10 点加算 	
イメージ画像		

レクリエーションおしながき ~その11~

レク名称／室内ゲートボール	対象人数	10名程度 (団体戦可)
必要物品	室内用ボール(赤・白)×各5 室内用ポール×1 室内用ゲート××3 室内用スティック×10 スコアカード(得点表)1冊 ホホワイトボード(得点記載用) ※各自準備	
進め方等	<p>[競技の進め方]</p> 2チーム対戦の団体レクリエーション。 基本的に屋外でのゲートボールと同様。 それぞれのチームでスティックを使って交互に打撃する。 競技時間30分内の総得点で勝敗を決める。 <p>①チーム対抗戦のため、チーム分けを行う。 ②先攻チームは赤ボール、後攻チームは白ボールとし打撃は交互に行う。 ③コートに設置された3つのゲート(第1～3)を通過させ、最後にゴールポール当てると「上がり」となる。 ④ゲートを通過するごとに1点、ゴールポールに当てると2点となる。 ⑤各ゲーム終了後の合計獲得点数により勝敗を決める。</p> <p>[注意事項]</p> ※チーム戦であり、必ず交互に打撃する。 ※どちらかが25点満点をとってしまった場合はその時点でゲームは終了。	
イメージ画像	 The image shows the equipment for the game. On the left, there are three metal gates with bases. In the center, there is a small blue and white score card and a whiteboard. In front of them are two rows of balls: the top row has five red balls numbered 1, 3, 5, 7, 9, and the bottom row has five white balls numbered 2, 4, 6, 8, 10. To the right, there are two bundles of wooden sticks.	

レクリエーションおしながき ～その12～

レク名称／ 風船バレー	対象人数	2～8名程度 (個人戦可、団体戦可)
必要物品	風船バレー用ネット(ひもで代用可能)×1 風船 ※各自準備 椅子(人数分) ※各自準備	
進め方等	[競技の進め方] ① 組分けをする。(数人・1チーム) ② ジャンケンでサーブ権を決める。 ※風船を2つ使う場合は、ジャンケンはしない。 ③ サーブはネットから一步下がった所から行う。 ④ 風船は3回で相手コートに返す。(独自に設定可) ※1人が続けて打ってはならない。 ※相手コートに返すとき、ネットに触れてはならない。 ⑤ 相手コートに風船が落ちたときに、点数が加点される。 [勝敗と得点] ・1ゲーム5点から10点とする。(独自に設定可) ・ジュースの時は上記プラス2点を先取した側の勝ちとする ・風船を打った時、風船が割れたら相手に1点プラス	
イメージ画像		

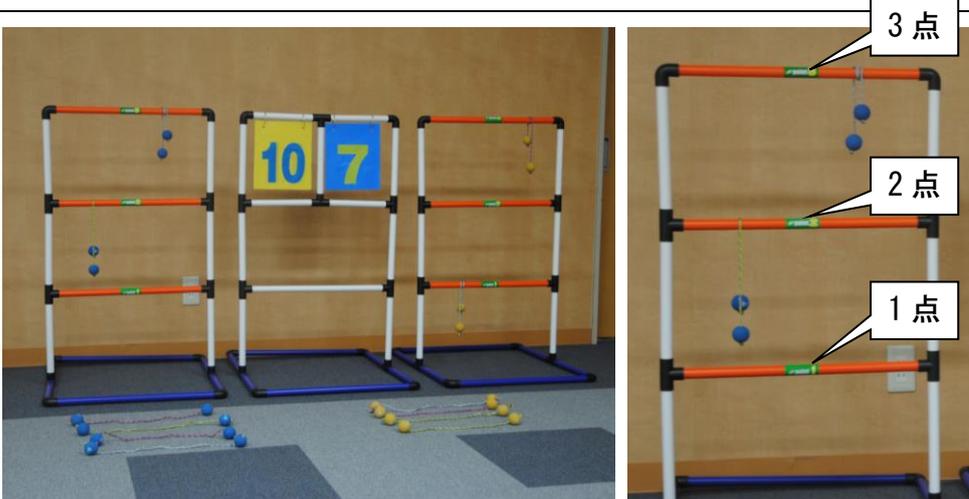
レクリエーションおしながき ～その13～

レク名称／ディスクゴルフ	対象人数	2～10名程度 (個人戦可、団体戦可)
必要物品	ディスクゴルフゴール×1 ディスク×10(大) マーカーディスク×10(小) スコアカード ※各自準備	
進め方等	<p>ゴルフボールの代わりにディスク、ホールの代わりに専用ゴールを使い、ゴルフ同様に何回でディスクをゴールに入れるか、その投げた回数を競う(回数が少ないほどよい)ゲーム。</p> <p>[競技の進め方]</p> <p>①じゃんけんで投げる順番を決め、所定のスタートラインから、ゴールを目指して順番にディスクを投げる。</p> <p>②第1ホールの第1投以降は、ディスクが止まった地点を見て、ゴールからもっとも遠い人から投げる。(ゴルフと同様)</p> <p>③第2ホール以降の第1投は、各ホールとも前ホールで成績の良かった順に投げる。</p> <p>[ポイント]</p> <p>ディスクは投げるだけでなく、ころがしてもよく、障がい物をカーブスローで迂回したり、風向きによって投げ方を変える作戦がポイント。</p> <p>[OB やペナルティー]</p> <p>池・道などの危険地帯、手の届かない木の上など OB 地域(コースの敷地外及びコース内でもプレーを禁じてある地域)に入った場合は、1投プラスして OB 地域に入った地点に戻り、そこから投げる。</p>	
イメージ画像		

レクリエーションおしながき ～その 14～

レク名称／ ディスクゲッター	対象人数	2～10名程度 (個人戦可、団体戦可)
必要物品	枠×1 的×9 ドッジビー×10	
進め方等	ドッジビーを的にめがけて投げ、的を落とすゲーム。 [競技の進め方] ①じゃんけんで先行後攻を決め、所定の投てきラインから、先行が的をめがけて1枚のドッジビーを投げる。続けて2枚目のドッジビーを投げ、合計10枚のすべてのドッジビーを投げ終わったら、空いた的の数を数える。 ②先行の的の数の確認が終了したら、的を枠につける。 ③後攻は、先行と同じようにドッジビーを投げる。合計10枚のすべてのドッジビーを投げ終わったら、空いた的の数を数える。 ④空いた的の数が多い方が勝ち。	
イメージ画像		

レクリエーションおしながき ～その 15～

レク名称／ラダーゲッター	対象人数	3～6名程度 (個人戦可、団体戦可)
必要物品	ゴールラダー×2 専用ボール全12(青×6、黄×6) 得点板×1	
進め方等	<p>紐でつながっている2個のボールをはしごに向かって投げ、そのボールをはしごに引っ掛け、そのポイントを競うゲーム。</p> <p>[競技の進め方]</p> <p>①プレーヤーまたはチームは同じ色のボールを3つ用意する。</p> <p>②両者はゴールラダーより7.5m離れた所定の投てきラインの後ろからゴールラダーに向かってボールを投げる。</p> <p>③まずは先行プレーヤーが同じ色のボールを3回連続で投げる。次に後攻プレーヤーが同じく3回連続で投げる。</p> <p>④ボールがゴールラダーに引っ掛かればポイントを得られる。ボールが落ちたり、他のプレーヤーによってはじかれてしまった場合はポイントが入らない。</p> <p>※3本のラダーには、1, 2, 3点とポイントが表示されており、それぞれのラダーに引っ掛かったボールの数で得点を競う。</p> <p>※床にボールがバウンドして、いずれかのラダーに引っ掛かったら5点のポイントとなる。</p> <p>※投げ方は、片方のボールを手に持ち、もう片方のボールを下に垂らしてゆっくり前後にスウイングし、ボールが後方回転しながら飛んでいくように、アンダーハンドで投げる。</p> <p>※基本ルール以外に、コートの間隔を5mや3mなどと変えて楽しむ事もできる。</p>	
イメージ画像	 <p>The image shows three goal ladders (ラダーゲッター) used for the game. Each ladder has three horizontal bars. The middle ladder has a scoreboard showing '10' and '7'. A close-up on the right shows the three bars labeled with points: '3点' (3 points) for the top bar, '2点' (2 points) for the middle bar, and '1点' (1 point) for the bottom bar. Balls are suspended from the bars by strings.</p>	

レクリエーションおしながき ～その16～

レク名称／デッキスティック・ゲーム	対象人数	2～8名程度 (個人戦可、団体戦可)
必要物品	専用コート(7.2m×1.2m)×1 専用スティック(120cm～190cm まで伸縮可能)×2 ディスク全8(赤×4、黄×4)	
進め方等	<p>シャッフルボードのミニ版のスティックとディスクを使って、3種類のゲームをすることが可能。</p> <p>①ミニ・シャッフルボード(写真左上) シャッフルボードのルールと同じように、黄と赤のディスクを交互にそれぞれ4枚ずつ押し出し、ディスクが得点エリアに入った得点を競う。 ※スコアリングダイアグラムに入っているディスクだけ得点される。 ※少しでもラインにディスクが触れている場合は無効となる。 ※底辺にある10・OFFに止まった場合は、マイナス10点となる。</p> <p>②スティック・カーリング(写真右) カーリングと同じように黄と赤のディスクを交互に押し出し、中央のポイントに一番近い色の勝ちとなる。 ※フロアカーリングと採点方法は同じ</p> <p>③スティック・陣取り(写真左下) 黄と赤のディスクをそれぞれ両サイドから交互にスティックで押し出し、どちらが中央のマス目の同じ色に多く入れられるかを競う。</p>	
イメージ画像	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>①</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>②</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>③</p> </div>	

レクリエーションおしながき ～その 17～

レク名称／ボッチャ	対象人数	2～6 名程度 (個人戦可、団体戦可)
必要物品	ボール全 13(赤×6、青×6、白×1)、審判用パドル×1	
進め方等	<p>1 チーム 6 個のボール(赤 or 青)を目標球(白)に近づけるように投げるゲーム。</p> <p>【競技の進め方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①赤チームの人が目標球(白)を投げる。 ②①と同じ人が赤ボールを投げる。(1 投目) ③その後青チームの人が 1 投目を投げる。 ④これ以降は目標球に遠い方のチームが投球する。 ⑤どちらかのチームのボールがなくなれば、もう片方のチームが連続して投げる。 ⑥すべてのボールが投げ終われば 1 ゲーム終了。 ⑦1 ゲームごとに先行と後攻は入れ替わる。 <p>【勝敗と得点】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ゲーム毎に目標球に近いボールのチームに得点が入る。 ②得点は、両チームのボールで目標球から最も近いボール(ベストボール)を確認して、相手チームのベストボールより目標球に近いボールの数が得点となる。 ③得点は必ず片方のチームにしかなく、一方のチームは得点 0 となる。 ④双方のボールが全く等距離のとき、得点は 1 対 1 になる。 	
イメージ画像	 <p>The image shows the equipment for Bocchia on the left: a blue drawstring bag with a logo, a red paddle, and 13 balls (6 red, 6 blue, 1 white). On the right, a photograph shows a group of people in a hallway playing Bocchia on a blue mat. A woman in a white jacket is in the process of throwing a ball towards a white target ball.</p>	

レクリエーションおしながき ～その18～

レク名称／スマイル射的	対象人数	2～8名程度 (個人戦可、団体戦可)
必要物品	輪ゴムピストル×2 的(重さ1.4kg)×2 輪ゴム ※各自準備	
進め方等	<p>輪ゴムを使った射的。的を横や縦に並べて遊んだり、点数をつけて遊ぶことも可能。</p> <p>【遊び方例】</p> <p>○個人戦 的に点数をつけ、5回打った時の点数を競う。</p> <p>○対戦射的 的を机の上に置き2チームに分かれて、的を狙う。制限時間内にいくつたおせるかを競い、たおした数が多い方が勝ち。時間内に全部の的をたおした場合は先にたおしたチームの勝ち。</p> <p>○目隠し射的 的のカードの裏に点数をつけておく。点数が分からない状態で参加者が一人3回ずつ撃ち、倒れた点数の合計を知らせる。次の人も何が何点なのか分からない状態で撃ち、点数を競う。</p>	
イメージ画像		

レクリエーションおしながき ～その 19～

レク名称／たいこ相撲	対象人数	2～6 名程度 (個人戦可、団体戦可)
必要物品	土俵(3.2kg)×1 土俵の足×4 力士×6 バチ×4	
進め方等	<p>土俵の周りをバチで叩くことでスポンジ製の力士を動かして対戦するゲーム。</p> <p>【遊び方】</p> <p>①力士を組み立てる。足や手の開く具合などを調整する。</p> <p>②力士を土俵にのせ相手の力士と組ませる。組ませ方は自由なので相手と相談しながら組み方を決めるとよい。</p> <p>③土俵の周りを叩き相手を倒すか土俵の外に出せば勝ち。</p>	
イメージ画像		

レクリエーションおしながき ～その 20～

レク名称／ ビッグかんたん将棋	対象人数	2名
必要物品	盤 1 面 駒 40 個 (片方 20 個ずつ)	
進め方等	<p>日本の伝統的なボードゲーム。</p> <p>【遊び方】</p> <p>○ルールは一般的な将棋と同じ。</p> <p>2人で交互に駒を動かして、先に相手の「玉将(王将)」を捕まえた方が勝ち。</p> <p>★盤・駒ともにビッグサイズなので扱いやすい。</p> <p>★駒に動き方が書いてあり、初心者でも遊べる。</p> <p>★スポンジ製でとても軽いので持ち運びやすい。</p>	
イメージ画像	<div style="text-align: center;">  <p>盤のサイズ：60×60cm</p> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>	

レクリエーションおしながき ～その21～

レク名称／羽根っこゲーム干支セトラ	対象人数	1人～20人 (個人戦可、団体戦可)
必要物品	羽根っこゲーム干支セトラ両面シート1枚 <表>羽根っこゲーム干支セトラ <裏>かんたん羽根っこダーツ 羽根っこ 20本(赤 10本・白 10本) 数字カード 24枚(1～12を各2枚)	
進め方等	シートの十二支を狙い、羽根っこを投げ入れて遊ぶゲーム。 [競技の進め方] ○表面での遊び方 ①じゃんけんをし、紅白2チームに分かれる。 ②数字カードを「子」「丑」「寅」「卯」…と、干支の順番に並べる。 ③投げる順番を決め、まずは全員が「子」のエリアに入るように狙う。入らない場合は「子」をクリアするまで、順番に何投でも続け、クリアしたら、次の「丑」を狙う。 ④以上の要領で、十二支全てクリアし、「13 蛙」「14 猫」そして「15 神様」をクリアしたチームが勝ち。 ○裏面での遊び方 本式ダーツ(1～50)の的の得点を半分(1～20)になったダーツゲーム。羽根っこを投げ入れ、簡単なルールにアレンジして楽しむことができる。	
イメージ画像	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>〔表〕</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  <p>〔裏〕</p> </div> </div>	

レクリエーションおしながき ～その 22～

レク名称／釣りっこ I	対象人数	2～6名程度 (個人戦可、団体戦可)
必要物品	竿(長さ 114cm・重量約 100g)6本 魚 15 種類(木製ビニール加工)アジ、イワシ、イカ、伊勢エビ、ウナギ、カツオ、カニ、サンマ、タコ、ニシン、フグ、ブリ、マダイ、ヒラメ、マス	
進め方等	<p>床から浮いた魚の隙間に竿のフックを引っ掛けて遊ぶゲーム。魚を釣り上げる時のハラハラ、ドキドキ感、釣り上げたことでの達成感、竿を持ち、腕を上下運動することでの身体機能への刺激効果が得られる。</p> <p>[競技の進め方] 釣りっこゲーム</p> <ol style="list-style-type: none"> ①床に魚を並べ、1人1本釣竿を持つ。 ②釣った魚の数を競い合う。 ③魚に値札をつけて値札の合計金額を競い合う。 ④ゲームが終了し、ひと段落ついたところで、釣りあげた魚で料理の仕方やその魚の獲れる土地の話など披露し合う。 <p>※魚の種類が違う「釣りっこⅡ」と組み合わせ、遊ぶことも可能。</p>	
イメージ画像		

レクリエーションおしながき ～その23～

レク名称／釣りっこⅡ	対象人数	2～6名程度 (個人戦可、団体戦可)
必要物品	竿(長さ118cm・重量約100g)6本 魚など15種類(木製ビニール加工)アンコウ、イシダイ、ウニ、カワハギ、サワラ、スズキ、ズワイガニ、ナマコ、ハモ、サンダル、ヒトデ、ホオジロザメ、ボラ、マカジキ、マンボウ	
進め方等	<p>床から浮いた魚の隙間に竿のフックを引っ掛けて遊ぶゲーム。魚を釣り上げる時のハラハラ、ドキドキ感、釣り上げたことでの達成感、竿を持ち、腕を上下運動することでの身体機能への刺激効果が得られる。</p> <p>〔競技の進め方〕 釣りっこゲーム ①床に魚を並べ、1人1本釣竿を持つ。 ②釣った魚の数を競い合う。 ③魚に値札をつけて値札の合計金額を競い合う。 ④ゲームが終了し、ひと段落ついたところで、釣りあげた魚で料理の仕方やその魚の獲れる土地の話など披露し合う。</p> <p>※魚の種類が違う「釣りっこⅠ」と組み合わせ、遊ぶことも可能。</p>	
イメージ画像	 <p>The image shows six fishing rods with wooden handles and black lines, each ending in a red hook. Scattered around the rods are 15 colorful cutouts of various sea creatures, including a crab, a starfish, a shark, a squid, a yellow fish, a blue fish, a green fish, a brown fish, a white fish, a purple fish, a blue fish, a yellow fish, a brown fish, and a white fish. The items are laid out on a dark grey surface.</p>	

レクリエーションおしながき ~その24~

~ らくやきマーカー ~

マーカー在庫数
16色 5セット

陶器やガラスに着色できる “らくやきマーカー”

“らくやきマーカー”で、マグカップ・グラス・金属に絵や文字などを描き、オーブンで約20分焼き付けるだけで定着するため、色鮮やかなオリジナルカップやオリジナルグラスなどを作ることができます。

手持ちのカップやグラスなど、陶器またはガラスであればなんでもOKです。

“らくやきマーカー”とは？

家庭のオーブンレンジやオーブントースターを使って、マグカップなどの陶器製品に好きな絵や文字を焼付けするものです。

どうやって使うの？

マグカップなどの陶器製品の油分や汚れなどを十分洗い流して、水気を取り除いてから好きな絵や文字をペイント（インクが完全に乾燥すれば、重ね描き可）します。

どうやって焼き付けるの？

家庭のオーブンレンジやオーブントースターで焼き付けます。

※焼付け時間の目安は下表を参考

■ オープンレンジの場合			■ オーブントースターの場合		
機能	温度	加熱時間	機能	温度	加熱時間
オープンレンジ	230度	20分	温度管理の出来る機種	170度	15分
オーブントースター	—	20分	温度管理が出来ない機種	アルミホイルに包んで10分	
グリル	—	20分	※時間や温度は目安です。		

※焼き付ける前に十分にインクを乾燥させておくこと。

焼き付けが終わったら？

加熱終了後、庫内（オープンレンジ・オーブントースターの中）で、1時間以上放置し、マグカップや陶器製品等を十分に冷まします。

オーブン等から取り出し、インクを定着させるため、さらに1時間以上放置します。

仕上がったマグカップや陶器製品等は軽く洗った後、使用可能です。



1. 陶器の油分や汚れなどを十分に洗い流してください。



2. 切り取った転写紙をセロハンテープで固定し、鉛筆でなぞります。



3. さあ！色付け開始です。お好きな色で着色しましょう！



4. オープンレンジやオーブントースターに入れて焼き付けます。



5. 仕上がったら軽く水洗いして、できあがり！です。

レクリエーションおしながき ~その25~

~ 布描きクレヨン ~

クレヨン在庫数
10セット

白っぽい布(ハンカチやランチョンマット、座布団、枕カバー 等)に、布描き「専用クレヨン」で絵を描きます。



ザラザラした布に描くのは難しいかと思ったら、意外とするすると伸びるような感触で描くことができます。



アップ(上右画)で見ると、クレヨンが布地に馴染んでいる感じがわかりますでしょうか。

絵の上に新聞を乗せて、その上からアイロンをかけて、クレヨンの塗料を定着させたら、できあがりです。

洗濯しても色が落ちません。

レクリエーションおしながき ～その26～

レク名称／ 悪質商法撃退カルタ	対象人数	3～6名程度 (個人戦可、団体戦可)
必要物品	悪質商法撃退カルタ×1	
進め方等	<p>[競技の進め方]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 取り札を(畳の上、若しくは机の上)に広げ、取る人に見やすく配置する。 ② 読み人が読み札を読む。 ③ できるだけ早く、読み札に合った取り札を押さえる(はじく、又は叩く)。先に押さえた方がその札を手に入れる(札を取る) ④ 全ての読み札、取り札がなくなるまで繰り返す。 <p>[勝敗と得点]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① より多くの取り札を取った方の勝ちとなる。 	
イメージ画像		

レクリエーションおしながき ~その27~

レク名称／思い出カルタ	対象人数	3～6名程度 (個人戦可、団体戦可)
<p>必要物品</p>	<p>読み札 50 枚、取り札 50 枚 (札の大きさ:12cm×16.6cm・紙製、ラミネート加工)</p>	
<p>進め方等</p>	<p>懐かしい日本の童謡や唱歌 50 曲が描かれたカラフルな絵柄のカルタ。曲の前半が読み札、後半が絵入りの取り札となっている。</p> <p>思い出カルタ①③⑤と3つの種類があり、思い出カルタ①は童謡、思い出カルタ③は昭和の演歌や歌謡曲、思い出カルタ⑤は昭和中期の歌声喫茶で歌われていた歌から昭和 50 年代にかけてのフォークソングが描かれている。</p> <p>[遊び方]</p> <p>絵入りの取り札を広げ、読み札を歌いながら読み上げる。普通の遊び方だけでなく、トランプの神経衰弱のような「歌合わせ」、百人一首のぼうずめくりのような「動物めくり」なども楽しめる。</p>	
<p>イメージ画像</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column;"> <div style="margin-bottom: 20px;"> <p>思い出カルタ①</p> <p>赤いくつ/赤とんぼ/あの子はあれ/あんたがたどこさ/うさぎのかめ/うみ/浦島太郎/うれしいひな祭り/おうま/お正月/お山のお猿/かかし/かごめかごめ/肩たたき/かたつむり/かわいいかくれんぼ/可愛い魚屋さん など</p>  </div> <div style="margin-bottom: 20px;"> <p>思い出カルタ③</p> <p>青い山脈/憧れのハワイ航路/アンコ樁は恋の花/いつでも夢を/上を向いて歩こう/王将/お富さん/お嫁においで/影を慕いて/悲しい酒/岩壁の母/北国の春/北の宿から/兄弟船/銀座カンカン娘/銀座の恋の物語/くちなしの花/高原列車は行く/高校三年生/こんにちは赤ちゃん など</p>  </div> <div> <p>思い出カルタ⑤</p> <p>あの素晴らしい愛をもう一度/雨の物語/安奈/いちご白書をもう一度/贈る言葉/海岸通り/学生街の喫茶店/学生時代/風/神田川/カントリーガール/乾杯/季節の中で/今日の日はさようなら/心の旅/この広い野原いっぱい/酒と泪と男と女 など</p>  </div> </div>	

レクリエーションおしながき ～その 28～

レク名称／ 新日本トランプ	対象人数	2～6名程度 (個人戦可、団体戦可)
必要物品	カード枚数 54 枚(ジョーカー2枚含む) (札の大きさ:14.5cm×10cmのはがきサイズ)	
進め方等	<p>ダイヤやクローバーの代わりに、1～12月の旬を迎える果物、野菜、魚、花(13は通年)を絵柄にした季節感を楽しめるトランプ。</p> <p>[競技の進め方] ★通常のトランプ遊び (ババぬき、神経衰弱、七並べなど、好きなトランプゲームで遊ぶ)</p> <p>★トランプを見ながらみんなで料理方法、産地など思い出クイズ ①トランプを裏向きに並べる。 ②順番に好きなカードを取り、その食材を使った料理をみんなで挙げていく。 ③勝敗にこだわらず、うなずいたり、褒めたりしながら話を聞く。</p>	
イメージ画像		

レクリエーションおしながき ～その29～

レク名称／ビンゴゲーム	対象人数	5名程度～
必要物品	ビンゴマシン、ビンゴボール 75 個、ビンゴカード	
進め方等	<p>各種お楽しみイベントで活用できるレクリエーションです。</p> <p>[ゲームの進め方]</p> <p>①親を一人決める。 親はビンゴマシンを回し、出た数字を読み上げる。 読み上げたボールはマスターボード上に置いていく。</p> <p>②参加者はビンゴカードをみておく。 最初にカード中央の「Free」を折り曲げておく。 読み上げられた数字が自分のビンゴカードにあれば、指先でその数字の部分 を折り曲げる。</p> <p>③ビンゴカードを折り曲げた個所がタテ・ヨコ・ナナメいずれか1列揃ったら… 「ビンゴ！！」と言い、早く揃えた人が勝ち。</p>	
イメージ画像		

レクリエーション用具ご利用にあたっての

●●●●●●●● 約束ごと ●●●●●●●●

- 貸出要領・借用申請書を次ページ以降に掲載していますので、必ずご一読ください。

※用具・備品等の貸し出し期間は、原則1週間以内となっています。

※移動介助に要する車椅子等は、6ヶ月以内です。

- 用具の数に限りがありますので、事前に下記までご連絡ください。

- 本紙 32 ページに借用申請書を掲載していますので、各自コピーの上、ご利用ください。

※本会ホームページから借用申請書のダウンロードも可能です。

【連絡先】

隠岐の島町社会福祉協議会

〒685-0027 隠岐の島町原田 396 番地隠岐の島町福祉センター内

(電話) 2-0685 (FAX) 2-4517

代表メールアドレス info@oki-fukushi.net

ホームページアドレス <https://www.oki-fukushi.net/>

福祉活動用具貸出事業実施要綱

(目的)

第1条 この要綱は、社会福祉法人隠岐の島町社会福祉協議会（以下「本会」という。）が行う福祉活動用具貸出事業の適切な実施について必要な事項を定め、地域福祉の増進に寄与することを目的とする。

(貸出範囲)

第2条 隠岐の島町内の団体及び施設等（以下「団体等」という。）とし、利用目的がボランティア活動又は福祉の増進を目的とした事業であることとする。

2 この資機材を利用できる団体等は、次のとおりとする。

- (1) ボランティアグループ
- (2) 学校等の教育関係団体
- (3) 自治会・町内会・区及びそれらと一体性を持つ活動を行う住民団体
- (4) 行政機関・福祉関係団体・施設
- (5) その他本会事務局長が適当と認める者

3 ただし、次のいずれかに該当する場合は利用の対象外とする。

- (1) 営利を目的とする場合
- (2) 移動介助を目的とする以外で、町外で使用する場合
- (3) 目的外に使用する場合
- (4) 政治活動又は宗教普及を目的とする活動及びそれらの活動と一体性を持つ活動で使用する場合
- (5) その他、本会事務局長が不適切と判断される場合

(貸出用具・備品等の分類)

第3条 貸し出しを行うことができる資機材等は、次に掲げる種別とし、別表に定めるものとする。

- (1) 移動介助
- (2) 福祉教育・体験
- (3) ニュースポーツ・レクリエーション・運動会用具
- (4) その他用具・備品

(貸出申請)

第4条 用具・備品等の貸し出しを希望するものは、事前に借用申請書（様式第1号）を本会へ提出しなければならない。

(貸出の決定・管理)

第5条 前条による申請があった場合は、使用者、目的・内容、返却日等を確認の上、福祉活動用具等管理台帳（様式第2号）への登録をもって決定とするものとする。

(貸出期間)

第6条 用具・備品等の貸出期間は、原則1週間以内とする。

- 2 たゞし、第3条第1号に掲げる移動介助に該当する場合、6ヶ月まで借用することができる。
- 3 前項の規定により借用期間を延長しようとする場合は、当該期間が満了する日から起算して1年を最長として、借用延長申請書(様式第3号)を本会事務局長に提出し、その承認を受けなければならない。

(使用料)

第7条 用具・備品等の使用料は無料とする。

(使用者の管理義務)

- 第8条 利用者は借用した用具・備品等の使用にあたって細心の注意をはらい、その責任において使用するものとする。
- 2 利用者は借用した用具・備品等を、他の目的に改造、または転貸してはならない。
 - 3 利用者は借用した用具・備品等を、故意又は過失により破損させた時はその修理に要する費用を負担しなければならない。

(その他)

第9条 その他、この事業の実施に必要な事項は、別に定める。

附 則

この要綱は、令和元年7月1日から施行する。

(様式第1号)

福祉活動用具等借用申請書

事務局長	係長	係	取扱者

下記のとおり借用をお願いします。

借用物品については返却まで責任を持って管理し、破損、紛失した場合は弁償いたします。

令和 年 月 日

借用品目	<input type="checkbox"/> 移動介助	<input type="checkbox"/> 車椅子 (No.)	<input type="checkbox"/> けん引式車椅子補助装置
	<input type="checkbox"/> 福祉教育・体験	<input type="checkbox"/> 高齢者疑似体験器具 (シニアポーズ) <input type="checkbox"/> イヤーパッド <input type="checkbox"/> ゴーグル <input type="checkbox"/> アイマスク <input type="checkbox"/> 点字セット <input type="checkbox"/> 他 ()	
	<input type="checkbox"/> レク・運動会	<input type="checkbox"/> クロリティ <input type="checkbox"/> ニチレクボール <input type="checkbox"/> ドッチビー <input type="checkbox"/> スカットボールⅠ・Ⅱ <input type="checkbox"/> 囲碁ボール <input type="checkbox"/> フロアーカーリング <input type="checkbox"/> シャッフル&ゴルフ <input type="checkbox"/> 室内ゲート <input type="checkbox"/> ビーンボウリング <input type="checkbox"/> ディスクゴルフ <input type="checkbox"/> ディスゲッター <input type="checkbox"/> ラダーゲッター <input type="checkbox"/> デッキスティック・ゲーム <input type="checkbox"/> 羽根っこゲーム干支セトラ <input type="checkbox"/> 釣りっこⅠ・Ⅱ <input type="checkbox"/> 風船バレーネット <input type="checkbox"/> 悪質商法撃退カルタ <input type="checkbox"/> 思い出カルタ <input type="checkbox"/> 新日本トランプ <input type="checkbox"/> らくやきマーカー <input type="checkbox"/> 布描きクレヨン <input type="checkbox"/> ビンゴゲーム <input type="checkbox"/> 室内用綱 <input type="checkbox"/> 他 ()	
	<input type="checkbox"/> その他	()	
借用数量	台 個 枚 セット		
借用期間	※貸出期間は1週間が限度です。ただし、移動介助に要する車椅子は6ヶ月が限度です。		
	令和 年 月 日 ～令和 年 月 日 (予定)	返却日 令和 年 月 日	
使用目的	<input type="checkbox"/> 移動介助 () <input type="checkbox"/> サロン活動 () <input type="checkbox"/> 教育活動 () <input type="checkbox"/> 交流活動 () <input type="checkbox"/> その他 ()		
借用者名	(住所) 隠岐の島町 (団体名) (担当者名) (電話番号)		
備考			