



もっと水と遊ぼう。

ゆるプール



MISSION : 新しいスポーツで、ガチガチの世界をゆるめる。

超少子高齢者社会の到来。医療費・社会保障費の増大。長期にわたる経済的停滞。蔓延する孤独。日本は、世界に類を見ない先端課題に直面しています。今こそ、スポーツの力で日本社会に漂う閉塞感を打ち破りたい。排他的で硬直感のある世界を、ポップにゆるめたい。私たち世界ゆるスポーツ協会は、本来スポーツが持っている「息抜き」「気晴らし」「余剰エネルギーの発散」という本質に立ち戻り、「新しいスポーツをつくる」ことに挑戦しています。それは、高齢者でも障害者でも活躍でき、日本ならではのアイデアやテクノロジーが活かされているスポーツ。勝利至上主義だけではなく、ゆるっと身体を動かしたい人のためのスポーツ。自分に自信が持てて、仲間が増えて、人生を好転させてくれるスポーツ。そんな「ゆるスポーツ」を、日本から、世界中に発信していきます。



世界ゆるスポーツ協会では、この5つの条件を満たしたスポーツを「ゆるスポーツ」と定義しています。

「老若男女健障」
だれでも楽しめる

勝ったらうれしい
負けても楽しい

シェアしたくなる
名前とルール
とビジュアル

プレイヤーも
観客も
笑える

社会課題から
スタートしている

上記の条件に、2つの条件を満たしたゆるスポーツを「ゆるプール」と定義しています。

泳げなくても
参加できる

水の特性を
生かしている



浮力で軽くなる



落ちる楽しさ



ゆらゆら揺れる



水に浮く



水をすくう



水をかける



波を起こす

2024年10月時点(種目増加中)

釣る側のスリルと釣られる側のドラマを全力で体感できるゆるスポーツです。



「人間釣り」

1 試合の参加人数：魚チーム4名、釣り人チーム4名



ルール

- 1：釣り人列、魚列の2列に並び、前から4人1組の小チームを作しましょう。
- 2：魚チーム4人は頭に魚の着ぐるみ帽子を着用し、プールに浮かんでいるボードの上に腹ばいで乗り5mライン上で待機します。
- 3：釣り人チームは4人全員軍手を装着し、チームリーダーはベストと麦わら帽子を着用します。
- 4：係員の合図で釣りチームは釣り紐を全力で引っ張り、魚チームは釣られないようにバタ足で耐えましょう！
- 5：魚チームのボードが20mのラインを超えたら係員が「終了！」と伝えます。
- 6：釣り人チームは魚列の最後尾に並び、魚チームは釣り人列の最後尾に並びます。
- 7：全員が釣り人を挑戦したら終了です。

【注意事項】

- 魚チームは手で水をかかない。

◆レンタル用具：

- ・水上エクササイズボード(1枚)、ロープ(1本)
- ・フィッシングベスト(2着)、麦わら帽子(2個)、軍手(8セット)
- ・魚の着ぐるみ(4個)

◆使用スペース

2コース

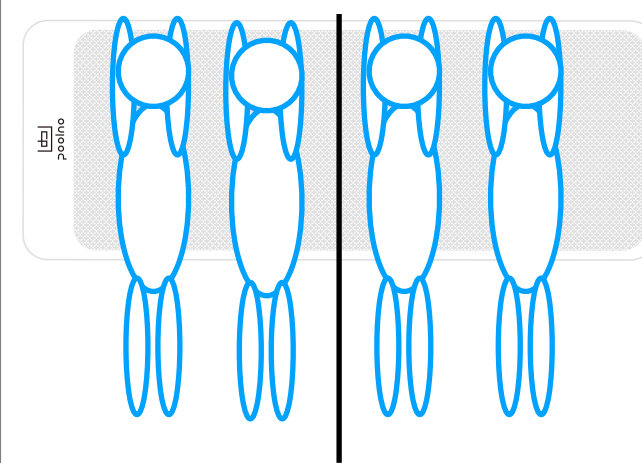
◆対象年齢

3歳以上

◆最大参加人数 32名(4名1チームで8チーム)

◆試合数 8試合(1試合約4分)

◆競技時間 30分



水に浮いた不安定なボードの上から落ちずに出前を届けるゆるスポーツです。



「出前deドボン」

参加回数：初級、上級を1人1回ずつ合計2回



ルール

- 1：プレイヤーは、初級アイテム「コーヒー」を1個持ってスタート地点に待機します。
- 2：係員の合図でスタートします。
- 3：アイテムを持った状態で最後まで渡りきれば「ナイスドボン」、途中でプレイヤーが落ちたら「ナイスショボン」とチーム全員で掛け声をかける。
- 4：スタッフはホワイトボードにリアルタイムにポイント集計
初級成功：1ポイント、中級成功：2ポイント、上級成功：3ポイント
- 5：全員1回終わったら2回目は中級アイテム「ピザ、またはそば」を一個持ってチャレンジ。
- 6：全員2回目終わったら最後は上級アイテム「片手にコーヒー、片手にピザ、またはそば」に持ち替えてチャレンジ。

【注意事項】

- 隣の一般開放コースやプールサイドに出前アイテムを飛ばさない。
- 頭から入水するなどの危険行為をしない。

◆レンタル用具：

- ・水上エクササイズボード(4枚)
- ・出前アイテム(コーヒー、そば、ピザ)

◆使用スペース

2コース

◆対象年齢

3歳以上

◆一度の最大参加人数

36名

◆競技時間 30分



裏に部位が書かれたカード(肉)をトングでひっくり返し、より多くの焼肉を揃えたら勝ちとなるプール版神経衰弱です。



「焼肉水弱」

試合回数：制限時間5分(肉10枚)、10分(肉20枚)、10分(肉30枚)の合計3回

ルール

- 1：直径1mのヌードルの内側に長さ10cmのカードを14枚浮かべる。
- 2：チーム全員がヌードルの外側に立ち、一人がトングとご飯を持つ。
- 3：係員の合図でトングを持っている人が肉(裏面に肉の部位を記載したカード)を2枚ひっくり返す。
- 4：カードが揃ったら「食べごろ!」とコールして肉をゲットし、さらに2枚をひっくり返す。
- 5：カードが揃わなかったら「まだ早い!」とコールして肉を戻し、右隣の人にトングを渡す。
- 6：制限時間5分に達するまで3～6を繰り返し、終了したらゲットした肉の数を集計。
- 7：2～6を繰り返す。
- 8：カードの枚数を20枚に増やして最終試合。

【注意事項】

- ひっくり返す肉以外の肉を手やトングで触らない。(足やお腹で触るのは可)
- 相手チームに嘘の情報を伝えない。

◆レンタル用具：

- ・肉ラミネート30枚

◆使用スペース

2コース

◆対象年齢

3歳以上

◆一度の最大参加人数

32名(16名1チームで2チーム)

◆競技時間 30分



光る貝殻が青色に光った時だけ石に打ち付け、制限時間内で成功した回数を競うゆるスポーツです。



「ラッコ打フラッシュ」

プレイ回数：各チーム1回づつを2周、合計4回



ルール

- 1：ラッコ役、サポート役、のペアを5組作る。
- 2：ラッコ役は光る貝殻を持ち、お腹に石(石風のおもちゃ)を乗せて仰向けに浮いた状態で待機。
- 3：スタッフの合図でゲームスタート。
- 4：青色に光った瞬間に「打(ダ)っ！」と叫びながら貝殻と石をお腹の上で当てる(1ポイント)
黄色に光ったら動かず我慢。(黄色で当ててしまったらマイナス1ポイント)
- 5：40秒でゲーム終了。スマホで青色の回数と黄色の回数を集計し、黄色の点数分引いて集計。
- 6：ラッコ役とサポート役を入れ替えて2～5を繰り返す。
- 7：2周目は赤色を追加して、2～6を繰り返す。(赤色で当ててしまったらマイナス5ポイント)

【注意事項】

- ・ 光る貝殻は深く沈むとスマホとの通信が切れてしまうのでプールの中に沈めないように気をつけてください。
- ・ 石と貝を当てるとカウントされやすく、皮膚だとカウントされない可能性が高いので、石を落とさないように注意しましょう。

◆レンタル用具：

- ・ 光る貝殻…5セット
- ・ 操作用スマホ…1台

◆使用スペース

2コース

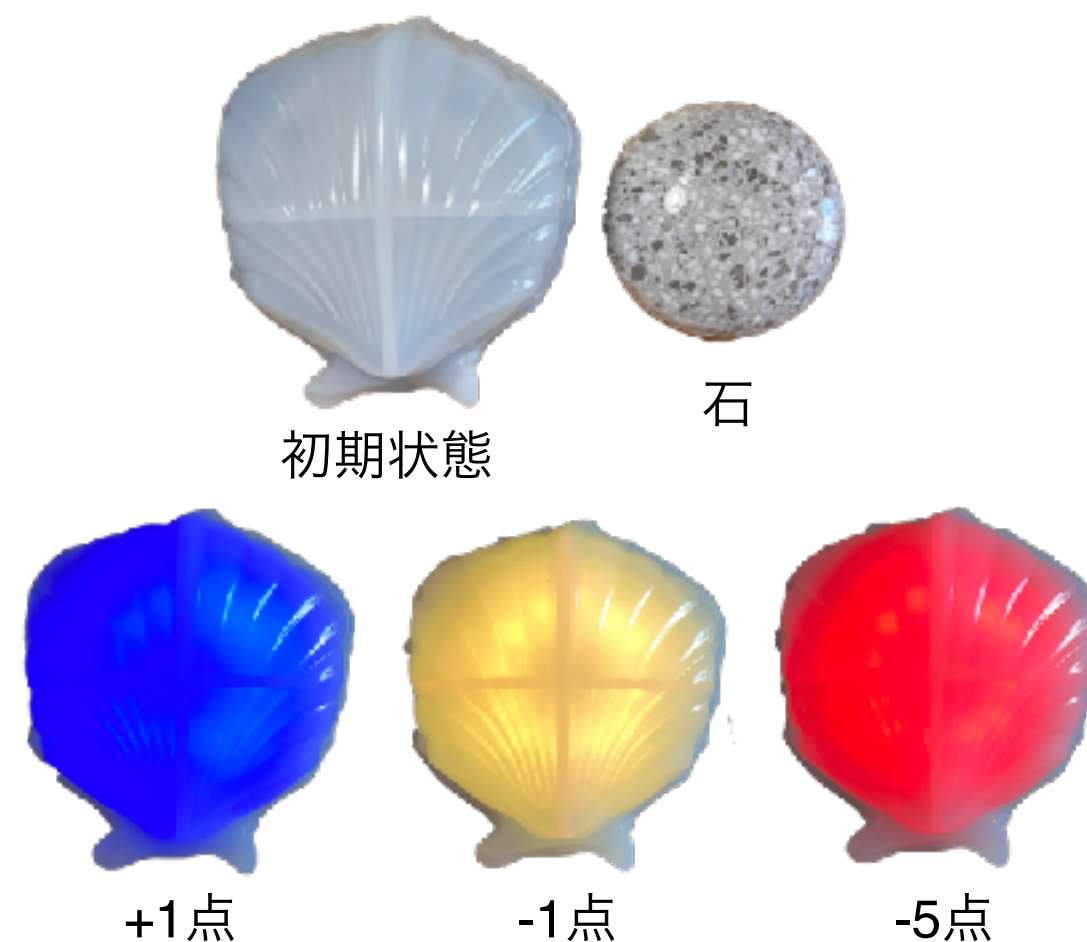
◆対象年齢

3歳以上

◆一度の最大参加人数

10名程度

◆競技時間 20分



冰山に水をかけて沈め、山頂に取り残された白くまを安全地帯まで届けるまでの時間を競うゆるスポーツです。



「白くま危機一髪」

プレイ回数：各チーム1回づつを2周、合計4回



ルール

- 1：高さ50cm程度の透明の筒の頂点に白くまを配置した冰山をプールに浮かべる。
- 2：同チーム5名が冰山を囲んでスタンバイ。
- 3：スタッフの合図で5名が白くまに向かって水をかける。
(筒に水が入ると全体が下がり、白くまが徐々に下がっていきます)
- 4：筒が沈んで頂点の白くまが冰山に着水したらストップウォッチをストップ。
- 5：チームを入れ替えて1～3を繰り返して1回戦終了。
- 6：早く白くまを救ったチームに10ポイント。
- 7：2回戦目、1～5を繰り返す。

【注意事項】

- 勢いよく水をかけると全体が傾き、白くまが落下する可能性があります。白くまが途中で落ちた場合はその回はゲームオーバーとなります。

◆レンタル用具：

- ・白くま冰山セット…1セット
- ・ストップウォッチ…1個

◆使用スペース

2コース

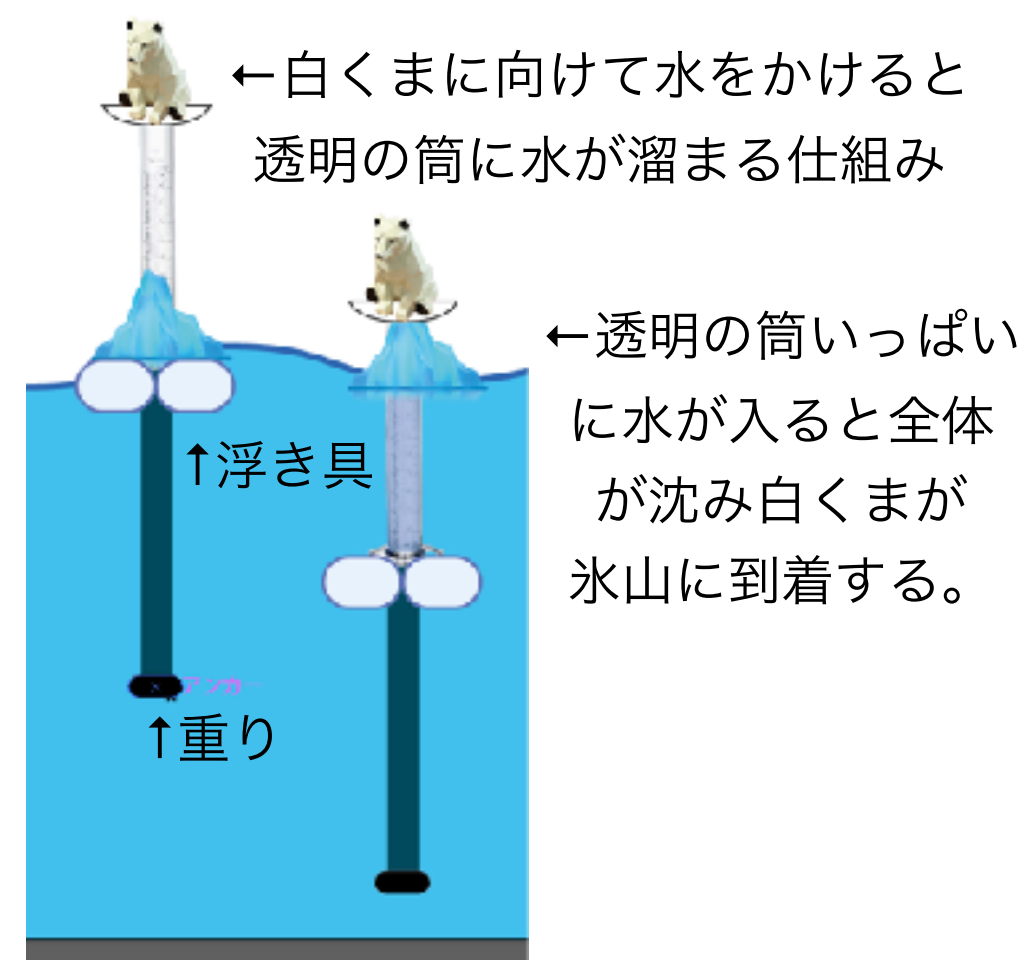
◆対象年齢

3歳以上

◆一度の最大参加人数

10名程度

◆競技時間 20分



かけ湯で後ろの人に水をパスし、チーム全体でどれだけ多くの水をキャッチできるかを競うゆるスポーツです。



「かけゆバンバン」

プレイ回数：各チーム1回づつを2周、合計4回



ルール

- 1：同じチームの5名が円になって前の人の背中が見えるように並び、桶に水を入れて待機する。
- 2：「かけ湯で、バンバンバン」と全員で掛け声を出し、最後の「バン」の部分で全員が同時に肩越しに水を後ろの人にパスし、すぐに空になった桶を前に出して前の人の水をキャッチする。
(パスしてすぐに桶を前に出さないとキャッチできないので、素早い動きと息を合わせたチームワークが必要)
- 3：桶に残った水を使ってもう一回2を繰り返し、最後に桶に残った水をメスシリンダーに集め測定。
(メスシリンダーから溢れ出たら無条件で10ポイント)
- 4：チームを入れ替えて1～3を繰り返し、より多くの水を残せたチームに10ポイント。
- 5：2回戦目は、「パス&キャッチ1回→メスシリンダーに入れる」を2回繰り返し勝負。

◆レンタル用具：

- ・桶…5セット
- ・メスシリンダー…1本

◆使用スペース

1コース

◆対象年齢

3歳以上

◆一度の最大参加人数

10名程度

◆競技時間 20分



【注意事項】

- ・肩に桶を乗せるのはNGですが、関節の可動域に制限のある方や筋力が弱い方は乗せても大丈夫です。
- ・パス動作、キャッチ動作、どちらか一方に専念するズルが予想されるため、必ずパス動作とキャッチ動作両方を実施するよう促す。



フェンシングの動きで「すっぽん」を駆使し、波でうんちをゴールまで運ぶ時間を競うゆるスポーツです。

「糞シング」(フンシング)

プレイ回数：各チーム1回づつを2周、合計4回



ルール

- 1：同じチームの5名がすっぽん(ラバーカップ)を持ち、横に1列に並ぶ。
- 2：スタッフがおもちゃのうんちを8個プールに浮かべたらスタート。すっぽんで波を起こし、協力してすべてのうんちを15m先のゴールに向かって運ぶ。
- 3：ゴール地点にある便器(浮き輪)まで到達したらすっぽんでうんちをすくって入れる。
- 4：すべてのうんちを便器(浮き輪)に入れたらストップウォッチを止めて終了。
- 5：チームを入れ替えて1～4を繰り返す。
- 6：早くゴールしたチームに10ポイント。
- 7：2回戦目、1～6を繰り返す。

【注意事項】

- ・おもちゃのうんちは直接当たると割れて水に沈むような仕様になっているので優しく運びましょう。
- ・割れたら近くの人が拾い上げ、水を抜いてその場に浮かべてリスタートしましょう。

◆レンタル用具：

- ・すっぽん…5セット
- ・おもちゃのうんち…8個
- ・便器(浮き輪)…1個
- ・ストップウォッチ…1個

◆使用スペース

2コース

◆対象年齢

3歳以上

◆一度の最大参加人数

10名程度

◆競技時間 20分



COMPANY PROFILE

法人名	一般社団法人世界ゆるスポーツ協会
設立日	2016年4月11日
代表理事	澤田 智洋

プロジェクト名	ゆるプール
設立日	2017年12月3日
プロジェクトリーダー	西川 隼矢
運営企業	株式会社Rockin'Pool
イベント協力企業	NPO法人日本プール利用推進協会