

やってみよう！ゆるスポーツ



専用の道具がなくても、家や職場にあるもので実施できる9種目のゆるスポーツを紹介します。

家族や友人、職場の人と一緒にゆるスポーツをやってみませんか？



世界ゆるスポーツ協会



くつしたまいれ

バラバラになったくつ下を合わせて丸めてカゴに入れるたま入れ！楽しく遊びながらくつ下の畳み方を学べるお手伝いスポーツです。

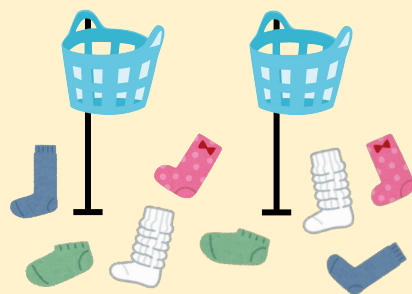
参加人数	2-10人程度
対象年齢	3歳以上(3歳未満は大人が抱っこで参加可能)
所要時間	準備約10分・試合時間1分
できる場所	リビング・会議室



準備

もの	個数
たくさんの靴下(カラフルだと◎)	最低20組
洗濯カゴ	2個
洗濯カゴを引っ掛けられる支柱やスタンド(ない場合はどこかに引っ掛けるか、大人が持って対応)	1つ
タイマー(スマホで対応可)	1つ

【準備イメージ】



靴下はばらばらに並べる

ルール

- ①2チームに分かれて、試合を行います。
- ②バラバラに散らばったくつ下の中から、同じ柄の靴下を拾って正確にそろえ、丸めて、自分のチームの洗濯かごへ投げ入れてください。
- ③終了時にカゴの中に入っているくつ下の数が多い方の勝ちです。
- ④陣地はないので、落ちていた靴下をどれでも拾ってOKです。
- ⑤答え合わせ：柄がそろっているか確認するため、ワンセットずつ崩しながら数えていきます。
- ⑥正解セットは+1点。間違いセットはノーカウント。



100cm走

100cm(1m)をいかに遅く走るかを競う競技。スピードよりも、集中力、体幹バランスが勝負の要となる、異色の「超・短距離走」です。

参加人数	2-10人程度
対象年齢	5歳以上
所要時間	準備約10分・試合時間上限なし
できる場所	リビング・会議室



準備

もの	個数
メジャー	1つ
テープ(スタートライン、各ブロックライン、ゴールラインを引くため)	1つ



ルール

- ① スタートラインを踏んでつま先を合わせ、合図と共に片足を上げて開始します。
 - ② ランナーは常にゴールを目指して、片足を上げた状態で動いていなければなりません。その際、上げる足は地面に付いている足よりも前に出してください。
 - ③ 上げた片足を下ろす際は、地面に付けている足のつま先にかかとを付けるように着地します。
 - ④ 着地したつま先がゴールラインを越えた時点でゴールとなります。最も遅くゴールにたどり着いた方が勝利です。
- 【反則】**フリージング(停止)、トリッピング(転倒)、ハンドリング(トラックに手をつけてしまう)、ノットストレート(まっすぐに足を出していない)、ダブルフット(足の入れ替え以外で両足をつく)、ムービングバック(後ろに足を振る)
- ➡ペナルティの際は、「ワンブロックフォワード(一つ前のブロックへ移動)」となり、再度両足をそろえてのスタート。速やかにスタートしないと、「ワンモア・ブロックフォワード」となります。



アワアワ！ せんたくテニス

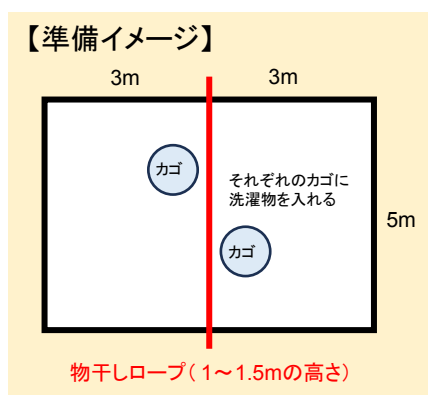
物干しロープを挟み、2人で洗濯物を広げてボールをキャッチ！ボールを相手に打ち返したら、洗濯物をロープに干し、カゴから違う洗濯物を選択しよう。

参加人数	4人以上(2人×2チーム)
対象年齢	5歳以上
所要時間	準備約10分・試合時間20分
できる場所	リビング・会議室・庭



準備

もの	個数
たくさんの洗濯物 (Tシャツ・ズボン・タオルなど)	最低16枚
洗濯カゴ	2個
物干しロープまたはバドミントンネット	1つ
バランスボール	1つ



ルール

- 2人1組になって最初に使う洗濯物を選択し、エンドラインをまたいだ状態でボールを投げて(サーブ)スタート。レシーブ側もエンドラインに足をかけます。サーブはテニスと同じ様にダブルフォルトで相手の得点となり、サーブ権が移行します。
 - 洗濯物両端を2人で持ってボールをワンバウンド以内にキャッチし、相手に投げ返します。
 - ボールがコート内に着地しなければ「アウト」でレシーブする方のチームの得点、レシーブする方のチームが相手チームのコートに返せなければ相手チームの得点になります。
 - 相手チームに打ち返した後に、洗濯物を物干しロープにかけ、次の洗濯物を持ち、相手の攻撃を待ち構えます。
- *洗濯物がロープから落ちたら相手チームの得点になります。
- *最後の洗濯物は物干しロープにかけず得点が決まるまで使い続けます。
- 試合時間でより多く点を獲得したチームが勝利です。



家事サササイズ

家事の動きを元にしたエクササイズ。日常の家事は気軽に運動するにもってこい。

体もイキイキ、おうちもピカピカを目指しましょう！

参加人数	1人～
対象年齢	3歳以上
所要時間	準備不要・時間5分～
できる場所	リビング・会議室・庭



内容

- ① 指差し確認で、全身のストレッチ。
- ② ぞうきん絞りの動きで、肩甲骨をほぐす。
- ③ 低いところの窓ふきで、ふくらはぎのストレッチ。
- ④ 高いところの窓ふきで、跳躍運動。
- ⑤ 洗濯物を干す動きで、ひざの屈伸。
- ⑥ 荷物を運ぶ動きで、股関節を交互に動かす。
- ⑦ 掃除機をかける動きで、股関節を前後に動かす。
- ⑧ お風呂の浴そう掃除で、股関節を左右に動かす。
- ⑨ トイレのつまりとりで、お腹を曲げ伸ばし。
- ⑩ きれいなお部屋で、深呼吸。



体操の紹介動画はこちらから





フライングエッグ

ブラジルの人たちが砂浜で楽しむスポーツ「フレスコボール」。そのラケットをフライパンに見立てて、目玉焼きをパス！さあ、ふたりで何枚焼けるかな？

参加人数	2人以上(1チーム2人)
対象年齢	●歳以上
所要時間	準備約5分・試合時間1分
できる場所	リビング・会議室・庭



準備

もの	個数
ラケット(卓球用のサイズ程度が良い)	2個
目玉焼きに模したもの	12個
テーブル	1つ
お皿(直径20cm以上の平皿)	1枚

【準備イメージ】



テーブルから1m離れた位置からパスする

ルール

- ①ラケット(フライパン)を持って、向き合います。
- ②ラケットの上に、目玉焼きをセットし、相手のラケットへ目玉焼きをパス。
- ③相手が上手くキャッチできたら、1回成功。
- ④パスを3回成功させたら、目玉焼きをお皿の上ののせます。
- ⑤上手くお皿ののったら1点。1分以内にお皿に乗った数がポイントになります。

*目玉焼きが裏返ったらノーカウント

*目玉焼きが地面に落ちたら「3秒ルール」！急いで拾ってフーフーしてね

*お皿の上で裏返ってしまったら、0点

*ふたごの目玉焼きは、ボーナスポイント 2点

*パスのときはかけ声をわすれずに、「1」「2」「3」「焼けた！」



めくってパオーン

めくってパオーンは、ぞうさんになったつもりでたのしくからだをうごかすスポーツです。
シンプルなルールで、誰でも楽しく遊べます。

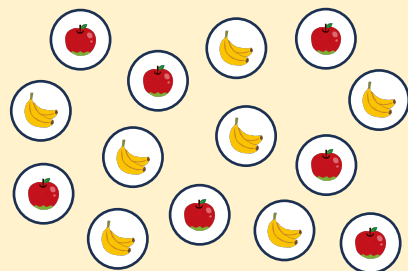
参加人数	2-20人程度
対象年齢	1歳前後～
所要時間	準備約10分・試合時間2分
できる場所	リビング・会議室・庭



準備

もの	個数
絵柄①(片面がりんご、片面がばなな)	最低●個
絵柄②(片面がりんご、片面がケーキ)	●個
絵柄③(片面がばなな、片面がケーキ)	●個

【準備イメージ】



絵柄がまんべんなく散らばるように並べる
(ケーキの絵柄は下を向けておく)

絵柄は直径20cm程度の円形。画用紙などを使って作成することができます。

ルール

- ①まず「りんご組」と「ばなな組」2つのチームにわかれます。
- ②片方の腕を、ぞうさんの鼻のようにのばして、ぞうさんのポーズをとります。
- ③スタートの合図で、りんご組のひとは、りんごの絵柄をどんどんおもてにしていきます。
- ④ばなな組のひとは、ばななの絵柄をどんどんおもてにしていきます。
- ⑤試合終了時に、たくさんおもてにできたチームの勝ちです。

【スペシャルルール】「ケーキ」の絵柄をひいたひとは、ラッキー！5秒間、「デリシャスタイム」。自分だけどんどんめくることができます。「ケーキ」にあたったら、周りのひとがわかるように、「パオーン！」と大きな声で知らせましょう。



スポーツかると

今までのかるとと違い、札にはお題が書かれています。
そのどれもが、楽しく体を動かすものばかり。
様々な運動であなたの基礎体力アップ間違いなし。

参加人数	2人以上＋審判1人
対象年齢	●歳以上
所要時間	準備約20分・試合時間20分
できる場所	リビング・会議室・庭



準備

もの	個数
絵札	46枚(50音)
読み札	46枚(50音)
お題に必要な用具(新聞紙など)	必要に応じて準備



※絵札・読み札はオリジナルで作成できます。必ず6枚作成する必要はありません。
作成する際は、読み札にお題の内容について詳しく説明を書いておきましょう。

【読み札の例】

「て」:手を広げ パワーアップだ 新聞紙腕立て

→お題の説明:新聞紙サイズに肩を広げて腕立て伏せを0回出来たらクリアです。

「ね」:ねころんで 新聞の上に おさまるかな

→お題の説明:新聞を見開き1枚分地面に広げてその上に寝転んで、全身の柔軟性をチェック。

ルール

- ① 審判がかるとを読み上げたら、その札を取りに行きましょう。
- ② 取った人は、書かれているお題にチャレンジします。
- ③ 見事成功すれば、札をゲットすることができます。
- ④ 失敗した札は、残念ながら審判が没収します。
- ⑤ 最終的により多くの札を持っていた方の勝利となります。



ベビーバスケット

激しく動かすと大声で泣き出してしまう特殊なボールを使ったバスケットボール。プレイヤーの母性が試される、世界一ゆるいバスケットボールです。

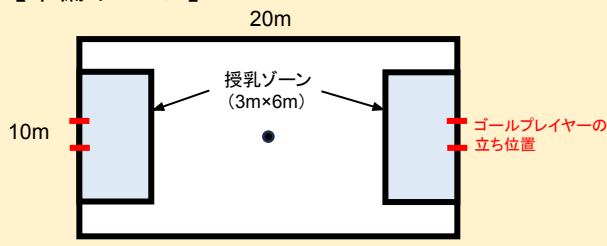
参加人数	10人
対象年齢	5歳以上
所要時間	準備約10分 試合時間前後半5分ずつ
できる場所	庭



準備

もの	個数
ゆりかご(に模したもの)	2つ
クッション	1つ
スマートフォン*	1台

【準備イメージ】



*衝撃を与えると泣き声が鳴るベビーバスケット専用アプリをインストールし、クッション等に包むことで「ベビーボール」として使用できます。

QR

アプリのインストールはこちらから

ルール

- 基本的にはバスケットボールと同じ。1チームはフィールドプレイヤー4人、ゴールプレイヤー1人。
 - ボールは特別仕様の「ベビーボール」。激しく振ったり、ドリブルしたり、勢い良く投げたりすると、大きな声で泣いてしまいます。
 - ゴールプレイヤーが持つゆりかごにボールを入れるとポイントできます。「授乳ゾーン」内でのゴールは2ポイント、外から投げ入れると3ポイント。ゴールプレイヤーは所定の位置から動いてはいけません。「授乳ゾーン」に相手チームは入れません。
 - 試合中にボールを落としたり泣かせたりしてしまうと、相手チームのボールになってしまいます。
- 【反則】「子煩悩(ボールを持ったプレイヤーが4歩以上歩くこと)」、「過保護(連続して3秒以上ボールを持ち続けること。）」、「ダイレクトベビー(ボールを味方プレイヤーに直接手渡しすること。)」⇒相手チームのボールになります。
- 「アンマザーシップファウル(ボールを叩くなどの危険なプレー)」⇒相手チームにフリーベビー(フリースロー)が与えられます。フリーベビーが成功すると、1ポイント。



500歩サッカー

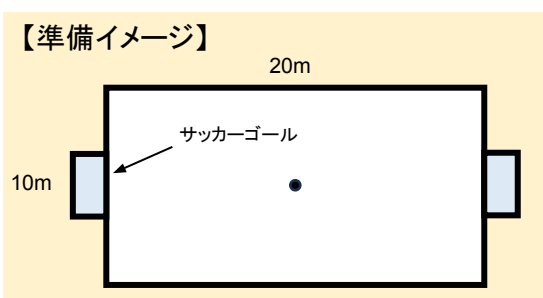
すべての人が500歩しか動けないサッカー。
残り0歩になった時点で退場です。体力に自信がない方にもおすすめの競技です。

参加人数	10人
対象年齢	5歳以上
所要時間	準備約10分・試合時間●分
できる場所	庭



準備

もの	個数
サッカーボール	1個
サッカーゴール	2台
スマートフォン*もしくは万歩計	人数分



*500歩サッカー専用アプリをインストールし、周囲に見える位置(腰回りなど)に装着することで「500歩サッカーデバイス」として歩数のカウントができます。

QR [アプリのインストールはこちらから](#)

ルール

- ① 5対5で行うサッカーです。
 - ② すべてのプレイヤーは「500歩サッカーデバイス」もしくは「万歩計」を装着します。
 - ③ 全員が500歩という限られた歩数しか動けません。
 - ④ ボールがコートの外に出たら、出した方のチームがボールを拾いにいきます。
- 【500歩サッカーデバイスを使用する場合】
- ・1歩動くごとに残歩数が一つずつ減りますが、走ると一気に歩数が5歩や10歩減ります。
 - ・残り歩数が0になった時点で退場です。
 - ・ただしその場で休むと、4秒めから1秒ごとに1歩ずつ回復します。
- 【万歩計を使用する場合】
- ・試合後に500歩を超えていた歩数の合計÷10点分が相手チームの得点に加算されます。