

特集 ニュースポーツを始めよう!!

スポーツをもっと気軽に

ルールがシンプルで、年齢や性別、運動経験に関係なくみんなで楽しむことができるのがニュースポーツです。

沼津市でも、地域のつながりづくりや健康づくりの場として多様なイベントを開催しています。

この特集では、人気のニュースポーツや、地域で活躍するスポーツ推進委員の活動を紹介します。スポーツの秋に、健康づくりの第一歩をあなたも踏み出してみませんか。

ニュースポーツとは?

ニュースポーツは、子供から高齢者まで誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも、気軽に自由に楽しめるスポーツです。勝ち負けを競い合うだけでなく、体を動かす楽しさや、仲間との交流を大切にできるため、普段あまり運動をしない人でも、無理なく始められます。

様々な種目があり、自分の体力や興味に合わせて楽しみ方を選べるのも魅力の一つ。気になる種目を探してみることも運動を始める第一歩となるでしょう。

健康づくりはもちろん、家族や地域の人との交流にもぴったり。まずは気軽に体を動かすことから始めましょう。

沼津市で人気のニュースポーツ

モルック



木の棒（モルック）を投げて得点を競うゲーム。室内用と屋外用の道具があり、場所を問わず楽しめます。

ソフトバレーボール



軽くて柔らかいボールを使うため安心・安全。バドミントンコートの中で1チーム4人で競います。

スマートフェンシング



柔らかい剣を使い、手軽にフェンシングを体験できます。得点はスマートフォンアプリで管理できます。

ファミリーバドミントン



バドミントンの道具やルールをアレンジしたスポーツ。スピードが緩やかで簡単に打つことができます。

やってみよう！ニュースポーツ

■スマートフェンシング

柔らかい剣と専用ジャケット、スマートフォンアプリを使い、誰でも安全にフェンシングの魅力を体験できる新感覚スポーツです。剣先が相手に触れるとアプリが瞬時に判定し、音や光で得点がわかるため、初めてでも直感的に楽しめます。ゴーグル越しに表情が見えるので、駆け引きのドキドキ感もそのまま。

本格的な構えや技を再現できる一方、運動が苦手な人でも「当てられる楽しさ」を味わえるのが特徴。子供から大人まで盛り上がる対戦が短時間で成立し、フェンシングの新しい入り口として注目される、体験型スポーツです。



■道具

- 剣
- 導電ジャケット
- ゴーグル
- スマートフォンアプリ（得点管理）

■ルール

①2人で向かい合い、スタート。
②柔らかい専用の剣で、相手の導電ジャケットを突く。
③センサーが反応し、得点を自動判定。スマートフォンの画面が光って、得点をお知らせ。
④所定の点数を先に獲得するか、制限時間終了時に得点の多い人が勝利！





ゲームの世界に入り込んだみたいに楽しめました。
軽い一撃でも得点でき、思わず本気で勝ちにいきたくなる体験でした！



道具は、フェンシングのまち沼津推進協議会主催の指導者講習会修了者に貸し出しており、非営利目的であれば無料レンタルできます。詳細は、お問い合わせください。

問 フェンシングのまち沼津推進協議会事務局（ウィズスポーツ課内）
☎055-934-4843

■モルック

フィンランド発祥のモルックは、木の棒を投げてピンを倒す、誰でも気軽に楽しめるスポーツです。力いっぱい投げるだけでなく、狙う場所や投げ方を工夫するのがポイント。子供から大人まで一緒に楽しむことができて、思わぬ一投で大逆転が起こることも！ルールはシンプルなのに奥深く、家族や友人との対戦が盛り上がること間違いありません。



■道具

- モルック（投げ棒）
- スキットル（ピン）12本
- モルッカーリ（投げる位置を示す）
- 得点板（あると便利）

■ルール

①スキットルを下のイラストのように並べ、3～4m離れた位置に立つ。
②モルックを下から投げ、スキットルを狙う。
③倒れたスキットルの本数または、書かれた数字が得点。
（例）3本倒れたら3点。1本だけ倒れたら書いてある数字が得点。
④先にちょうど50点を獲得したチームが勝利！





沼津版としてアレンジを加えた「モルックぬまづルール」もあります。これは、国際モルック連盟の定める規則をもとに、より試合を楽しむことを目的として作成されたものです。市が開催する軽スポーツ大会等では、このぬまづルールが適用されています。詳細は、市ホームページをご覧ください。

ホームページ

問 沼津市スポーツ推進委員連絡協議会事務局（ウィズスポーツ課内）
☎055-934-4875