

<p><b>BOCCIA</b></p> 	<p><b>【ボッチャ】</b> 屋内スポーツ ボールを投げたり転がしたりしての球（ジャックボール）にどれだけ近づけることができるかを競うスポーツ。パラリンピックの競技種目で日本選手が活躍。適度な重さはあるが表面の柔らかいボールを使うので平らな場所ならどこでも楽しめる。</p>
<p><b>DISCON</b></p> 	<p><b>【ディスコン】</b> 屋内スポーツ ディスクを投げる（ポイント）にどれだけ近づけることができるかを競う岡山発祥のスポーツ。ボッチャとほぼ同じルールだが、投げたディスクが反転し相手の色になる要素が加わる。下が滑りやすいところで行われることが多いが、意外とカーペットのようなところの方が反転する機会が増え盛り上がる。</p>
<p><b>TRICOLO CUBE</b></p> 	<p><b>【トリコロキューブ】</b> 屋内スポーツ 3色を意味するトリコロールとキューブから名付けられたトリコロキューブ。3チーム対戦でサイコロの出目や得点エリアにより得点に変化し、ゲットとギフトといったユニークな得点方法で一発逆転の要素もあり最後までどうなるかわからない面白さがある。</p>
<p><b>PUTON</b></p> 	<p><b>【プトン】</b> 屋内スポーツ お手玉を投げて台に乗せ得点を競う長岡オリジナルのレクリエーションスポーツ。ボッチャやディスコンのようなスペースを必要とせず部屋の片隅でも楽しめ、より多い人数（チーム）でもプレイが可能。天板に乗せるのは神社の鳥居に石に乗せるほどではないが意外と難しく、子ども以上に大人に人気。</p>
<p><b>LADDER GETTER</b></p> 	<p><b>【ラダーゲッター】</b> 屋内スポーツ 紐付きのボールを投げラダー（梯子）にひっかけて得点を競うスポーツ。投げる距離を調整することで誰でも楽しめる。 <b>【スピードラダーゲッター】</b> チームで三段のラダー全てにひっかける速さを競うゲーム。</p>
<p><b>Challenge The Game</b></p> 	<p><b>【チャレンジ・ザ・ゲーム】</b> 屋内スポーツ ペア・リング・キャッチは取りやすく投げる、キャッチング・ザ・スティックは取りやすく立てる、仲間に優しいプレーが求められる協力ゲーム。 スピード・ラダーゲッターもチャレンジ・ザ・ゲームの一つ。</p>
<p><b>MANCALA</b></p> 	<p><b>【マンカラ】</b> テーブルゲーム 世界最古のゲームの一つと言われ、世界中様々なルールで親しまれている豆まきゲーム。石を取っては一つずつ置いていくの繰り返しで幼児から高齢者まで世代を超えて誰でも楽しめるが、意外と奥が深く大人がはまる。</p>
<p><b>GIGAMIC GAME</b></p> 	<p><b>【ギガミックゲーム】</b> テーブルゲーム フランスGigamic社の脳トレゲーム。世界中で多くの賞を受賞している『クアルト』に加え『コリドール』『ピロス』『クアンティック』と4種類を用意。学校教育にも取り入れられるゲームだけあってプレイしながら感心してしまうほどよく考え作られたゲームの数々。</p>
<p><b>MOLKKY</b></p> 	<p><b>【モルック】</b> 屋外スポーツ 木の棒を投げて数字の書かれた棒を倒し得点を競うスポーツ。木と木のぶつかる音が心地良く芝生や土などの平地があれば楽しめる。 <b>【ミニミニモルック】</b> 屋内用 屋内で1畳のスペースでも楽しめるように手作りしたミニミニサイズのモルック。</p>
<p><b>NORDIC WALKING</b></p> 	<p><b>【ノルディックウォーキング】</b> 屋外スポーツ 最もヘルシーなスポーツと注目され日本でも親しむ人が増えてきたが、岡山（特に美作地域）ではまだまだ認知度が低い。歩き方を身につければフィットネス効果が高く、運動不足解消やダイエットにもおすすめ。日本ではなぜか高齢者人口が多いが世界的にはもっと若い世代も積極的に取り入れ多くの人が日常的に楽しんでいる。</p>

リストに載っていないものもあります。  
レクの相談や依頼など何でも気軽に問合せください。

美作市地域おこし協力隊 長岡 一幸  
090-2001-8333 / nk.tarzan@gmail.com

