

28

テーブルホッケー【自主活動】

1 活動のねらい

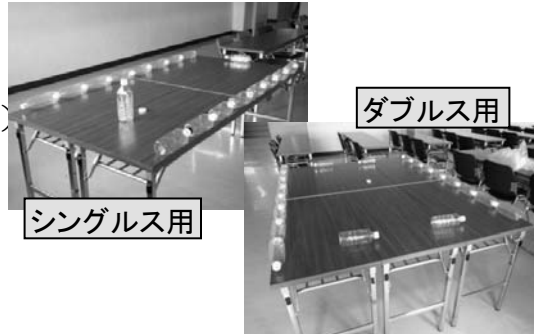
シングルスでもダブルスでも対戦ができ、細かなルールを創意工夫して競技を楽しむことにより、グループ内でのコミュニケーションの促進を図り、親睦を深めることができます。

2 活動の概要

主に、雨天のプログラムとして、研修室で活動できます。ペットボトルでキャップを打ち、相手ゴールラインを通過させて得点を競うゲームです。

3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 2名以上 何人でも可能（8セット準備）
- (2) **期間** 通年
- (3) **時間** 1～2時間
- (4) **場所** 室内（研修室等）



4 指導について

活動は、原則、団体の自主活動となります。はじめての場合、別紙「競技方法とルール」を参考に、事前指導を行うことにより、円滑な活動ができます。依頼があれば、職員が活動の進め方を説明します。

5 準備する物

区分	内容	備考
団体	・筆記用具（班毎）、セロテープ（ビニールテープ）	
交流の家	・競技方法とルール、スコア表（事務室） ・テーブルホッケー用具一式（事務室）	

6 引率者の役割分担

係名	役割
責任者	・1名 責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる
記録係	・数名 得点及び勝敗を記録する スコアは、各自で記録し相互審判（セルフジャッジ）が基本

7 活動の流れ

活動の流れ	役割
物品借用	・代表者が、競技方法とルール、スコア表、用具一式を借用（事務室）
ルール説明	・代表者が競技方法とルール、安全管理について全体説明
活動開始	・競技（スコア係は、終わったパーティー毎に総打数に間違いがないか確認）
活動終了	・全用具（500mlペットボトル⑩（又は2Lペットボトル⑫+500ml②）、シューティングキャップ①、競技方法とルール）がそろっているかを確認 ・ペットボトルの水を抜き、職員立ち会いのもと、借用物品の確認、返却

8 実施上の留意点

- 競技するスペースを十分に確保し、隣接している競技者の安全に十分注意してください。
- 研修室の長机を使用するので、椅子を撤去して、活動するスペースを十分に確保することにより、楽しくゲームが展開できます。
- その他、細かいルール、約束等については、各団体で考えていただき、多くの参加者が主体的に活動できるように工夫してください。

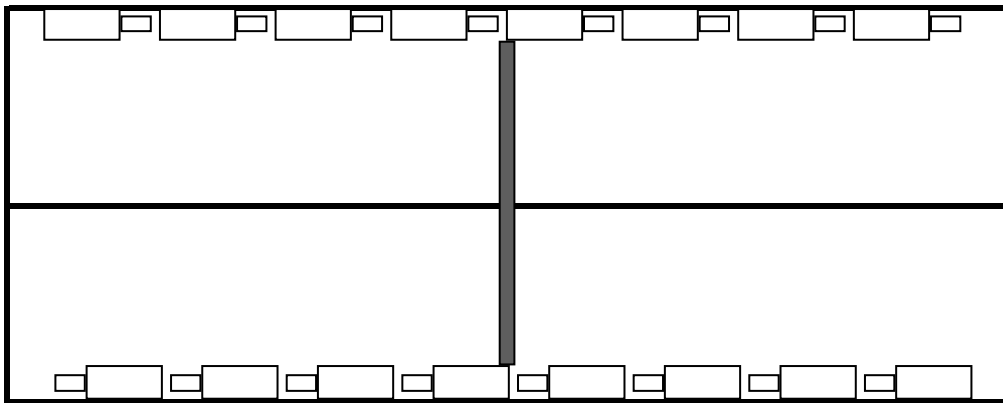
テーブルホッケーの進め方（例）

【ゲームを楽しむための準備】

- ①500mlのペットボトルの1/5（約100ml）を目安に水を入れ、キャップをする。
- ②同様に16本のペットボトルに水を入れ、長机の両端に8本ずつ置く。
（2Lペットボトルの場合は、6本×2列＝12本）
※シングルスの場合は長机2つで、ダブルスの場合は長机3つ使用する。
※安全にプレーするために、椅子を片付け、テーブルから離しておく。
- ③長机のセンターにビニールテープ（カラーテープ）を貼り、お互いのエリアを分割する。

【ゲームの進め方①】

- ①ジャンケンで先攻・後攻を決める。
- ②先攻は、自分のエリア内から相手ゴールを通過させるように、キャップをペットボトルで打ちます（以下シューティングと言います）。
- ③後攻は、キャップがゴールを通過しないように防御しながら、攻撃のチャンスを待ちます。
- ④キャップがゴールを通過したら得点となり、相手側のシューティングとなる。自分のエリア内であればどこからでも、シューティングができます。
- ⑤効果的なシューティングとして、長机の端に置いたペットボトルに当て、シュートコースを変化させることにより、エキサイティングな得点シーンが生まれます。
- ⑥長机を3台並べれば、ダブルス戦も可能。



【ゲームの進め方②】

- ①時間制限により得点を競う方式や得点の上限を決める先取制があります。
※人数の多少によって、時間制限や得点先取制をとることができます。
- ②試合形式としては、参加人数が多い場合は、トーナメント戦で実施することがベターです。人数が少ない場合には、総当たりのリーグ戦が考えられます。また、予選はリーグ戦を行い、上位2チームによる決勝トーナメントという試合形式も考えられます。
- ③長い期間をかけて継続的に活動できるのであれば、1部・2部に分けてリーグ戦を行い、1部と2部の入れ替え戦を設定すると大いに盛り上がると思います。

※安全面での配慮として、長机に片手をつけてシューティングすると、まれにではありますが長机の脚が曲がってしまったり、折れたりする場合がありますので、十分にご注意ください。