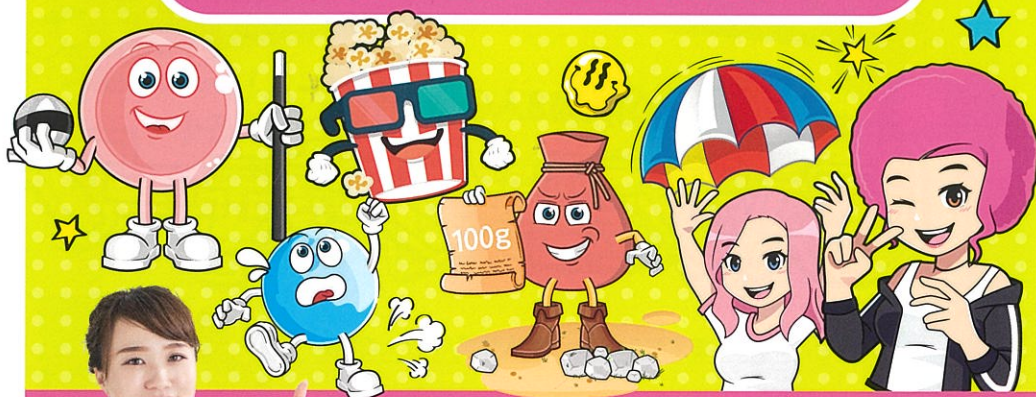


「織物の町なかのと」の  
織物を活かしました!

# せん い 中能登町 絨維スポーツ ルールブック

NAKANOTO TEXTILE SPORTS RULE BOOK



## 誰もが簡単に できるスポーツ!

子ども、高齢者、障がい者など  
**みんなが一緒に楽しめます!**

中能登町役場企画課 障害攻略課プロジェクト

石川県鹿島郡中能登町末坂9部46番地 TEL.0767-74-2806





中能登町史上初! 3人対3人の玉入れゲーム!!

# ポップコーンウェーブ

プレイ人数 3人対3人 競技時間 30秒

## 遊び方とルールの説明

- ① 3人対3人のプレーヤー(ポッパー)チームに分かれます。
- ② 3人のプレーヤーが対となって、いすに座ります。
- ③ ミトンに両手を入れて、波のように両手を動かします。
- ④ 相手のポケットに入れた玉の合計数が多い方が勝ち。
- ⑤ 落ちた玉は、周りのキャッチャーが拾って戻します。



## ポップコーンウェーブのポイント!

- 3人が流れるような波を描くように両手を動かすと、玉が入りやすいです。たまに休んだり、動いたり楽しくってプレイしましょう。
- 強引に引っ張ったりしないようにしてください。



ゆるスポーツ! 基本ルールは玉入れと同じ♪

# アフレルアフロ

プレイ人数 最大4人対4人 競技時間 30秒

## 遊び方とルールの説明

- ① 最大4人対4人のチームに分かれます。
- ② 同じチームのお互いのアフロに玉を入れ合います。
- ③ 1人はディフェンダー(防御)で、玉をガードします。
- ④ 玉の合計の数が多い方が勝ちとなります。
- ⑤ 開始時と終了時は「アフロキッス」をしましょう。



## アフレルアフロのポイント!

- お互い身につけたアフロを見合いましょう。自然と笑いがでます。
- やさしい気持ちを持って、玉が入れやすいように工夫しましょう。無理をしたり危ない行為はやめましょう。
- ただし、立ち止まったり、座ったりせず常に動いてください。







的に当てて、どぶろくの工程を覚えよう!

# どぶろっくアウト

プレイ人数 1人～2人 競技時間 60秒

## 遊び方とルールの説明

ストラックアウトという競技を応用したゲームです。どぶろく特区の中能登町のどぶろくの歴史や製造工程を並べたカードを、木べらの「はごいた」と繊維の糸で造られた「玉」を使って制限時間内に、当てて落とす・打ち落とす・打ち抜く「的当てゲーム」です。



## どぶろっくアウトのポイント!

- はごいたは、どぶろくを攪はんする「木べら」をイメージ。
- 玉は、繊維の糸をぐるぐるに巻き付けて作られています。
- 座りながらでもできるので、高齢の方でも安心して行うことができます。もちろん立ってプレイすることもOK。



袋を各ゾーンに入れて味噌作り!

# みんなで手前味噌

プレイ人数 最大4人対4人 競技時間 30秒

## 遊び方とルールの説明

「ポッチャ」という競技を応用したゲームです。「こうじ・大豆・水・塩」の4つの袋を、それぞれのゾーン目掛けて投げ入れます。袋を好みの味に合わせて上手に入れる事ができるかが「ミソ」!袋が全部、0点又は「カビ」ゾーンに入ったら「お味噌」はできませんよ!



## みんなで手前味噌のポイント!

- 発酵食「お味噌」の材料が何なのかが学べます。ゾーンに多く入れるかではなく、どうバランスをとって投げ入れるかがポイント。
- 4つの袋は中能登町の布で作られています。

## 手前味噌のランク表 好みはそれぞれ!

| こうじ | 大豆 | 塩  | 水  | おいしさ指標     |
|-----|----|----|----|------------|
| 4点  | 2点 | 1点 | 1点 | こうじの甘味が最高! |
| 2点  | 2点 | 1点 | 1点 | いいバランス!    |
| 1点  | 1点 | 1点 | 1点 | まあまあいい感じ!  |





バレーボールのような面白ゲーム!!

## なかのと巾ボール

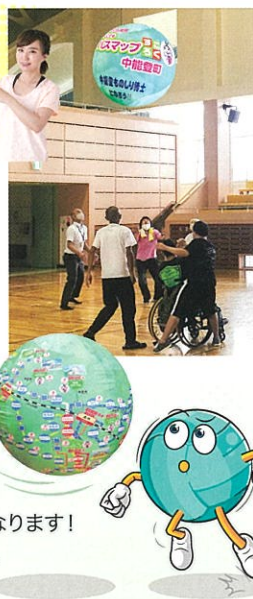
プレイ人数 1チーム4人×3チーム 競技時間 3分

### 遊び方とルールの説明

- ① 3チームに分かれて、各チームは中能登町にちなんだチーム名を付けます(例/石動山や不動滝や能登上布など)。
- ② 石動山チームは3人で巾ボールを支えて、1人が「なかのと～!不動滝!」と言ってアタックします。
- ③ 不動滝チームは巾ボールが床に落ちる前にレシーブ。レシーブ後は巾ボールを持って走ったりパスもOK。
- ④ 能登上布チームは3人で巾ボールを支えて、1人が「なかのと～!能登上布!」と言ってレシーブ。これを繰り返します。

### なかのと巾ボールのポイント!

- チーム名は地元地域名でもOK! 地元愛が強まり、プレイが熱くなります!
- 「なかのと～!不動滝!」などの掛け声は大きな声で言いましょう。
- レシーブやサーブに失敗すると、相手2チームに得点が入ります。



指定された重さまで不動石を入れよう!

## 不動石は何グラム?

プレイ人数 1人 競技時間 なし

### 遊び方とルールの説明

- ① プレーヤー1人と、石の重さを指定する人で行います。
- ② 指定する人が重さを言います。
- ③ プレーヤーは指定された重さまで袋に石を入れます。
- ④ 3回までチャンスがあります!
- ⑤ ピッタリ合えば正解!どこまで近づけられるかな?



### 不動石は何グラム?のポイント!

- 石は中能登町の不動滝で取れた石(不動石)を使用します。
- 不動石を入れる巾着は中能登町産の布を使ってるよ!
- 激しく動いたりしないので、高齢者の方にもピッタリ。
- 座ったままでも、車椅子の方でもできます。











SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

# SDGs 玉入れ

プレイ人数 1人以上 競技時間 3分

## 遊び方とルールの説明

- ① 運動会の玉入れのような、とても簡単なゲームです。
- ② 数人ごとのグループになり、数チームに分かれます。
- ③ チームごとに木の様なカゴが設けてあります。
- ④ SDGsの開発目標を言い、ボールをカゴに入れます。
- ⑤ 制限時間内に多く入れたチームの勝ちです。



## SDGs玉入れのポイント!

- カゴから1mくらい離れた場所に立つと良いよ!
- カゴの少し上を狙うと入りやすいよ!
- 繊維ボールは胸から押し出すように投げよう。
- 元気な人はジャンプして投げてOKだよ!



# なかのとゆるバルーン

プレイ人数 何人でもOK 競技時間 なし

## 遊び方とルールの説明

- ① 運動会でも人気の「パラバルーン」の中能登版です。
- ② 大きな円形をした軽い布のふちをみんなで持ちます。
- ③ 音楽に合わせてタイミングよく、布を上下や横に動かします。
- ④ 頭の上まで持っていったり、細かく動かしたり、跳んだり、動きのパターンが色々あるよ!



## なかのとゆるバルーンのポイント!

- 大きく膨らませるためには、持ってる手をバンザイするように上にまっすぐ伸ばすとうまくいくよ!
- 音楽に合わせてときは「1・2・3・4」と、リズムを取ろう。
- バルーンは能登上布の柄やおひめがプリントされているよ!







ビリヤードが繊維スポーツに新登場!

# おにぎりビリヤード

プレイ人数 2人以上

競技時間 5分

## 遊び方とルールの説明

- ①ビリヤード台には「おにぎり玉」があります。
- ②枠には6種類の「おにぎりキャラのポケット」があります。
- ③カードを引いたキャラのポケットに「おにぎり玉」を入れます。
- ④多く入れた人(又はチーム)の勝ちとなります。

## おにぎりビリヤードのポイント!

- 座ったままでもできる簡単なビリヤードです。
- おにぎり玉は中能登町産の布でできてます。
- おにぎり玉を打つキュー(棒)は真っ直ぐ打つといいよ!
- キュー(棒)は突くというより、押し出すイメージで!



等身大すごろく! 中能登町をぐるりと回る!  
クイズに正解してポイントをゲットしよう!

# バスマップすごろく

プレイ人数 2人~4人

競技時間 約5~10分

## 遊び方とルールの説明

- ① まず初めにサイコロをふる順番と目的地を決め、スタートする駅を決めます。
- ② 目的地カードを1枚ひいて、最初の目的地を目指します。(目的地は、ぴったりの出目でなくてもOK!)
- ③ クイズのマスに止まったら○×カードを使い、全員でクイズに答えます。(クイズのマスに止まった人が正解したら2ポイント、その他の人は1ポイント。)
- ④ 目的地のマスに向かっていきます。最初に到着した人は、目的地クイズに正解すると5ポイント、他の人は1ポイントもらえます。
- ⑤ 目的地でのクイズ回答が終わったら、次の目的地カードを引きます。
- ⑥ その時点で、自分のいるマスから次の目的地を目指します。
- ⑦ 最初に決めた数だけゴールをくり返します。
- ⑧ 最後の目的地のクイズ回答が終わればゲームは終了。ポイントの一番多い人が勝ち。







# 繊維スポーツの経緯

History of textile sports



## 繊維スポーツとは

What is textile sports

心のバリアフリー先進地を目指す、中能登町障害攻略課プロジェクトの取組みの1つで、障がい者や高齢者、子どもから大人までみんなが楽しく笑ってできるスポーツで、中能登町の基幹産業である「織物」を活用したご当地スポーツです。

## 繊維スポーツ関係者

中能登町  
中能登町スポーツ推進員  
中能登町社会福祉協議会  
社会福祉法人 つばさの会  
NPO法人石川バリアフリーツアースセンター

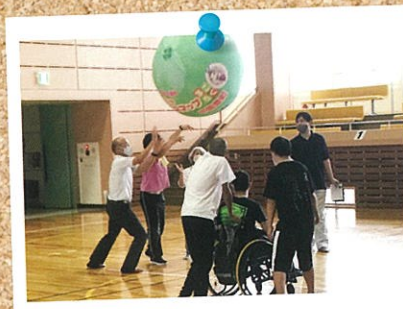
## 中能登町障害攻略課プロジェクトとは

Nakanoto town Disability Strategy Division Project

中能登町が、心のバリアフリー先進地を目指し、平成29年4月にスタートさせたプロジェクト。「バリアフリーが必要な人」のために、みんなが笑って楽しめる社会の実現を目標としており、各分野のエキスパートが集結して、日本社会の障害をまるでゲームを攻略するかのよう楽しく本質的に攻略していくプロジェクトです。

## 繊維スポーツの種類(令和3年4月1日現在)

- ポップコーンウェーブ
- アフレルアフロ
- どぶろっくアウト
- みんなで手前味噌
- なかのと巾ポール
- SUPER中能登あわせ
- ナカンの種探し
- 不動石は何グラム?
- SDGs玉入れ
- なかのとゆるバレーン
- おにぎりビリヤード
- バスマップすごろく





せん い 中能登町  
**絨 維 スポーツ**  
**ルールブック**  
NAKANOTO TEXTILE SPORTS RULE BOOK

「織物の町なかのと」の織物を活かしました！

中能登町役場企画課 障害攻略課プロジェクト

石川県鹿島郡中能登町末坂9部46番地 TEL.0767-74-2806