

No.	407	ペタンク(屋内、屋外)			
概 要	発祥はフランスで、ヨーロッパでは盛んに行われている。 ペタンクはビュットと呼ばれるプラスチックの小さな玉を基準にして、より近くにボールを投げて得点を競う。				
内 容	人数(人)	2～72人	時間	1～2時間	
	対象	どなたでも	時期	通 年	
	場所	多目的ホール、体育館、グラウンド 等			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	引率者による、参加者の観察。状況に応じては、職員と情報交換。			
ねらい	○心身の健康・体力の保持・増進を図る。 ○ルールを守ったり、チームで作戦を考えたりしてゲームを行いながら、仲間との交流を深める。				
準 備	施設から貸出	屋外用 8組 (つどいの広場) 室内用 6組 (第3倉庫)			
	団体で準備	・タオル・水分補給用の飲料(・体育館の場合:体育館用のシューズ)			
	確認事項	○参加者人数、活動時間を考え、チーム分け、対戦方法を考える。			

	内 容	留意事項
活 動 前	○ 用具の準備、説明(ルールなどの確認)・チーム分けをする。 ○ いろいろな投げ方をしてみる。(練習)	○ボールが硬いので、投げる練習をするときは、前に人がいないようにする。
活 動 の 説 明	・ゴム製(屋外はスチール製)のボールを投げ、ビュットという目標球にどれだけ近づけるかで得点を競う軽スポーツで、助走なしでボールを投げるので老若男女誰でも一緒に楽しめる。チームワークと正確なコントロールが決め手になる奥の深いスポーツである。 ・通常はトリプルス(3対3)で行うが、場合によってはダブルス・シングルスで行う。 ・トリプルスは各自2個ずつ、ダブルスは各自3個または2個ずつ、シングルスは各自3個ずつのボールを持つ。 ・規則は、日本ペタンク協会競技規則に準じる。 【ゲームの進め方】 ①ビュットを投げる先行チームをじゃんけんなどで決める。 ②サークル内からビュットを投げる。サークルからビュットまでの長さは6mから10mであれば試合を開始する。 ③ビュットを投げた先行チームがボールを投げる。 ④後攻のチームがボールを投げる。 ⑤ビュットから遠い方のチームがビュットに近くなるまで投げる。 ⑥投げるボールがなくなると後のチームのボールがなくなるまで投げる。投げる玉がなくなれば1メーヌ(1セット)終了。得点を計算しする。 得点が高い方のチームが次のビュットを投げる。 得点は13点を先に取った方が勝ちとなる。(11点方法もある)	
展 開	○ルールに従って、ゲームを実施する。 ○まとめ ○ふり返り 室内ペタンク	○審判など、足りない時には、参加者同士でセルフジャッジできるようにする。 屋外ペタンク