



Tokushima University

Faculty of Integrated Arts and Sciences
Sport management laboratory

ゆるスポーツで世界を変える

徳島大学 ウェルネスコース

坂本 直也 川口 新

豊田 真実 池田 瑞姫

「ゆるスポーツ」





スポーツ弱者を、世界からなくす。

世界ゆるスポーツ協会

WORLD YURU SPORTS ASSOCIATION

僕は、運動が苦手でした。
体育の時間が本当に嫌でした。

スポーツから疎外されているような
気にさえなっていました。

2020年に向けて、
日本のスポーツ熱が高まっています。

それはそれで素晴らしいことです。

でも僕には、人ごとのように思えました。
そんなある日、ふと思いました。

新しいスポーツジャンルを、創れないだろうか？

僕みたいな運動音痴の人も、
それこそお年寄りも、障がいを持っている人も。

みんなができるスポーツを創る。

仲間はずれをつくらない、スポーツを創る。

色んな人たちが混ざり合って、
笑いながらできるスポーツ。

勝利至上主義の人がいてもいいし、
ゆるっと体を動かすことを楽しむ人がいてもいい。

多様な楽しみ方ができるスポーツ。

近代スポーツの歴史はまだ浅く、
産業としてはまだ発展途上とも言えます。

チャンスです。

日本のクリエイティビティを総動員して、
多品様なスポーツを創る。

超高齢社会で「スポーツ弱者」が多い
日本だからこそ、
新スポーツを世界に普及させていく。

その名も、ゆるスポーツ。

不可能に聞こえますか？

でも、不可能が可能だといつも教えてくれるのが、
スポーツではないでしょうか。

(世界ゆるスポーツ協会HPより)

スポーツの本質

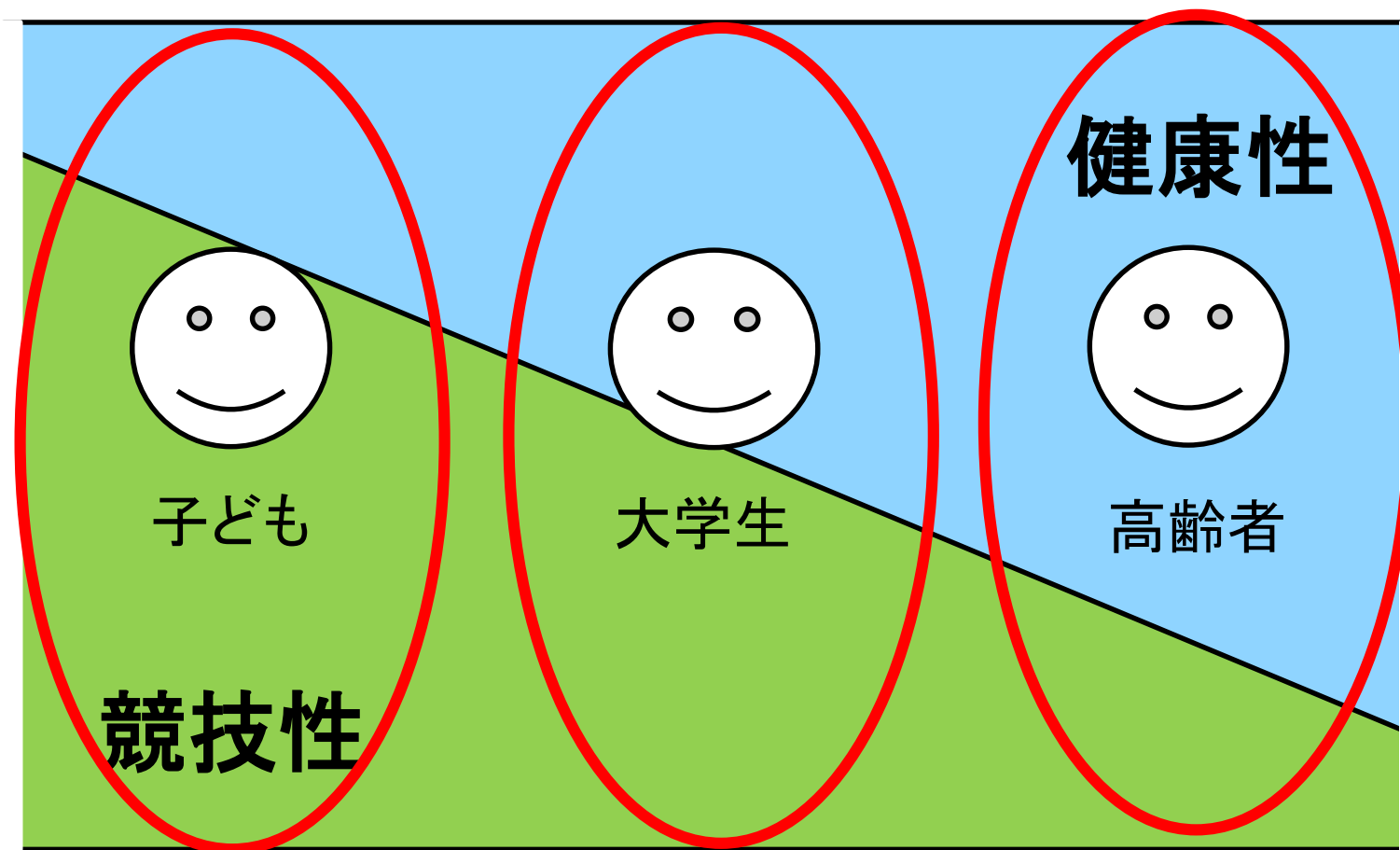
競技性

スポーツの本質

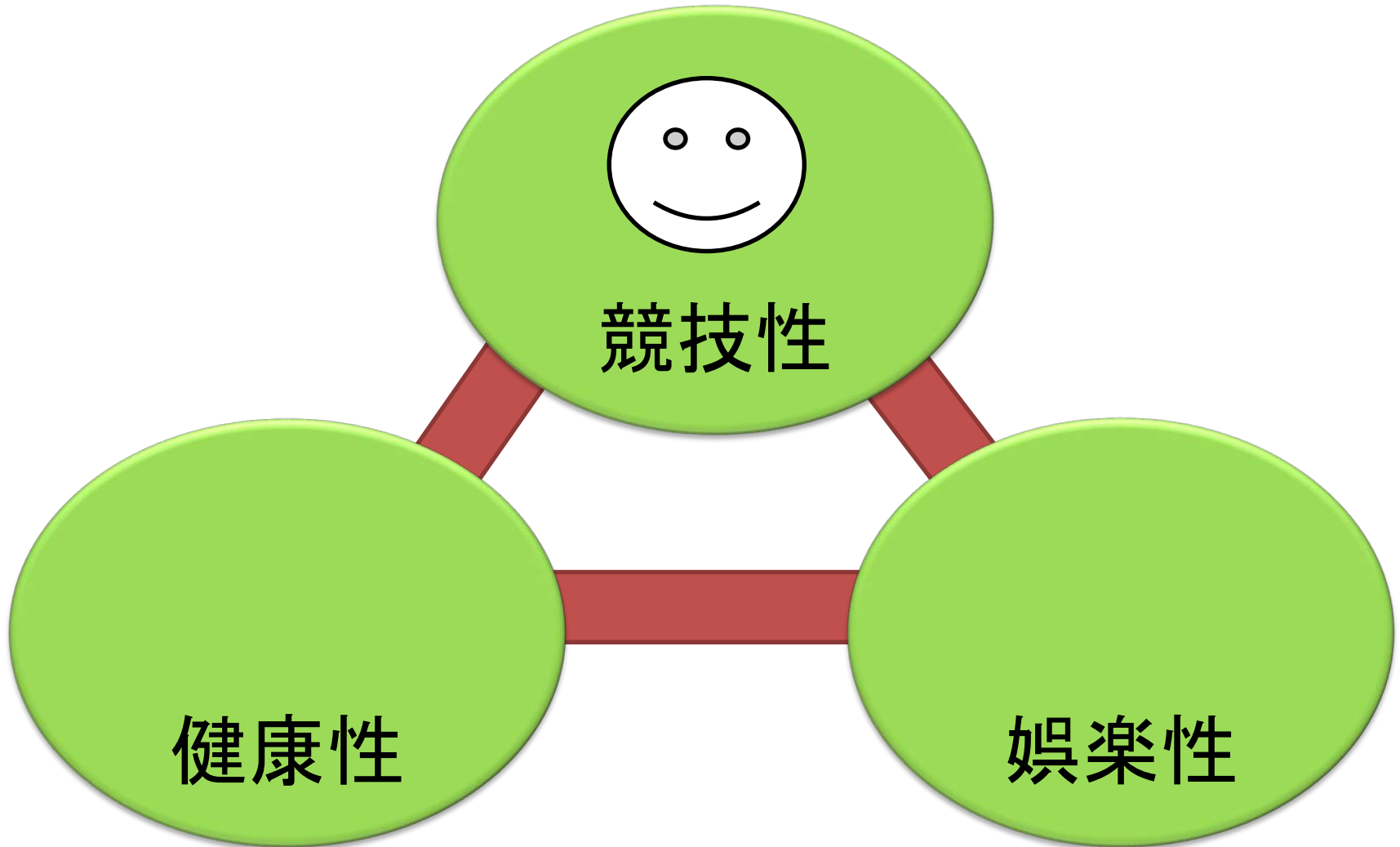
健康性

娯楽性

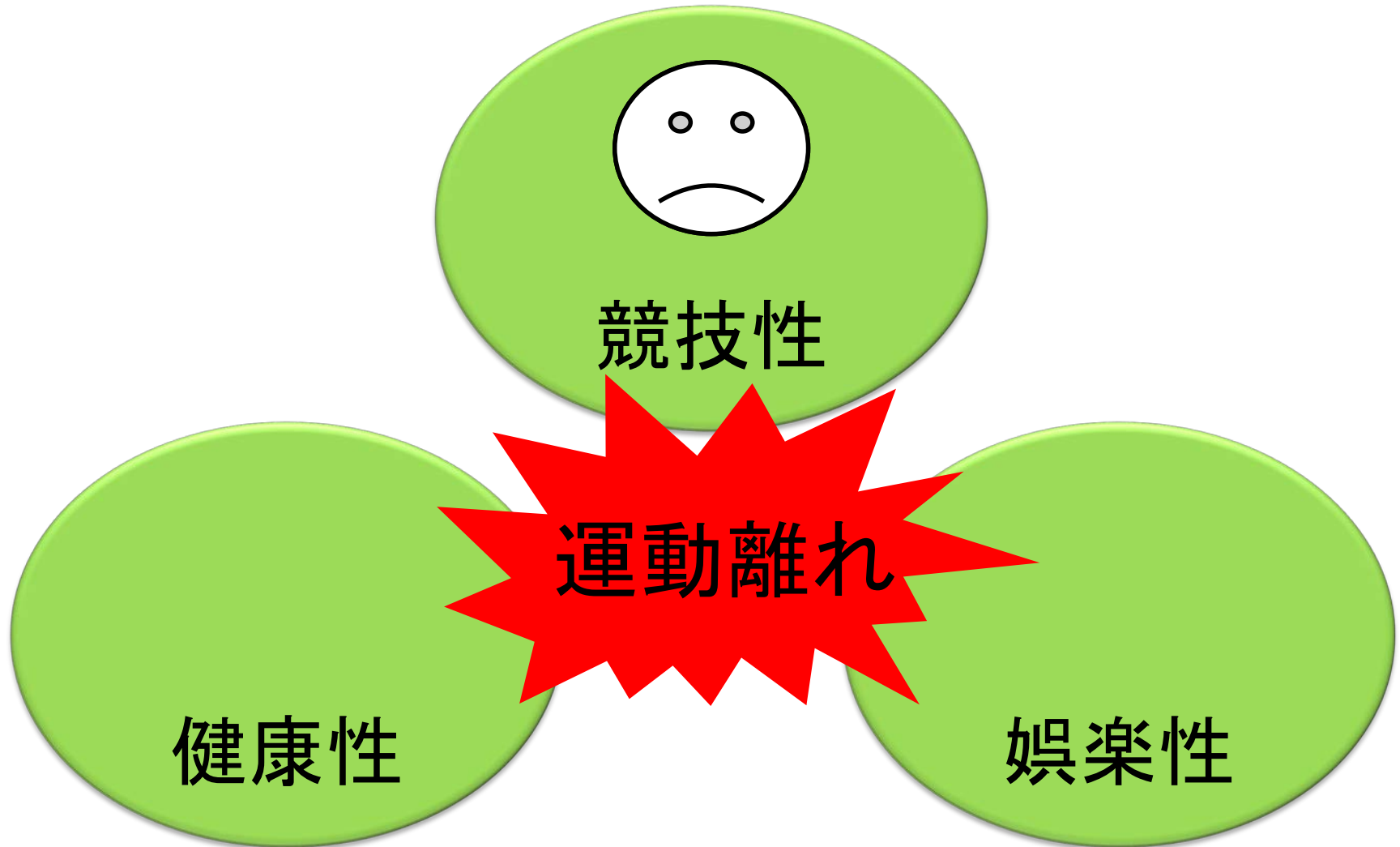
ライフステージにおける志向性の変化



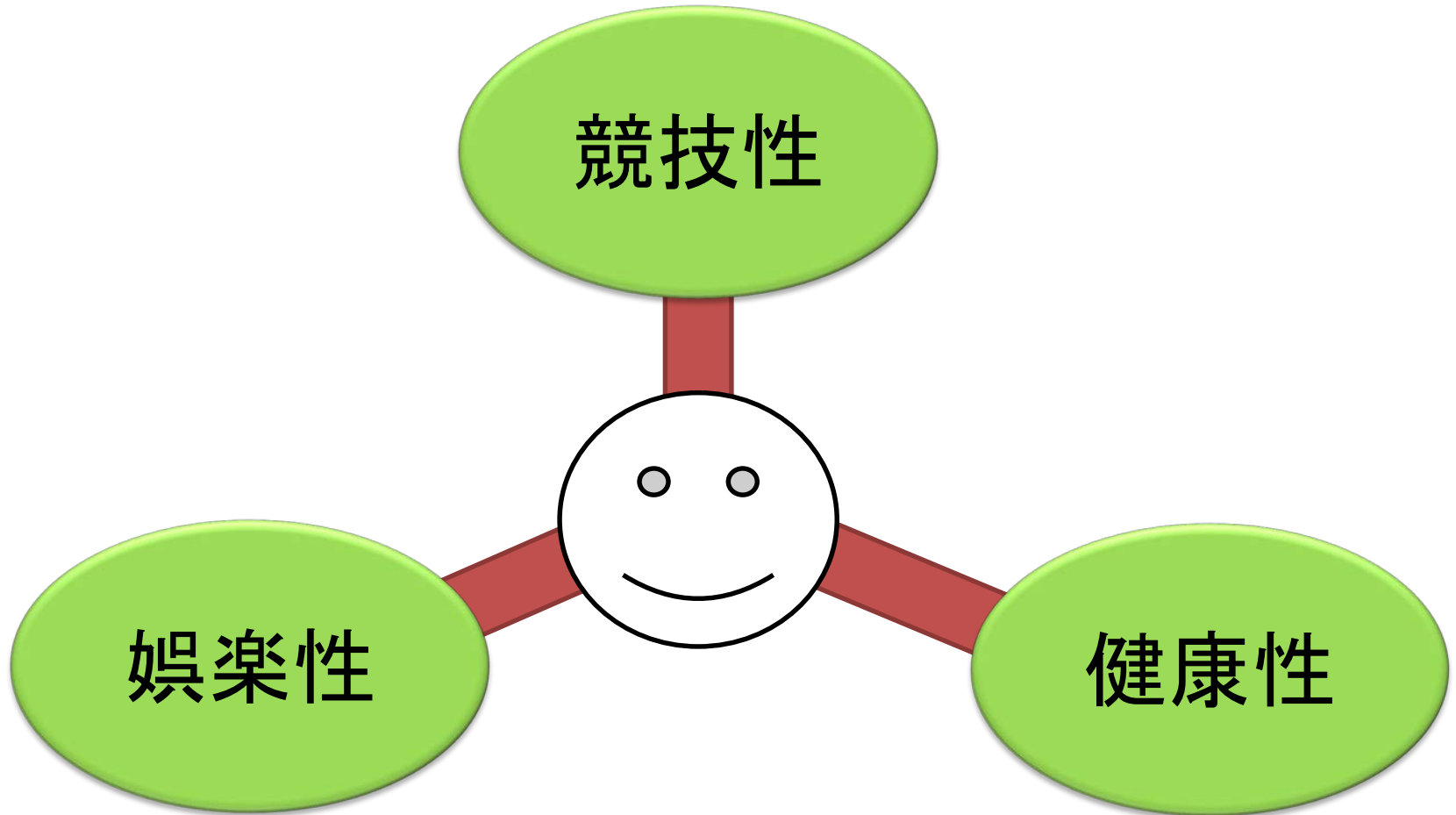
志向性の変化



運動離れまで



ゆるスポーツによって



アダプテッド・スポーツとしての 「ゆるスポーツ」



アダプテッド・スポーツ(AS)とは

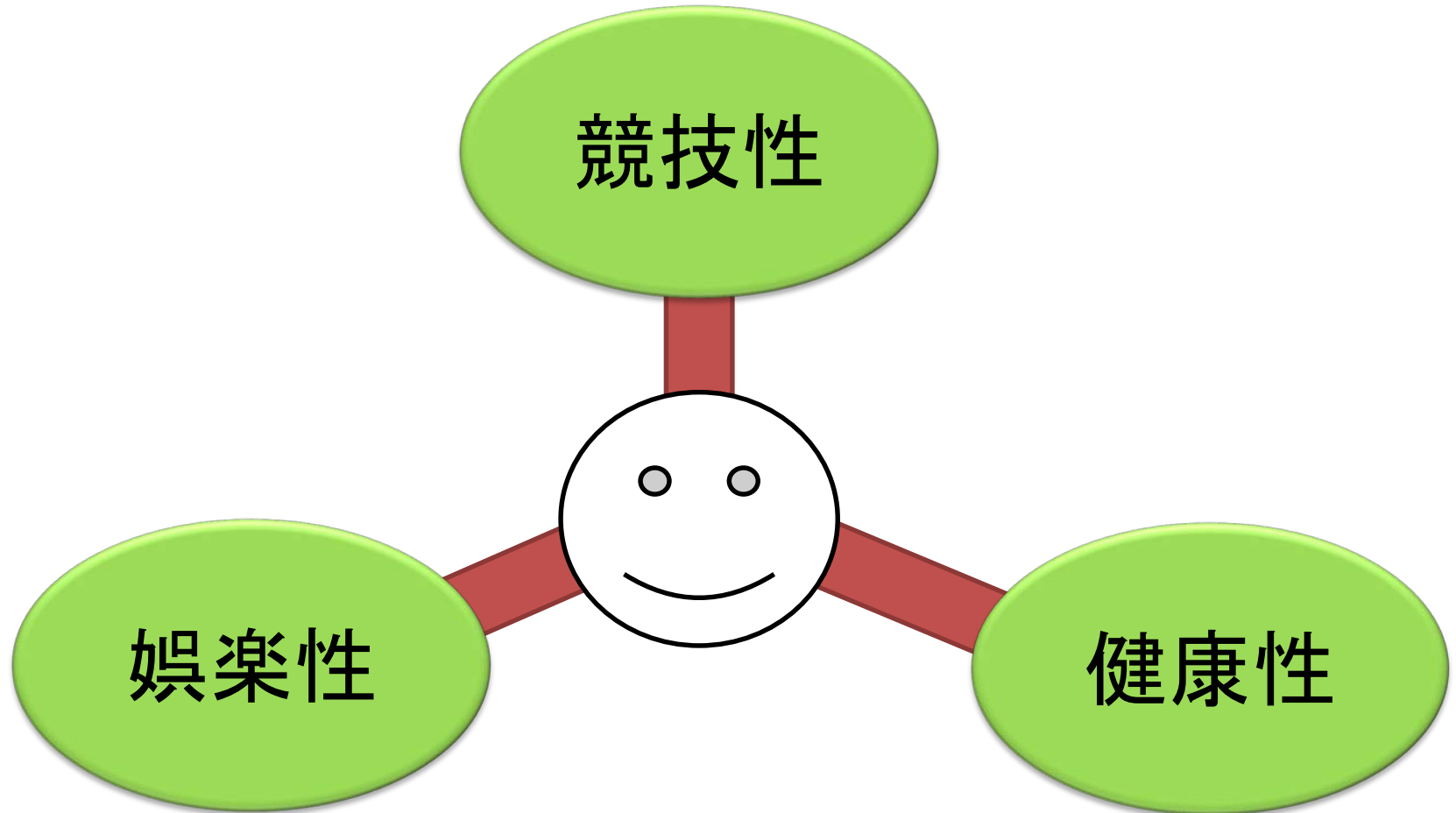
障害者や高齢者, 子どもあるいは女性等が
参加できるように修正された,
あるいは新たに創られた,
運動やスポーツレクリエーション全般を指す.

(最新スポーツ科学辞典, 2006)

「障害者が」できるスポーツではなく
「障害者も」できるスポーツ



個人と多様な特性をつなぐAS



「ゆるスポーツ」と運動離れ

ASとしての「ゆるスポーツ」によって
様々なスポーツ特性を知る



スポーツ離れを防ぐ

ゆるスポーツ開発の経緯

四国活性化プロジェクト

「ゆるスポーツ」を用いた四国の活性化



- 地元新聞社（徳島新聞）の協力
- 世界ゆるスポーツ協会の代表



「ゆるスポーツ」

OUR 合戦



「OUR合戦」とは

- 雪合戦をモデルに考案
- 参加者自身が作り上げる新たなスポーツ
- 誰もが参加できる「OUR合戦」を通してスポーツの楽しさを体感してもらおう

「ゆるスポーツ」に雪合戦を選んだ理由

1. 競技性が重視されない
2. 個人の身体機能に左右されにくい
3. ルールの書き換えが容易

徳島県三好市東祖谷にて
(2014. 1. 26)



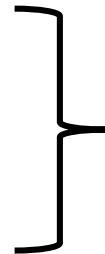
「OUR合戦」 ルール



時間・人数・コート

- 1セット 3分×3

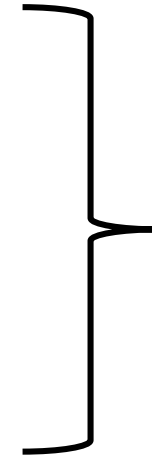
- 人数
- コートの大きさ



規定なし

得点

- フラッグをとる
- 敵チーム全員にボールを当てる
- 応援合戦で勝つ

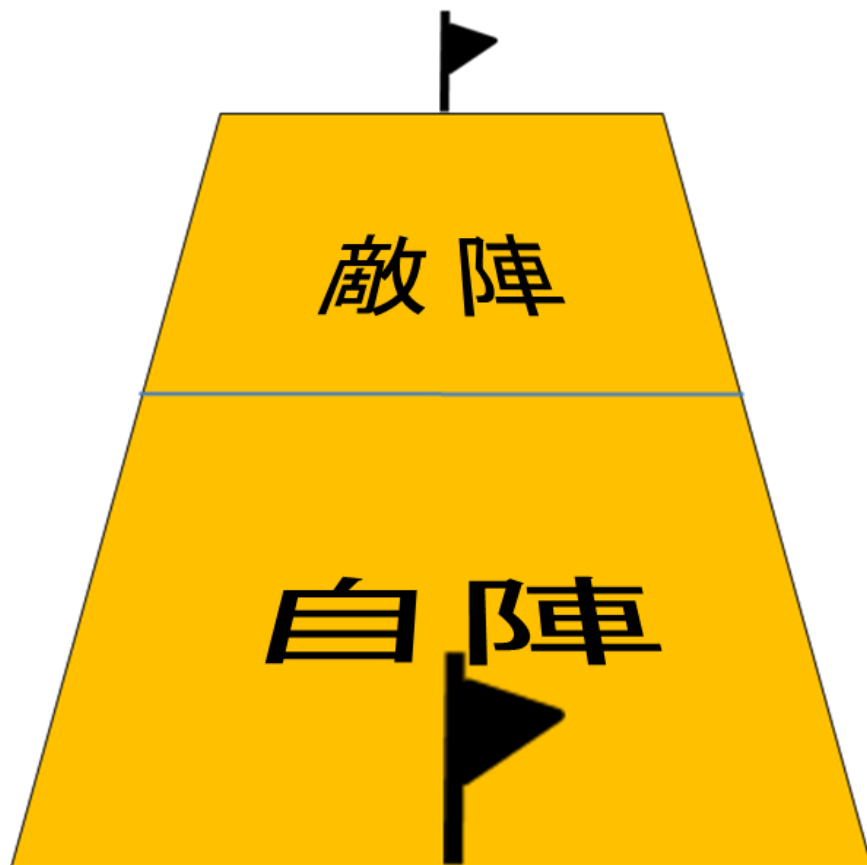


10点

- 3分経過

生き残っている人数×1点

チーム内で攻める人、守る人を決める

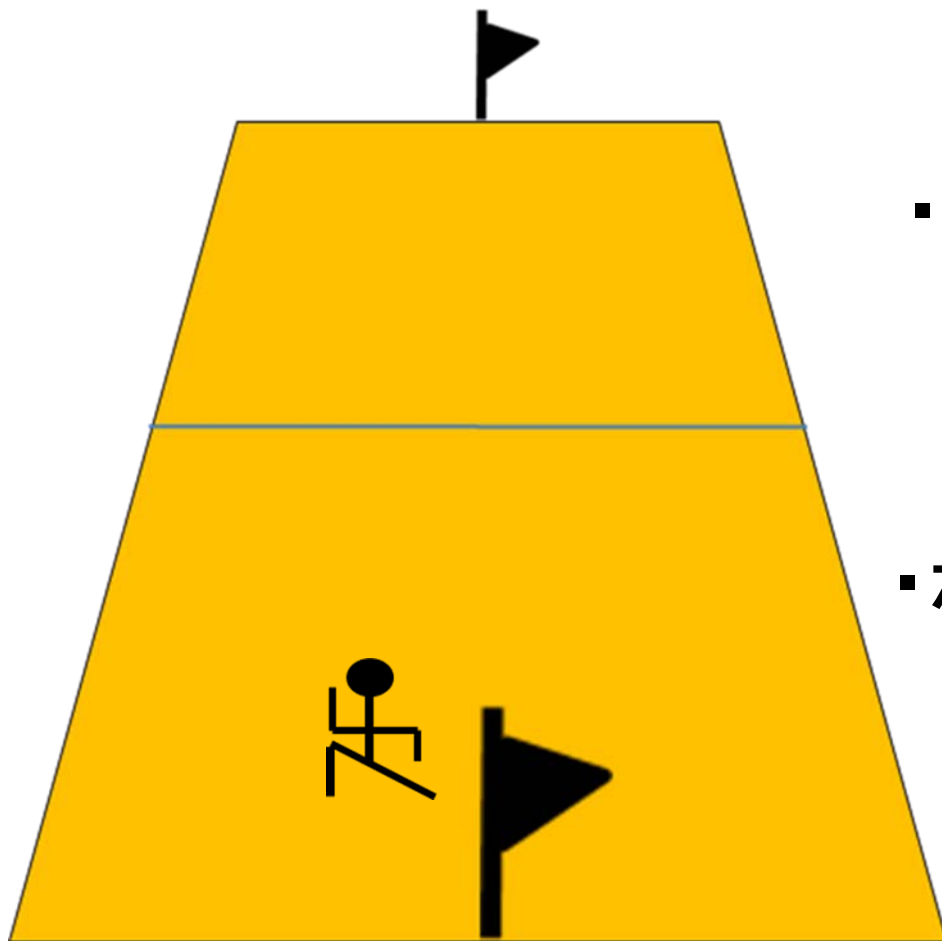


・・・攻める人
敵陣のフラッグを
奪いに行く



・・・守る人
ボールを投げるこ
とができる

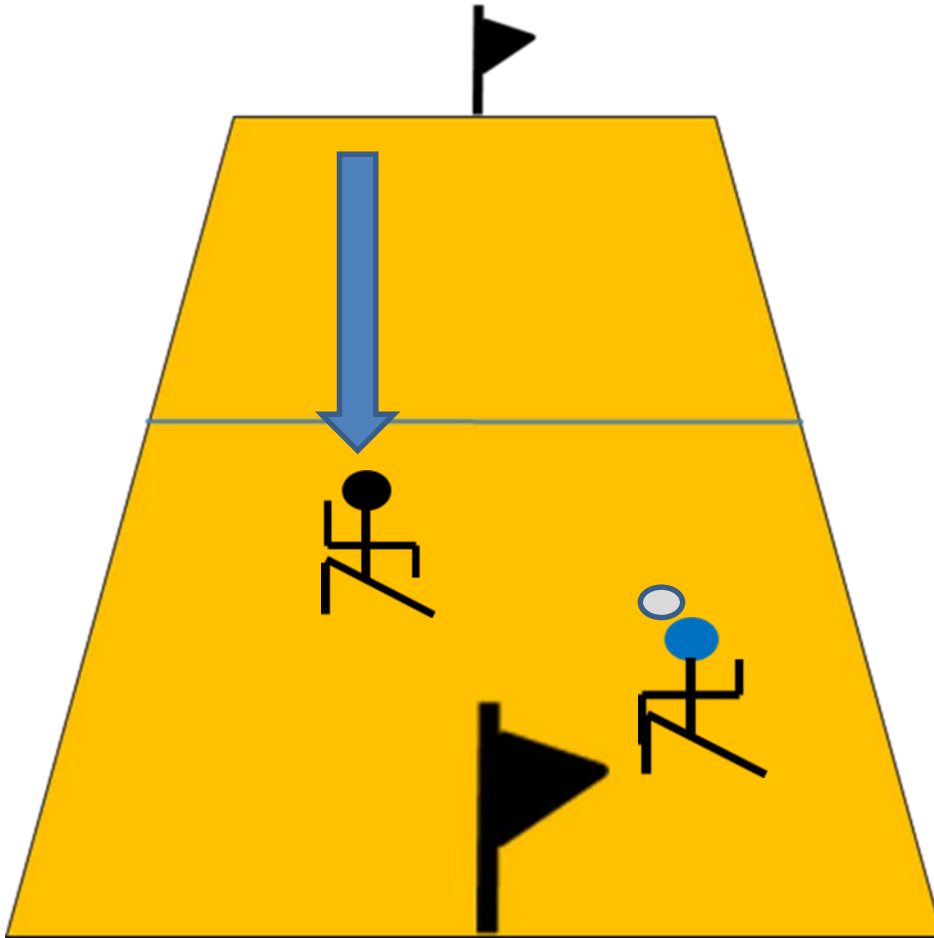
攻め



- ・フラッグの奪取

- ・ボールを投げる事ができない。

守り



- ・フラッグを守る

- ・自陣から出ることができない。

ボール

当たっても痛くない、軽いものを使用.



ボールに当たると停止

停止している間は阿波踊り



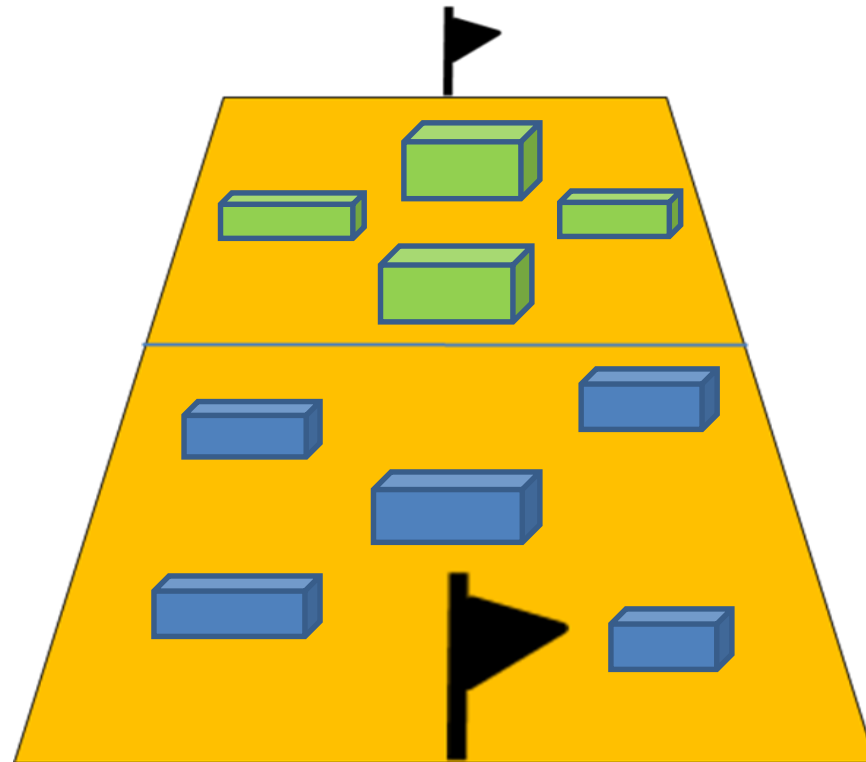
復活ボール

- 停止している味方に当てると復活する.
- 攻める人, 守る人両方投げることが可能
- 通常のボールより大きいものを使用



壁の設置

ボールから身を隠す壁を
チームで話し合い自由に設置



壁の設置



組み立て方・数は自由



防御アイテム

- ボールをはじく「盾」
- 各チームに配布

- 身体能力差がある時のアドバンテージ

防御アイテム

阿波踊りを踊るときに持つ「うちわ」

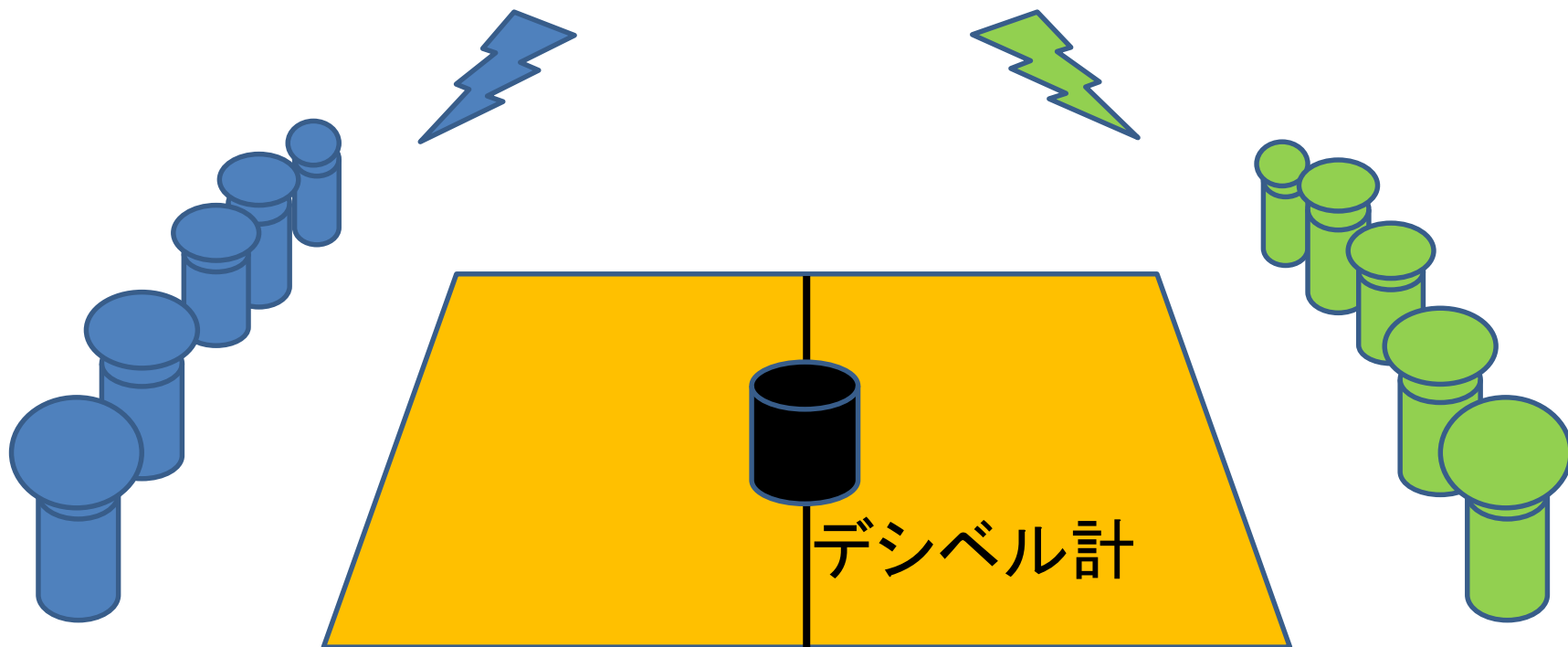


応援合戦

- 全力で声を出す機会
- モデルはラグビーのハカ



応援合戦



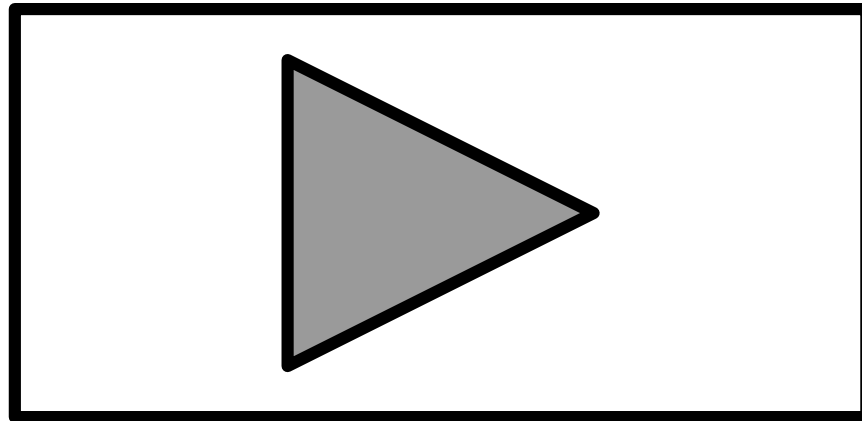
応援合戦

- 計測はデシベル計を使用
- 数値が大きい方が勝ち



<http://ja.aliexpress.com/item/Freeshipping-TDJ-824-decibel-meter-sound-level-meter-Many-other-type-in-My-store/518105141.html>

実践動画



A group of people are in a gymnasium, building walls from large, light-colored blocks. The gymnasium has a wooden floor with red and blue lines. The background shows bleachers and a scoreboard. The text is overlaid on the image.

敵と味方に別れ

それぞれ思い思いの壁を作り

スタンバイ!

「OUR合戦」の実践にあたって



小学生

「またやりたい！」

「楽しい！」

壁の組み立て

応援合戦

フラッグを取る

ボールを避ける, 投げる

様々な要素に楽しいを発見

大学生

「身体機能と思考力が必要！」

「楽しい！」

「笑顔になれる！」

「これもスポーツなんだ！」

新たなスポーツの価値への気付き



高齢者

「新しい！」

「楽しい！」

ボールを避ける，投げる

スポーツの娯楽性を体感



「OUR合戦」のねらい

「OUR合戦」を通してその人にはなかった
スポーツ特性を知り 「楽しい」 を実感



新しいスポーツ特性を知ることによってその人の中の
スポーツの価値向上



「OUR合戦」がそのきっかけに



私たちの提言



私たちの提言

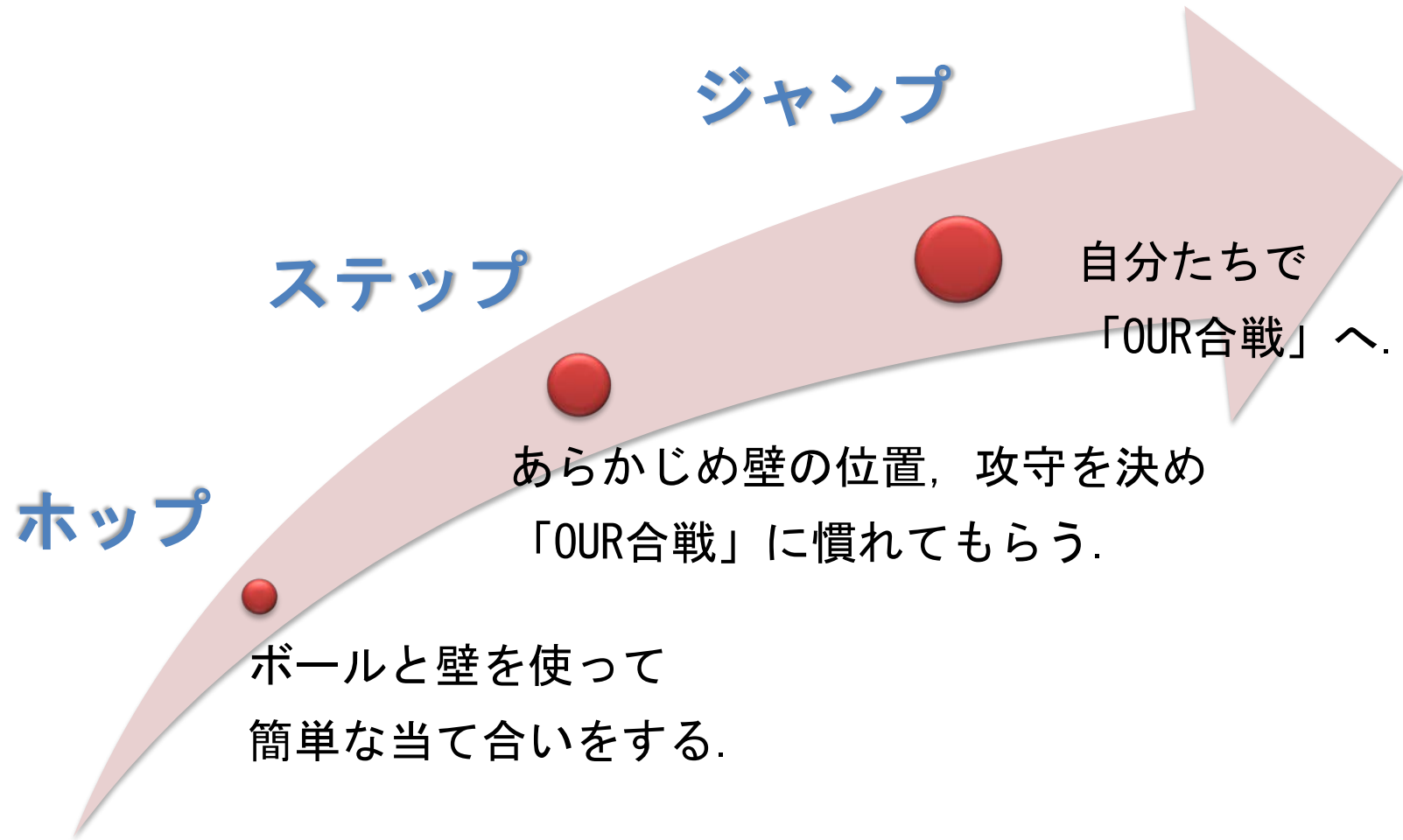
1. 志向性や身体機能を加味したルール設定
2. ルールブック・映像資料の作成
3. オープンソースシステムの導入
4. 世界ゆるるスポーツ協会との連携
5. 四国活性化プロジェクトとの連携

実践にあたり浮かび上がった課題

対象	課題点
小学生	<ul style="list-style-type: none">・ 自由度が高いため壁の組立や戦略が難しい.・ 運動量が少ない.
大学生	<ul style="list-style-type: none">・ ボールが小さい.・ 壁のブロック数が少ない.
高齢者	<ul style="list-style-type: none">・ ルールが難しい.・ 身体機能レベルに対応していない.

→ 各ライフステージにあった実践内容へ

小学生



大学生

自由度をアップ

ボール・壁の数

応援合戦で叫ぶ言葉

さらにゆるく

復活ボール

人数・コート

ボールが
当たった時の動き

高齢者

表2 OUR合戦規定ルール

規定ルール	内容
人数・コート of 広さ	自由。
時間	1セット3分×3
壁	各チームで話し合い、壁となるブロックを自陣内に自由に設置。 ※ブロックの数はあらかじめ決めておく
ボール	ボールに当たるとその場で停止。
復活ボール	停止中の仲間に当てることで復活させることが可能。
応援合戦	チーム全員で合言葉を叫び、その声の大きさをデシベル計で測定。
攻撃	ボールを投げることができるのは守備の人のみ。 敵陣へ攻める人はボールを投げることはできない。 ※復活ボールは攻守ともにOK ※攻める人数はあらかじめ決めておく。 (攻める人とは相手陣地に入ってフラッグの取得を目指す人を指す)
防御アイテム	ボールが当たることを阻止できるアイテム。(盾として使用) ※今回はうちわを使用した。
得点	フラッグを取る・・・10点。 相手チーム全員にボールを当てる・・・10点。 応援合戦で相手チームよりも大きい数値を出す・・・10点。

高齢者

高齢者に合ったルールを取捨選択
(身体機能も考慮したルール設定)



ルールに合わせるのではなく
自分達にルールを合わせる

各ライフステージに応じたゆるさ

- 各ライフステージに合わせて段階的に実施
- 身体機能を考慮
- ルールを自分達で考え創り上げること
→どんどんゆるく(独自のルール設定)

以上の改善点を踏まえ
新たな「OUR合戦」の誕生

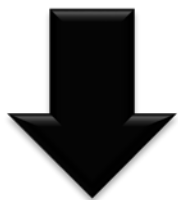
私たちの提言

1. 志向性や身体機能を加味したルール設定
2. ルールブック・映像資料の作成
3. オープンソースシステムの導入
4. 世界ゆるるスポーツ協会との連携
5. 四国活性化プロジェクトの連携

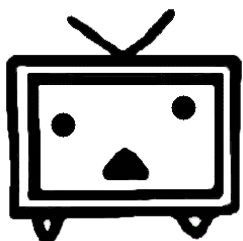
「OUR合戦」の普及にあたって

表2 OUR合戦規定ルール

ルールを理解



実践



規定ルール	内容
人数・コート of 広さ	自由。
時間	1セット3分×3
壁	各チームで話し合い、壁となるブロックを自陣内に自由に設置。 ※ブロックの数はあらかじめ決めておく
ボール	ボールに当たるとその場で停止。
復活ボール	停止中の仲間に当てることで復活させることが可能。
応援合戦	チーム全員で合言葉を叫び、その声の大きさをデシベル計で測定。
攻撃	ボールを投げることができるのは守備の人のみ。 敵陣へ攻める人はボールを投げることはできない。 ※復活ボールは攻守ともにOK ※攻める人数はあらかじめ決めておく。 (攻める人とは相手陣地に入ってフラッグの取得を目指す人を指す)
防御アイテム	ボールが当たることを阻止できるアイテム。(盾として使用) ※今回はうちわを使用した。
得点	フラッグを取る・・・10点。 相手チーム全員にボールを当てる・・・10点。 応援合戦で相手チームよりも大きい数値を出す・・・10点。

私たちの提言

1. 志向性や身体機能を加味したルール設定
2. ルールブック・映像資料の作成
3. オープンソースシステムの導入
4. 世界ゆるるスポーツ協会との連携
5. 四国活性化プロジェクトとの連携

オープンソースシステムとは

- ソフトウェアの設計図にあたるソースコードをインターネットなどを通じて無償で公開
- 誰でもそのソフトウェアの改良または再配布が行えるもの

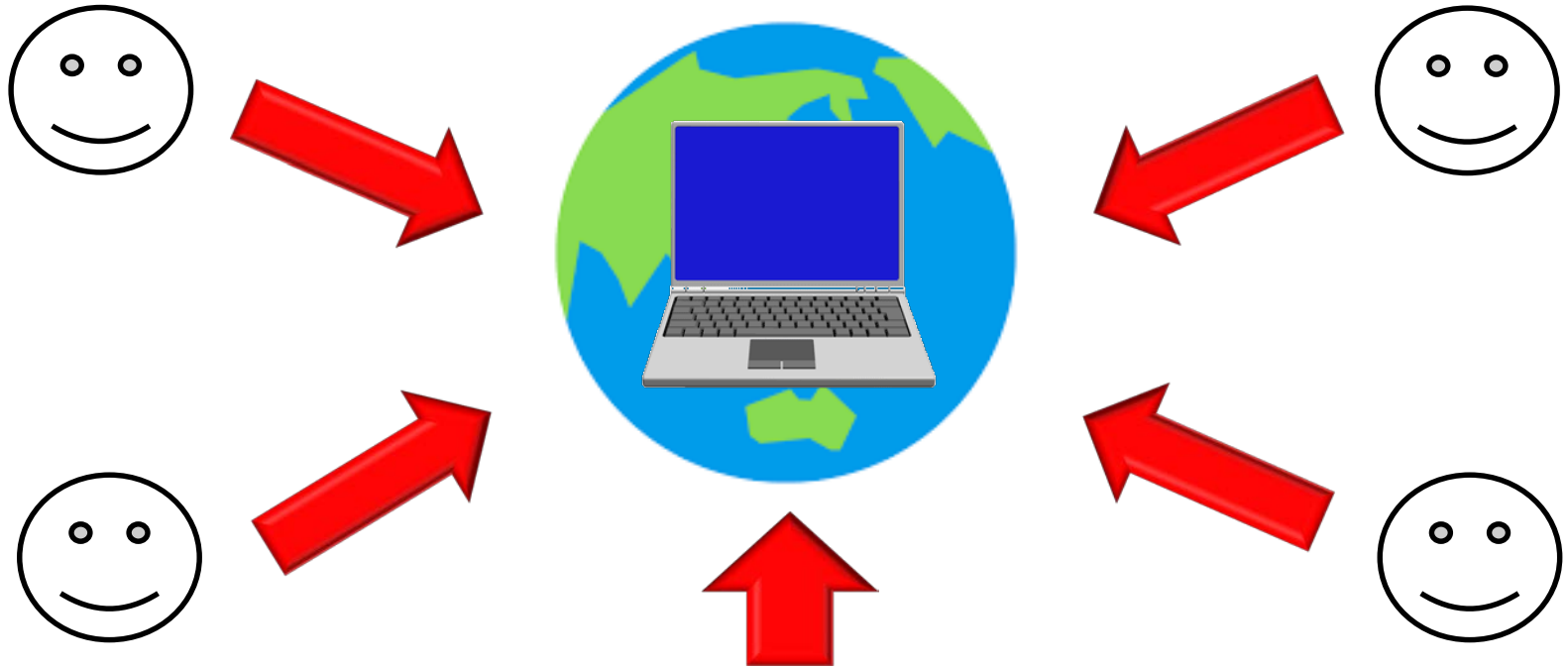
「OUR合戦」

各ライフステージにおいて自由に変更できる



永遠に完成されることなく
参加者が自由に作り上げて取り組むもの

独自のルールの共有



独自で考えたルールを
書き込みによって共有できるサイト

私たちの提言

1. 志向性や身体機能を加味したルール設定
2. ルールブック・映像資料の作成
3. オープンソースシステムの導入
4. 世界ゆるるスポーツ協会との連携
5. 四国活性化プロジェクトとの連携



世界ゆるスポーツ協会

- 世界ゆるスポーツ協会へ提言
→ 知識面・財源面での協力
- 「OUR合戦」の普及



スポーツ弱者を、世界からなくす。

世界ゆるスポーツ協会

WORLD YURU SPORTS ASSOCIATION



Tokushima University

Faculty of Integrated Arts and Sciences

私たちの提言

1. 志向性や身体機能を加味したルール設定
2. ルールブック・映像資料の作成
3. オープンソースシステムの導入
4. 世界ゆるるスポーツ協会との連携
5. 四国活性化プロジェクトとの連携



四国活性化プロジェクトとは

- 1995年から開催されている四国4新聞社の連携企画（徳島新聞社，愛媛新聞社，四国新聞社，高知新聞社）
- 4つの県で協力し四国を盛り上げようというもの



四国活性化プロジェクトとの連携

- 「OUR合戦」の体験イベントの実施
- 「OUR合戦」の取材記事の掲載
- 地域活性化
- 2017年に開催される愛媛国体

四国活性化プロジェクトとの連携

月刊 2015年(平成27年)6月26日 金曜日 社会 (24)

スポーツで地域を元気にしようと、徳島大など四国の4大学が世界ゆるスポーツ協会(東京)と連携し、新しいスポーツの開発、普及に取り組む。子どもからお年寄りまで全ての人が楽しめる「四国発」の独自スポーツづくりを目指す。各大学とも学生への説明を終え、近く開発に向けて本格的に始動。11月14日に高松市で開催される「四国活性化フォーラム2015」で自信作を披露する。

独自スポーツ 開発し普及へ

文化や特産 取り入れ 徳島大など11月に披露

徳島大のほか、四国洋匡さんや元ハンドボール日本代表東俊介さんらを迎え、約100人のメンバーが活動している。これまでに、四国の地域振興について考える「四国活性化プロジェクト」(徳島)が主催、四国4県共催の「四国4県共催」の一環として、世界ゆるスポーツ協会は「スポーツ弱者を、バスであった開発の方針を共有するオリエンテーション」を開催。アテションには、徳島大など4県代表が参加。協会

徳島の観光資源や特産品を生かしたニューススポーツを考える学生ら＝徳島大常三島キャンパス

代表の澤田智洋さん(33)が「地元にある素材をスポーツに生かしていくべきだ」と助言する。学生は阿波踊りやスタンプ(伝統文化)や特産品を挙げ、「スポーツに取り入れられないか」「道具として活用できないか」

月刊 2015年(平成27年)6月26日 金曜日 社会 (24)

四国活性化PROJECT 名物題材ゆるスポ誕生

Our合戦

徳島県民にはなじみ深い阿波踊りの要素が盛り込まれた「ゆるスポ」の誕生。市営の体育館で、徳島大の学生が考案したニュースポーツだ。

Our合戦は、7対7のチーム戦。1セット3分間の3セットマッチを行う。身を備す防御壁が置かれたコートで、相手選手により多くプラスチック製のボールを当てるか、相手陣地の旗を奪えば勝利。ボールが当たった選手は、その場で阿波踊りを踊る。

真剣さの中にユーモア

親睦を深める契機に 坂本 直也さん(24)

「Our合戦」は、阿波踊りの要素が盛り込まれた「ゆるスポ」の誕生。市営の体育館で、徳島大の学生が考案したニュースポーツだ。

坂本直也さん(24)は、阿波踊りの要素が盛り込まれた「ゆるスポ」の誕生。市営の体育館で、徳島大の学生が考案したニュースポーツだ。

「Our合戦」は、7対7のチーム戦。1セット3分間の3セットマッチを行う。身を備す防御壁が置かれたコートで、相手選手により多くプラスチック製のボールを当てるか、相手陣地の旗を奪えば勝利。ボールが当たった選手は、その場で阿波踊りを踊る。

「Our合戦」は、7対7のチーム戦。1セット3分間の3セットマッチを行う。身を備す防御壁が置かれたコートで、相手選手により多くプラスチック製のボールを当てるか、相手陣地の旗を奪えば勝利。ボールが当たった選手は、その場で阿波踊りを踊る。



訪客に隠れながらチャンスをつかおう参加者。ボールが当たった人は踊りを披露する一徳島市立体育館

私たちの提言

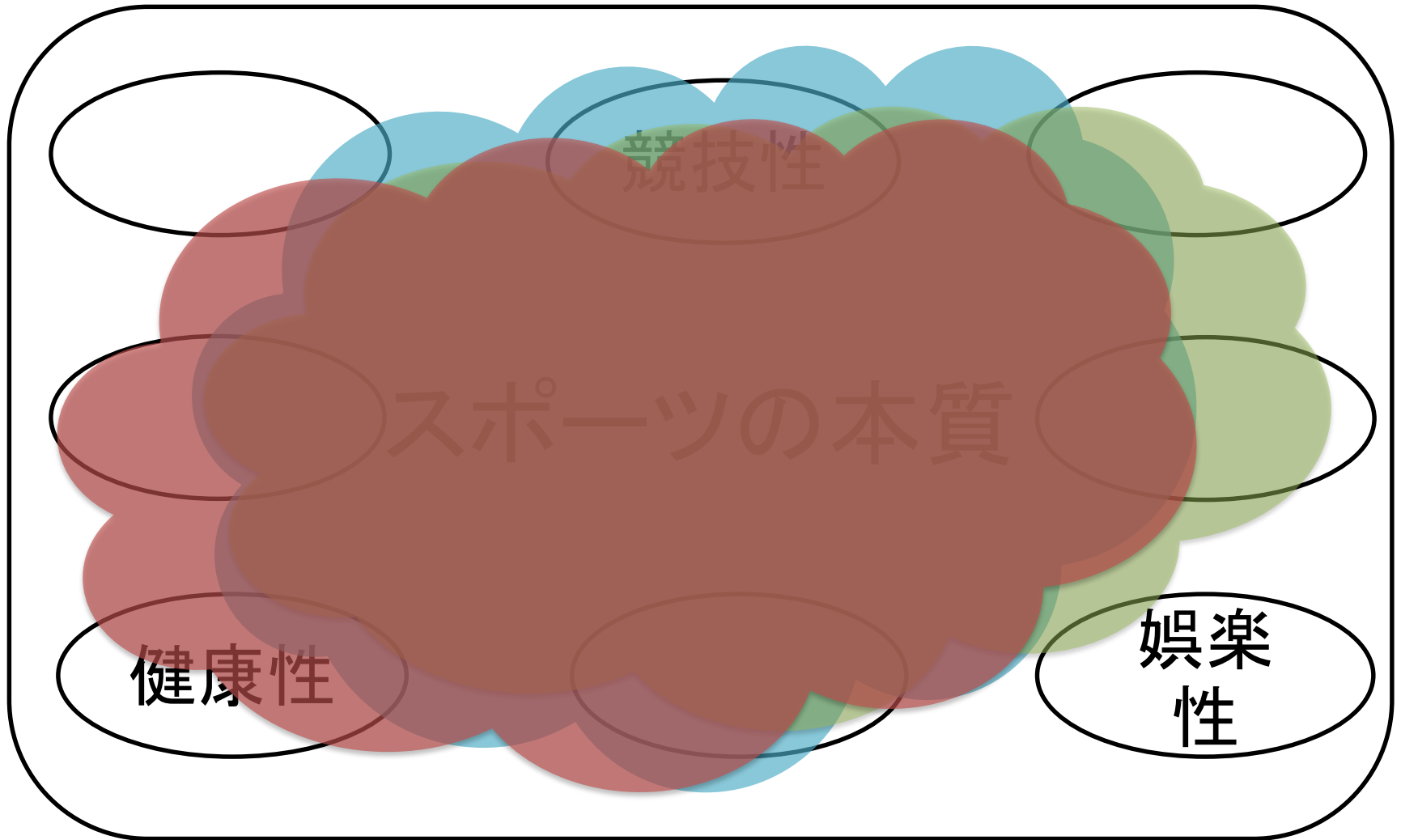
1. 志向性や身体機能を加味したルール設定
2. ルールブック・映像資料の作成
3. オープンソースシステムの導入
4. 世界ゆるるスポーツ協会との連携
5. 四国活性化プロジェクトとの連携

「OUR合戦」の普及

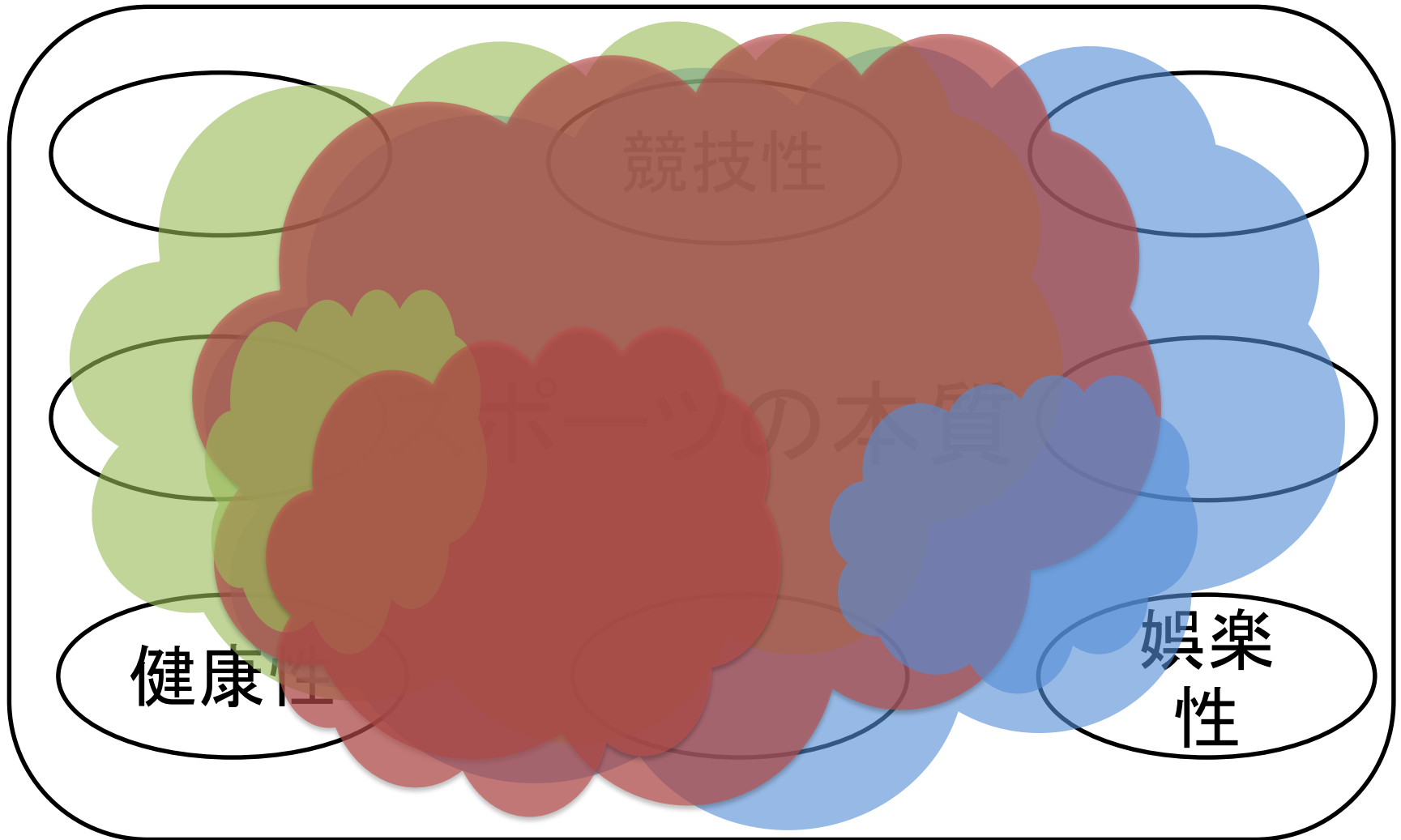
「ゆるスポーツ」で世界が変わる



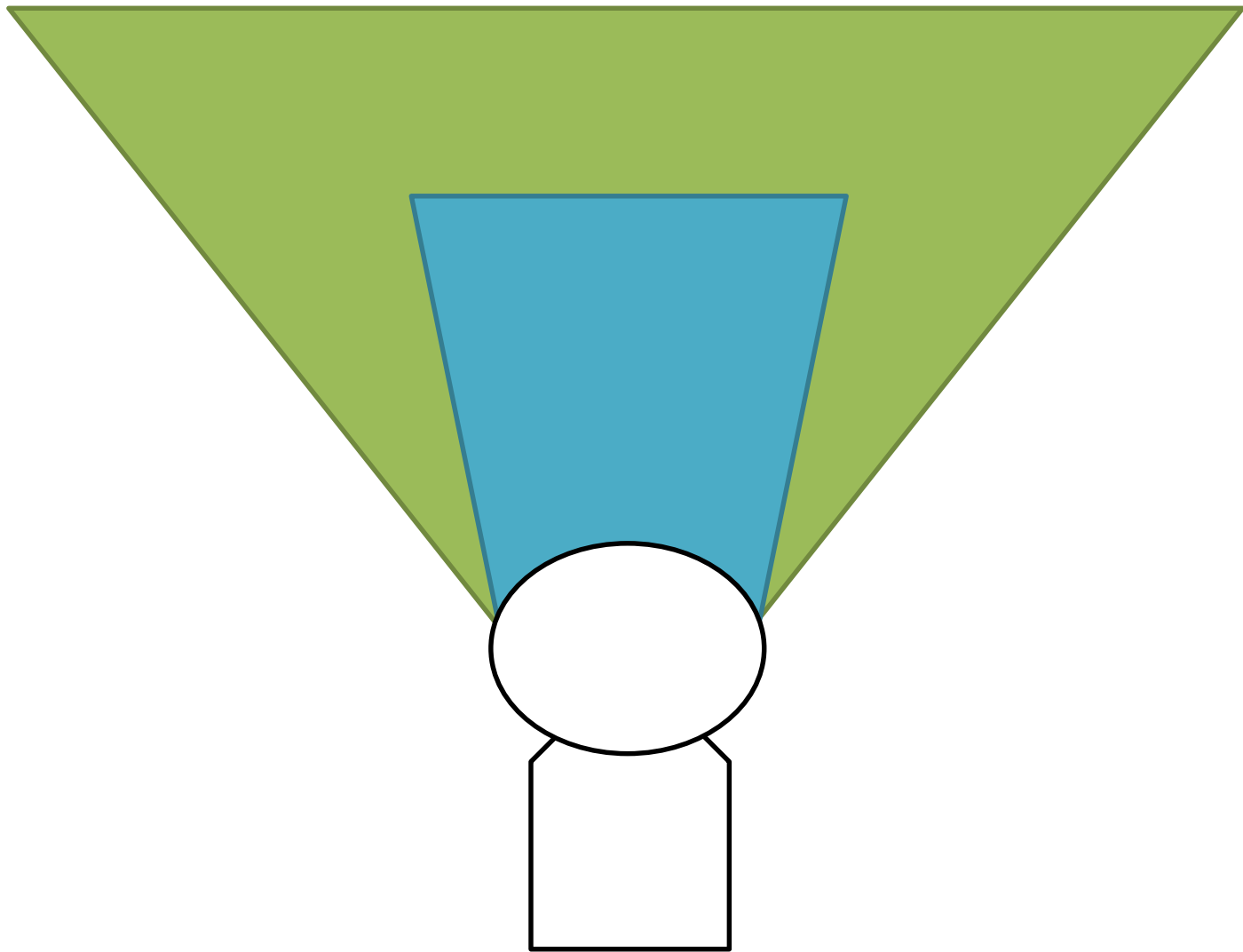
ASとしての「ゆるスポーツ」



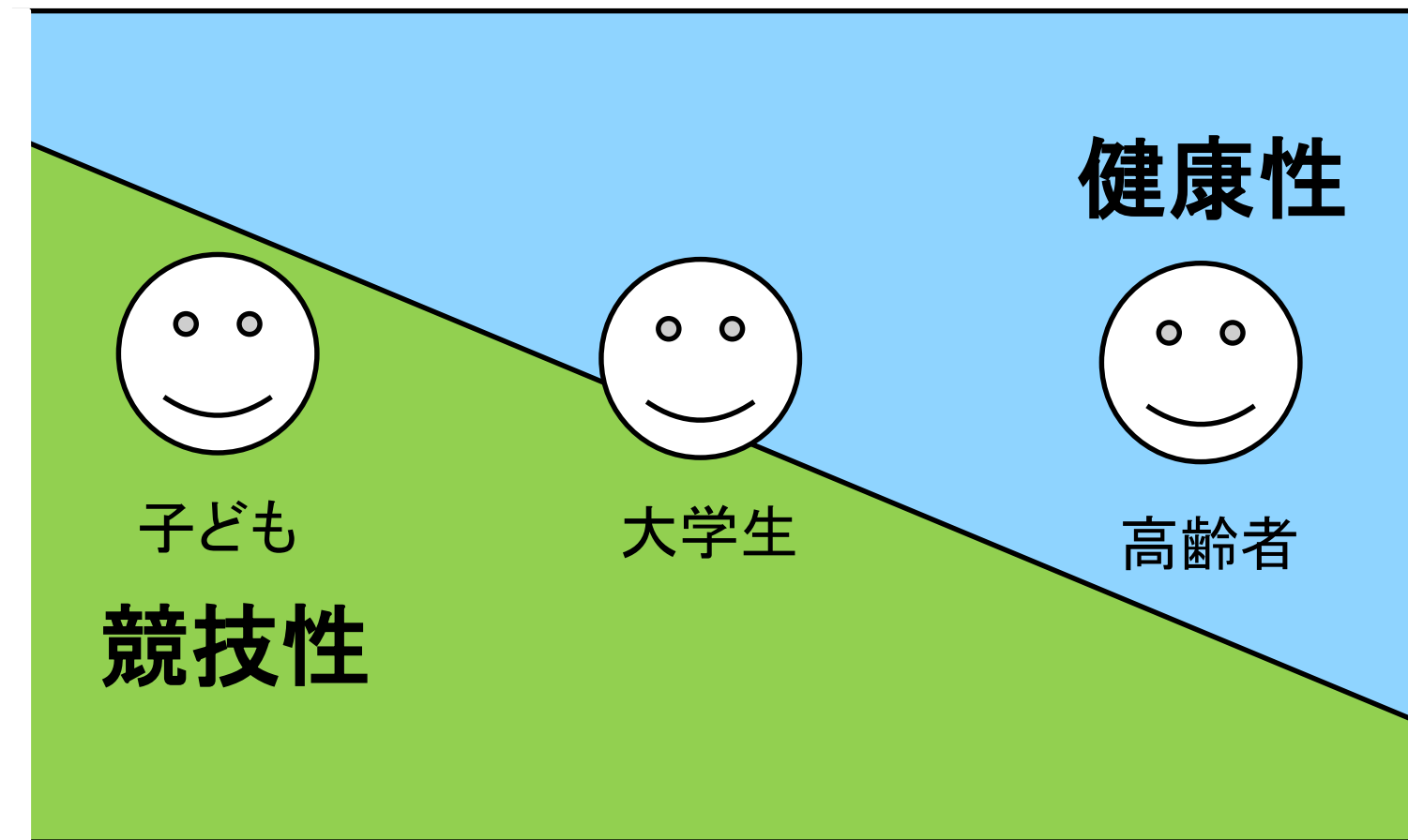
スポーツの本質を知る



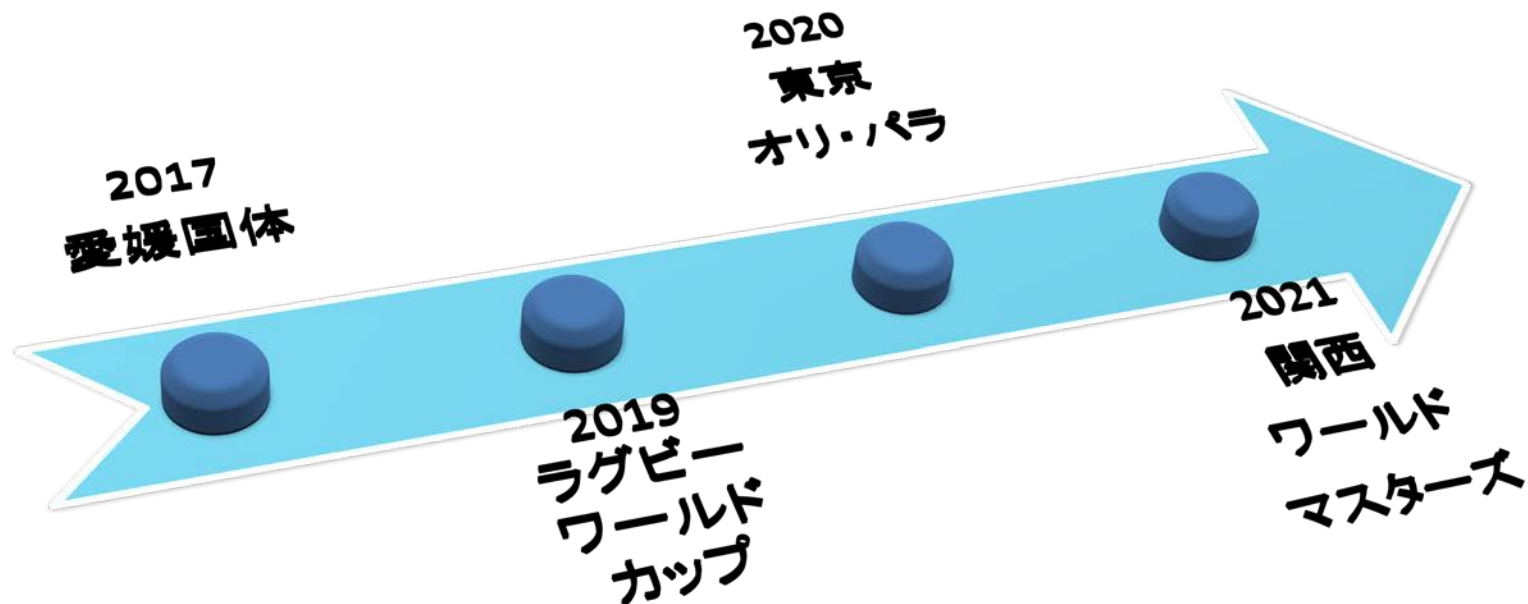
広がる世界” my world”



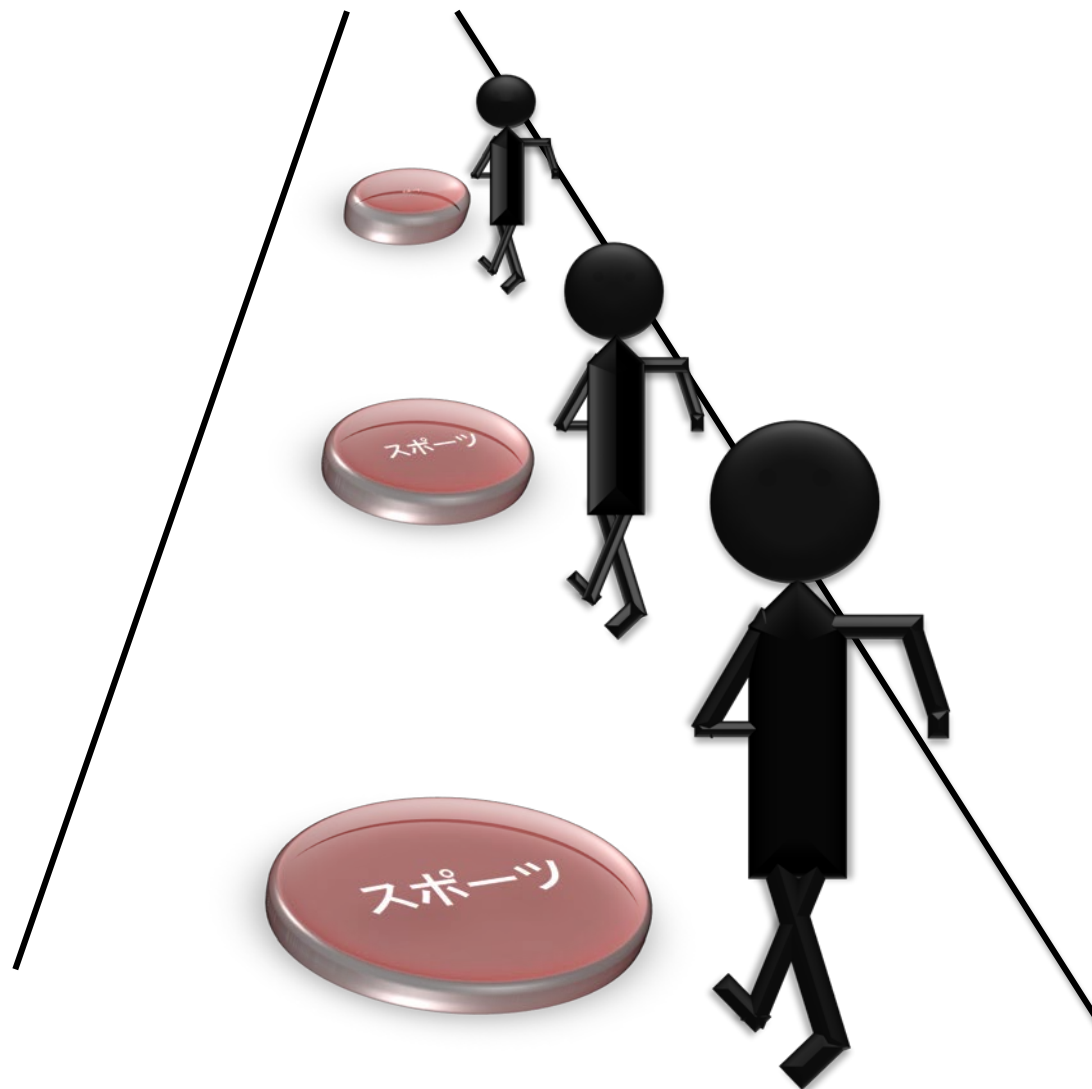
運動離れの防止



今後を見据えて



スポーツが隣にある生涯を





私の

「ゆるスポーツ」で世界が変わる

