

「インドアクップ研修」プログラム

国立江田島青少年交流の家

1 活動内容

クップ(Kubb)はスウェーデン発祥の薪投げゲームです。子供から高齢者までハンディをつけずに楽しむことのできるニュースポーツです。

クップは2チーム対抗で向かい合って行い、相手チームのクップ(木片)をカストピンナ(木棒)を投げて倒し、全部倒した後に中央のキング(王様)を倒すと勝ちとなる的当て・陣取りゲームです。人数は基本6人対6人ですが、2~10数人でもゲームが出来ます。

クップは小学校高学年以上であれば年齢、性別、体力などに関係なくどなたでも楽しめます。また、一投一投で戦局が変わり、ナイスショットでは思わずハイタッチをしてしまうなど、チーム全員で喜びを分かち合えるチームゲームです。

2 活動のねらい

- グループで活動し、協調性や一体感を養う。
- クップを通して汗を流し、仲間との交流を深める。

3 研修対象者

小学校高学年以上とする。ただし、保護者又は責任の持てる引率者と組んで活動する場合はこの限りではない。

4 研修人数

最大72人(全員が一斉に行う場合)
(1チーム6人 1コート最大12人)



5 実施時期、研修時間。実施場所

- (1) 実施時期 通年
- (2) 研修時間
午前 9:00~11:30
午後13:30~16:00
- (3) 実施場所
体育館(6コート) 講堂(4コート) 武道館(2コート) 海洋科学室(1コート)
その他研修室(各1コート3室)

6 準備物

- (1) 個人: 服装 運動に適した服装, タオル, 飲み物, (体育館の場合) 体育館シューズ
- (2) 引率者: 筆記用具, 携帯電話
- (3) 交流の家(事務室): 携帯用救急バッグ(1個), クップルールシート, ライン用シート
- (4) 交流の家(体育館倉庫): インドアクップセット(コート数)
設置コート数分 6コート(体育館) 4コート(講堂)
2コート(武道館)
1コート(海洋科学室)(各研修室3室)



インドアクップセット一式

7 指導・安全管理

- (1) 研修時は、「インドアカップ研修」プログラムをもとに、団体がカップの指導・安全管理を行う。
- (2) 団体は、次の指導者を配置する。(小規模の団体は担当を兼ねられる)
 - ① 統括責任者 (全体の総括, 指導) 1 名
 - ② 指導担当者 (用具の準備, 後始末の指示) 1 名以上
 - ③ 安全確認担当者 (安全確認) 1 名以上
 - ④ 救護担当者 (健康観察, 応急処置) 1 名以上
- (3) 事故発生時の処置
 - ① 総括責任者は事故の状況を把握し, 交流の家に携帯電話で連絡を行う。

8 展開

- (1) 「インドアカップ研修実施届」(以下「実施届」)の提出
実施届に必要な事項を記入し, 総括責任者が研修開始までに提出をする。
- (2) 事前打ち合わせ
職員と総括責任者の打ち合わせ(「インドアカップ研修プログラム」を資料とする)をする。
 - ① 研修生の健康状態に十分配慮し, 体調不良者にはカップをさせないことを説明する。
団体から提出された実施届等の変更の有無を聴取し, 変更がある場合は修正する。
1部コピーし, 総括責任者を通じて指導担当者に渡す。(原本は交流の家事務室用)
 - ② 「インドアカップ研修」プログラムを基に研修の実施方法, 安全管理等を説明する。
 - ③ 緊急時の連絡方法として総括責任者の携帯電話を聴取する。
- (3) 実施前
 - ① 指導担当者は, 交流の家(事務室)でインドアカップルールシートを受け取り, 体育館倉庫に行き職員立会いのもと, インドアカップセットを出す。
 - ② 救護担当者は, 交流の家(事務室)で携帯用救急バック(1個)を受け取る。
 - ③ 指導担当者は, 研修生と一緒にコートを設置を行う。
- (4) 事前指導(体育館, 講堂, 武道館, 海洋科学室, 各研修室)
 - ① 指導担当者は実施場所に集合させる。
 - ② 救護担当者は健康観察を行う。
 - ③ 総括責任者は目的, 競技方法, 注意事項を説明する。
 - ④ 指導担当者にカップセットとルールシートをグループに渡す。
 - ⑤ 安全確認担当者は, 各コートの研修生の様子を観察する。

【競技方法】

- コート：・6m×4m 四隅にコーナーピンナを立て、コート中央にキングを置きます。
・それぞれのベースライン上に5個のカップを等間隔で立てて置きます。
但し両端はコーナーピンナからカップの長さ分だけ離して立てます。
- チーム：原則として6人対6人(1チーム1～10人程度まで可)

< 試合の進め方 >

- 先攻, 後攻の決定
- ・各チーム代表1名が同じベースラインから同時にカストピンナをキングにめがけて投げ, キングに近い方が先攻かコートを選びます。センターラインを越えた場合やキングに触れた場合は無効となり, 相手チームに選択権が与えられます。
- 攻撃1
- ・先攻チームがベースライン後方より相手ベースライン上のカップ(ベースカップ)をめがけてカストピンナをひとりずつ投げ, ベースカップを倒します。
 - ・カストピンナはリレーのバトンのようにまっすぐ持ち, アンダーハンド(下手)で投げなければなりません。

【注意事項】 カストピンナ（木棒）を投げる時は、周りの人に向けて投げないように注意すること。

- ・これを交互に繰り返します。
- ・投げる順番は毎回変えてもかまいません。
- ※ 人数が6人未満の場合1人で複数本投げる。但し、同じ人が続けて投げることはできません。

□ 勝 敗

- ・相手コート（コート半分）にあるクップを全部倒すとキングを倒す権利が与えられ、キングを先に倒したチームの勝ちとなります。また、試合途中で誤ってキングを倒した場合は、倒したチームが即負けとなります。
- ・大会など、時間の制約がある場合は時間制（20～30分）で行います。この場合制限時間が経過した時点から後攻チームの攻撃終了まで行い、終了時に自陣にあるクップ（ベースクップ、*フィールドクップ）の数が多きチームの勝ちとなります。同数の場合はベースクップの多きチームの勝ちです。

□ フィールドクップ：

- ・自陣にあるクップが相手に倒された場合は、相手の攻撃終了後、攻撃前に倒されたクップ全てを自陣のベースラインから相手コートに投げ入れます。
- ・投げ入れる際、コート外に出て止まったもの、最初のバウンド（着地）が中央ラインを超えてなかったものはファウルとなり再度投げ入れます。
- ・2度ファウルした場合は、相手チームが任意の場所に置くことができます。
- ・投げ入れられたクップはそのコートのチームメンバーが立てます。立てる場合は地面に面した短い辺のどちらかを軸として立てます。
- ・こうして投げ入れられたクップをフィールドクップと呼びます。

□ 攻撃 2

- ・攻撃時、相手コートに投げ入れたフィールドクップがある場合は、先に全てのフィールドクップを倒さないとベースクップを倒すことは出来ません。
- ・フィールドクップを倒し残した場合は、相手チームの攻撃はセンターラインに一番近いクップの距離からカストピンナを投げる事が出来ます。
- ・キングを倒す時はベースラインから投げます。

□ 戦略

- ・フィールドクップはなるべくセンターライン近くに止まるように投げると攻撃時に倒しやすくなります。
- ・フィールドクップが複数ある場合は、なるべく互いが近くになるようにすると、カストピンナで複数のクップを倒す事が出来ます。
- ・自陣に投げ入れられたクップを立てる場合は、相手が倒しにくいように、それぞれが離れるように立てるとよいでしょう。

(5) 研修の実際（展開）

- ① 指導担当者は順次スタートさせる。
- ② 指導担当者は適宜休憩をとらせ、水分補給をさせる。

(6) 研修実施後

- ① 指導担当者はインドアクップセット・ルールシートを回収する。
- ② 指導担当者は救護担当者に指示して健康観察をさせる。
- ③ 指導担当者は順位を決定する。
- ④ 指導担当者はまとめ（成績発表・講評）をする。
- ⑤ 指導担当者は研修生とともに体育館倉庫に行き、インドアクップセットを返却（整理整頓）する。
- ⑥ 指導担当者及び救護担当者は借用物品を交流の家（事務室）に返却するとともに、終了報告をする。

(7) その他

インドアカップセット等の破損の場合は実費負担の弁償となる。(交流の家(事務室)に報告する)

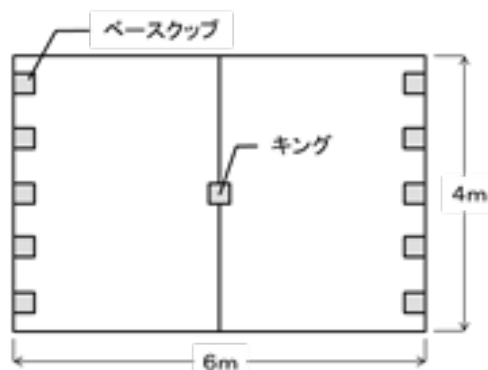
9 連絡先

国立江田島青少年交流の家 Tel 0 8 2 3 - 4 2 - 0 6 6 0 0 8 2 3 - 4 2 - 0 6 6 1

クッフルシート

コート

- 6m×4m 四隅にコーナーピンナを立て、コート中央にキングを置きます。
- それぞれのベースライン上に5個のクップを等間隔で立てて置きます。但し両端はコーナーピンナからクップの長さ分だけ離して立てます。



チーム

原則として6人对6人（1チーム1～10人程度まで可）

< 試合の進め方 >

□ 先攻、後攻

- 各チーム代表1名が同じベースラインから同時にカストピンナをキングにめがけて投げ、キングに近い方が先攻かコートを選びます。センターラインを越えた場合やキングに触れた場合は無効となります。

□ 攻撃1

- 先攻チームがベースライン後方より相手ベースライン上のクップ（ベースクップ）をめがけてカストピンナをひとりずつ投げ、ベースクップを倒します。
- カストピンナはリレーのバトンのようにまっすぐ持ち、アンダーハンド（下手）で投げなければなりません。
- これを交互に繰り返します。
- 投げる順番は毎回変えてもかまいません。



* 人数が6人未満の場合1人で複数本投げる。但し、同じ人が続けて投げることはできません。

□ 勝敗

- 相手コート（コート半分）にあるクップを全部倒すとキングを倒す権利が与えられ、キングを先に倒したチームの勝ちとなります。また、試合途中で誤ってキングを倒した場合は、倒したチームが即負けとなります。
- 大会など、時間の制約がある場合は時間制（20～30分）で行います。この場合制限時間が経過した時点から後攻チームの攻撃終了まで行い、終了時に自陣にあるクップ（ベースクップ、*フィールドクップ）の数が多きチームの勝ちとなります。同数の場合はベースクップの多いチームの勝ちです。

* 次項にて説明



□ フィールドクップ

- 自陣にあるクップが相手に倒された場合は、相手の攻撃終了後、攻撃前に倒されたクップ全てを自陣のベースラインから相手コートに投げ入れます。
- 投げ入れる際、コート外に出て止まったもの、最初のバウンド（着地）が中央ラインを超えてなかったものはファウルとなり再度投げ入れます。
- 2度ファウルした場合は、相手チームが任意の場所に置くことができます。
- 投げ入れられたクップはそのコートのチームメンバーが立ってます。立てる場合は地面に面した短い辺のどちらかを軸として立てます。
- こうして投げ入れられたクップをフィールドクップと呼びます。



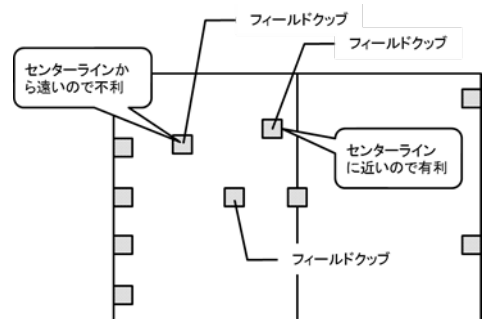
□ 攻撃2

- 攻撃時、相手コートに投げ入れたフィールドクップがある場合は、先に全てのフィールドクップを倒さないとベースクップを倒すことは出来ません。
- フィールドクップを倒し残した場合は、相手チームの攻撃はセンターラインに一番近いクップの距離からカストピンナを投げることが出来ます
- キングを倒す時はベースラインから投げます。

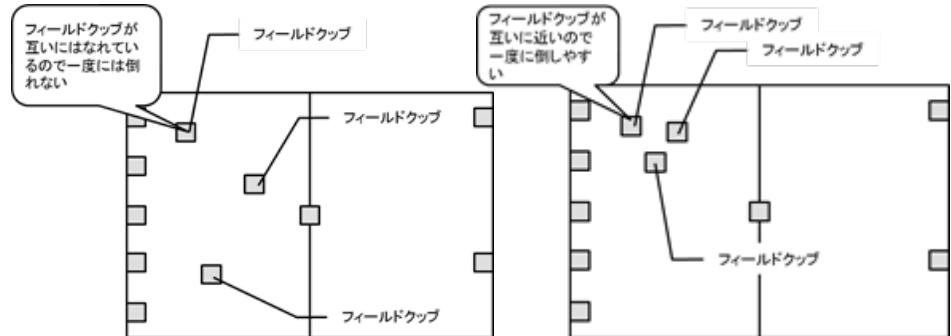


□ 戦略

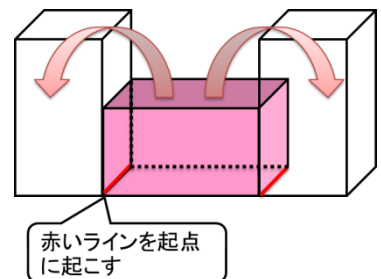
- フィールドクップはなるべくセンターライン近くに止まるように投げると攻撃時に倒しやすくなります。(図1 参照)



- フィールドクップが複数ある場合は、なるべく互いが近くなるようにすると、カストピンナで複数のクップを倒すことができます。



- 自陣に投げ入れられたクップを立てる場合は、相手が倒しにくいように、それぞれが離れるように立てるとよいでしょう。



平成 年 月 日

インドアカップ研修実施届

国立江田島青少年交流の家所長 様

研修団体名

総括責任者名

㊞

連絡先（携帯電話）

インドアカップ研修を下記のとおり実施します。なお、指導及び安全管理等は当団体が行い、研修中の事故、けが等については、当団体の責任において対処します。

記

1. 期 日 平成 年 月 日 曜日 時 分～ 時 分

2. 指導体制等

(1) 指導者の役割

指導担当者名 (1名以上)	
安全確認担当者名 (1名以上)	
救護担当者名 (1名以上)	

(2) 研修参加者数

インドアカップをする人数	インドアカップをしない人数	合計
人	人	人

(3) 貸出物品等 *交流の家職員との打ち合わせ時に記入

救急バッグセット 1	インドアカップセット ()	ルールシート ()
ライン用シート ()	コート分	

3. その他

(1) 打ち合わせ資料「『インドアカップ研修』プログラム」を遵守し、実施します。

(2) 参加者の健康状態を十分に調査し、適当と判断した者のみ研修をさせます。

(3) 持参した物品等は、責任をもって持ち帰ります。