

総合体育館で借りられる主な道具

2025年6月作成

1.レクリエーション・ニュースポーツ用品等……………P2～8

- | | | |
|---------------------|--------------------------|-------------------|
| * リバースカード | * ラケットテニス | * バランス平均台 |
| * キンボール | * カローリング | * ジョイント縄跳び |
| * リングキャッチ | * フロアカーリング | * 大縄 |
| * ストラックアウト（ディスゲッター） | * キャッチング・ザ・スティック（トントンパッ） | * 3色縄 |
| * フープゲッター | * ペタンク | * 綱引き用大縄 |
| * フラットリング（ケンステップ） | * カードリング | * ダブルダッチ |
| * ラダーゲッター | * ユニホック | * グラウンドゴルフ |
| * スカットボール | * エアーボールゲーム | * ターゲット・バードゴルフ |
| * クップ | * ボッチャ | * シグザグドリブル用ポールセット |
| * インディアカ | * 輪投げ | * 健康かるた |
| * スカーフ | * フラフープ | * モルック |
| | | * ディスクゴルフ |

2.ボール・フリスビー等……………P9～10

- | | | |
|-------------|-------------|----------------|
| * ソフトジムボール | * ビーチボール | * ラグビーボール（子供用） |
| * リフレックスボール | * ドッチビー | * すず入りボール |
| * カラーボール | * フライングディスク | * ギザギザボール |
| * イレギュラーボール | * ターボジャブ | * ジャベリックボール |

3.大会・練習・身体測定用品等……………P11～14

- | | | |
|----------------|-------------------|------------------|
| * 三角コーン | * プリンター付きストップウォッチ | * 拡声器 |
| * ビブス | * ストップウォッチ | * 長座体前屈計 |
| * 誘導棒 | * ADカード（役員証） | * ラダー |
| * ジャグ・クーラーボックス | * スターターピストル | * ミニハードル（折り畳み式） |
| * スケール | * ボイスウォーカー | * ミニハードル *タープテント |
| * ハンドホイッスル | * 握力計 | * テント *重石 |
| * トランシーバー | | * マイクスタンド |

インターネットからも貸出申請ができます。

▼二次元コードまたは小千谷市ホームページから専用申込みフォームへアクセス



小千谷市 用具貸出



問い合わせ

小千谷市総合体育館

TEL 0258-83-0077

FAX 0258-83-0078

Mail bunkasports-sp@city.ojiya.niigata.jp

1.レクリエーション・ニュースポーツ用品等

リバースカード

表裏がそれぞれ青色とピンク色になっている丸いカードです。それぞれの色を同じ枚数並べます。2チームに分かれ、一斉に自チームの色が多くなるようカードを裏返していきます。時間内により多くのカードを自チームの色にした方が勝ちとなります。

数量 ・10枚入り3袋と9枚入り1袋 計39枚

★サブアリーナ倉庫



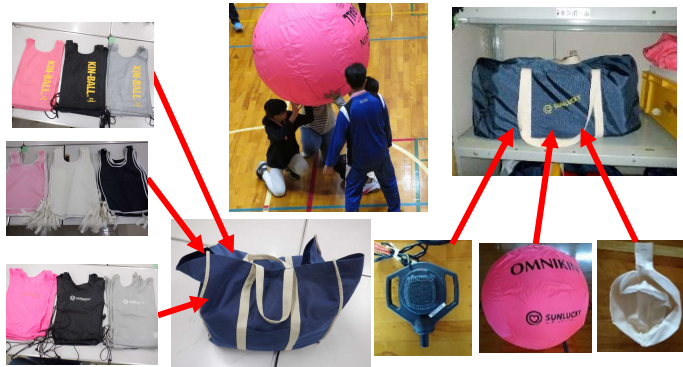
キンボール

1つのコートに1チーム4名で3チームが入り、直径122cm 約1kgのボールを使用。名前を呼ばれたチームがレシーブします。落とさないようにチームワークが大事なスポーツです。

数量 ・2セット他ボールのみ1セット

・キンボールビブ 54着

★サブアリーナ倉庫



リングキャッチ

向かい合った人同士(10m程離れる)が片手で1つつリングを持ち、「せーの」の合図で同時に投げ合います。落とさず連続何回できるかを競うニュースポーツです。リングはゴム製です。

数量

・黄色10個+袋入り10個・赤15個+袋入り10個

★サブアリーナ倉庫



ストラックアウト (ディスクゲッター)

フライングディスクやカラーボールを使用してストラックアウトが楽しめます。組み立ても簡単。

数量 ・3セット

※フリスビーやボールはセットに含まれません。

★サブアリーナ倉庫



フープゲッター

フライングディスクやカラーボールを使用します。フープの中にディスクなどを通します。組み立ても簡単。いくつか並べて使っても楽しめます。

数量 ・4セット

※フリスビーやボールはセットに含まれません。

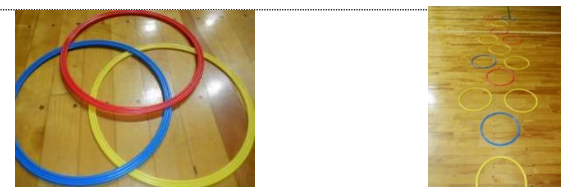
★サブアリーナ倉庫



フラットリング (ケンステップ)

地面(床)に置くだけでケンケンパ遊びができます。平型だから踏んでも安心です。

数量 ・赤20本・青20本・黄色20本



★サブアリーナ倉庫

ラダーゲッター

両端にボールが付いたヒモをラダー（はしご）に向かって投げて引っかけるスポーツ。ラダーの組み立ても簡単。ゲームをするときは、ラダーの場所によってポイントが異なり、バウンドしてから引っかけると更に高得点が与えられます。

数量 ・3セット

★サブアリーナ倉庫



スカットボール

スティックを使い、的となる台の穴に向かってボールを入れるスポーツです。小千谷市内の高齢者にとってはおなじみのスポーツです。

数量 ・1セット

★サブアリーナ倉庫



クッパ

2チームで行うゲームです。両チーム5個ずつの角材（クッパ）を自分の陣地に並べます。先攻のチームは丸い棒（カストピンナ）を投げ、相手の角材を倒します。すべての角材を倒したらキングを倒すことができます。先にキングを倒した方が勝ちです。ただし相手チームに倒された角材は自チームが攻撃する時に相手コートに投げ入れ、その角材を倒さないと相手チームの元からある角材は倒せません。戦略が大切なスポーツですが、ゲームをせずに丸棒で角材を倒すだけでも爽快感があります。丸棒を投げる際は下手投げのみです。

数量 ・2セット

★サブアリーナ倉庫



インディアカ

ネット型のニュースポーツです。バドミントンコートほどの広さで行います。白い部分を手のひらで打ちあいます。正式ルールは4対4ですが、人数はこだわりません。

数量 ・羽根8本

★事務室及び医務室



スカーフ

お手玉、ジャグリングのように使用できるスカーフ。ゆっくり浮くので投げるのも取るのも簡単。子供から高齢者まで幅広く使うことができます。

数量

・黄 24 枚・赤 38 枚・オレンジ 47 枚



★サブアリーナ倉庫

ラケットテニス

ネット型のニュースポーツです。黄色いスポンジ製のボールを打ちあいます。ボールのスピードが遅いため打ちやすく、初心者でもすぐに試合を楽しめます。ラケットが手から離れることのないように手首に巻きつける紐がついています。

数量

・ラケット 22本 ・ボール 15個

★サブアリーナ倉庫



カローリング

氷で行うカーリングをフロア（室内）で手軽にできるように考えられたスポーツです。ストーンの下にはローラーが付いています。

数量 ・2セット（ストーンは1セットに6個）

★サブアリーナ倉庫



フロアカーリング

サイズ 3.05m×13.40m・ライン幅 4～5cm のコート上で競います。先行チーム（キャプテンのじゃんけんで決める）がターゲットを送球しスタート。カーリングでの的が緑色のターゲットになったゲームです。

数量 ・2セット（ストーンは1セットに6個）

★サブアリーナ倉庫



キャッチング・ザ・スティック（通称「トントンパツ」）

「トントン」のリズムに合わせて手に持ったスティックを床に突きます。「パツ」のタイミングで手を離し、隣の仲間のスティックをキャッチします。

10人が横一列になって行いますが、円形で行う事も可能です。何回続けられるかチャレンジ！

数量

・公認スティック（袋入り） 青 80本 黄色 30本

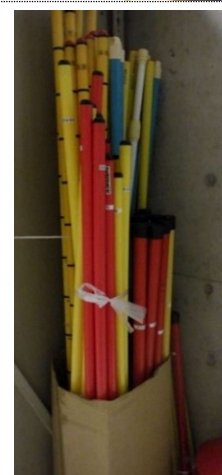
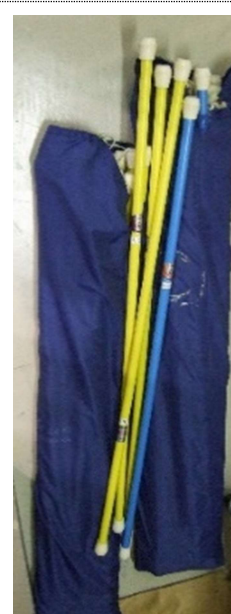
・重い黒ゴムスティック（大）

赤 7本 黄色 6本 青 2本

・重い黒ゴムスティック（小） 赤 2本 黄色 4本

・プラスチックスティック 赤 8本 黄色 8本

★階段下倉庫



ペタンク

目標球（ビュット）に向かって重い金属製のボール（ブール）を投げ合って、相手より近づけることで得点を競うゲームです。

数量 ・3セット

★サブアリーナ倉庫



カードリング

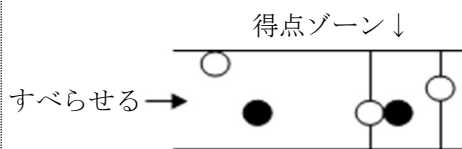
小千谷市スポーツ推進委員（体育指導委員）開発？のオリジナル遊びです。

白 VS 黒でおはじきをします。体育館内に引かれているラインを使用しますが、コートの大きさは自由。卓上でもできます。1人あたり3～5枚ほどカードを持って交互に床に滑らせ、最終的に得点ゾーンに多く入っていた人（チーム）の勝ちとなります。

約200枚のカードとスコアカード、鉛筆がケースの中に入っています。世界にたった一つのセットです。

数量 ・1セット

★サブアリーナ倉庫



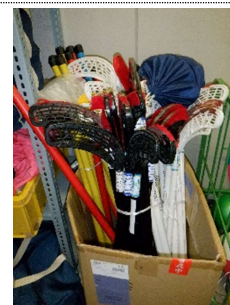
ユニホック

ゴール型のニュースポーツです。スティックを使い、プラスチック製のボールを奪い合い、敵のゴールに打ち込みます。

数量

- ・ゴール 1組・ボール 22個
- ・スティック白 26本 黒 22本 赤 1本 黄 1本

★サブアリーナ倉庫



エアボールゲーム

あらゆる年齢層で楽しめるゲームです。3人でパラシュートを持ち、エアボールを使ってサーブとレシーブを繰り返します。

数量 ・2セット

★サブアリーナ倉庫



ボッチャ

パラリンピックの正式種目として有名なボッチャ。白いボール（ジャックボール）に自分のチームのボールをどれだけ近づけることができるか競います。ボールが持てない人、投球できない人が使用する「ランプ」もあります。

小千谷市では大会も行われています。

数量

- ・旧 7セット（内 1セットは事務室に備付）
- ・新 5セット
- ・ランプ（支柱付 2セット、ランプのみ 1）
- ・コート 2枚

★サブアリーナ倉庫



輪投げ 輪投げの形が変えられるタイプのものです。使用する方のレベルに合わせて使ってみて下さい。 数量 ・台4台・輪3セット (輪1セット9本=赤4青4黄1) ★サブアリーナ倉庫	
フラフープ 大小のフラフープがあります。通常のフラフープとしてだけでなく、手をつなぎ輪になり、フラフープをくぐるなどのレクリエーションなどにも使用できます。 数量 ・大41本・中27本・小38本 ★階段下倉庫	
バランス平均台 (室内用) スポンジでできた平均台。3センチの高さで、安全に使用できます。マジックテープのジョイントが付いており、工夫次第で色々な形にすることができます。バランス感覚を養うのにピッタリ。 数量 ・2セット (1セット6本入り) ★サブアリーナ倉庫	
ジョイントなわとび (室内用) 220cmの縄跳びです。持ち手(緑の部分)をつなぎ合わせるができます。 数量 ・38本 ★階段下倉庫	
大縄 (室内用) 数量 ・10m13本・6m8本 ★階段下倉庫	
3色縄 (室内用) 280cmの持ち手がない縄跳びです。 数量 ・オレンジ20本・緑19本・青16本 ★階段下倉	
綱引き用大縄 (室内用) 数量 ・5巻 ★3階倉庫	

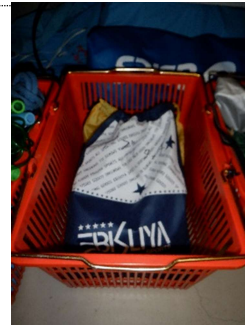
ダブルダッチ（室内用）

2本のロープを使って跳ぶなわとびです。

向かい合った2人のターナー（回し手）が、右手のロープと左手のロープを半回ずらせて内側に回します。その中を、ジャンパー（跳び手）が色々な技を交えて跳びます。

数量 ・新15セット 旧2セット

★階段下倉庫



グラウンドゴルフ

木製のクラブでゴム製ボールを打ち、ホールポストにボールを止めます。ゴルフのように何打でホールポストに入れられるかを競います。少ない回数が勝ち。旗は8ホール分あり、ボールとスタートマットは屋外用と室内用があります。

数量

- ・ホールポスト1セット [ホールポスト8個、旗立て棒3本1セットが8組、旗8枚]
- ・クラブ8本入り3セット
- ・ボール屋外用21個 屋内用18個
- ・スタートマット屋外用6番まで 屋内用7番まで

★階段下倉庫



この一式がは
いっている

ホールポスト

完成図



ターゲット・バードゴルフ

ゴルフボールにバドミントンの羽根をつけた専用ボールをゴルフクラブで打ち、傘を逆さまに立てた形のホールへ入れるスポーツです。屋外でも屋内でも老若男女どなたでも気軽に楽しめます。

数量

- ・ボール34個
- ・ショットマット7枚
- ・ゴルフクラブ6本
- ・アドバンテージホール3本
- ・セカンドホール2本

★階段下倉庫



ジグザグドリブル用ポールセット

元々は体力テスト種目であった「ジグザグドリブル」測定時に使用していたもの。障害物、目印として用いるほか、インディアカ、ラケットテニス、風船バレーなどのネット型スポーツなどの際センターのポールとしても使えます。平ゴムなどを準備しネット代わりになると◎。赤い台座に黄色いポールを差し込んで使用します。

数量

- ・丸形 12 個・キャップ型 11 個
- ★階段下倉庫



健康かるた

数量

- ・幼児用 1 箱・集会用 3 箱
- ★階段下倉庫



モルック

番号のついた 12 本のピン（スキttl）を隙間なく配置し、3～4m 離れた場所に作ったラインから棒（モルック）を投げます。ちょうどピッタリ 50 点を得たプレイヤーが勝ちとなります。

2 本以上のピンが倒れた場合＝倒れた本数が得点

1 本だけピンが倒れた場合＝ピンの数字が得点

- ### 数量
- ・屋外用 2 セット
 - ・屋内用 2 セット

★階段下倉庫



ディスクゴルフ

数あるフライングディスクを用いた競技の中で、個人でも複数人でも楽しめるスポーツです。名前のとおり、ゴルフに似ており、ゴールとなるカゴ（バスケット）にディスクをどれだけ少ない投数で入れられたかを競います。

数量

- ・マト
- 黄色（カゴ最大直径 67cm）2 セット
- ・袋入り
- 赤色（カゴ最大直径 65cm）1 セット
- 専用フライングディスク
- 普通 10 枚 小 4 枚

★階段下倉庫



2. ボール・フリスビー等

ソフトジムボール（エンドウボール）

やわらかいボールです。空気の調節も簡単にできます。ボール遊びの苦手な小さい子や女子でも安心して遊ぶことができます。また、ストレッチなどにも活用できます。

数量 ・ 25 個

★サブアリーナ倉庫



ソフトドッジボール

攻撃では、肩口・足元・横を狙うのがコツです。ただし、頭に当たると反則になります。キャッチは、腰を落とし体の中心でキャッチしましょう。体の中心でキャッチできないボールは避けましょう。

数量 ・ 50 個

★サブアリーナ倉庫



リフレックスボール

不規則な動きをする一面が三角形のボールです。バウンドで軌道が変わりますので、それを察知しキャッチしましょう。バウンドさせたり転がしたりして遊びましょう。

数量 ・ 3 個

★サブアリーナ倉庫



カラーボール

キャッチボールや野球遊びなどで使えます。ストラックアウト（ディスクゲッター）やフープゲッターと一緒に借りて使うのもおすすめです。

数量 ・ 大 38 個・中（光沢）48 個・小 65 個

★階段下倉庫



ビーチボール

小さいお子さんがサッカーなどの蹴る運動を行ったり、バレーボールの導入で使ったりできます。

数量 ・ 15 個（袋入り 30 個）

★サブアリーナ倉庫



ドッジビー

やわらかいフリスビーです。ドッジボールのルールで遊びます。当たっても痛くなく、キャッチしやすいです。フープゲッターやストラックアウト（ディスクゲッター）などにも使用できます。

数量 ・ 600 サイズ 1 枚・270 サイズ 12 枚・
・ 235 サイズ 34 枚・200 サイズ 3 枚

★サブアリーナ倉庫



フライングディスク プラスチック製のfrisbeeです。そのままfrisbeeとして使用や、ストラックアウト（ディスクゲッター）やフープゲッターと一緒に使うのもおすすめです。 数量 ・ 38 枚 （白 8 枚、ピンク 10 枚、黄 10 枚、青 10 枚） ★サブアリーナ倉庫	
ラグビーボール（子供用） サイズ：12×22×38 cm 数量 ・ 17 個 さいず：15×33×50cm 数量 ・ 1 個 ★サブアリーナ倉庫	
すず入りボール ゴールボールなどのブラインドスポーツの体験ができる鈴入りのやわらかいボールです。 サイズ：ボール周り 63cm、ボール直径 18cm 数量 ・ 4 個 ★サブアリーナ倉庫	
ギザギザボール（キラキラゴムボール） 筋膜リリースや、つらい肩こり、足・腰のだるさに効果抜群。究極のセルフケアボール。 サイズ：ボール周り：15cm、直径 4.5cm 数量 ・ 30 個 ★サブアリーナ倉庫	
イレギュラーボール（クレイジーボール） どこに弾むかわからない特殊形状のバウンドボール体ほぐしや各種スポーツの敏捷性トレーニング、レクリエーションなども楽しめます。 サイズ：直径約 7cm ゴム製 数量 ・ 20 個 ★階段下倉庫	
ターボジャブ 平成 20 年度から全国障がい者スポーツ大会に導入されたジャベリックスローの用具です。 サイズ：長さ 70cm、重さ 300g 数量 ・ 3 本 ★サブアリーナ倉庫	
ジャベリックボール 腕と肩甲骨を大きく動かし、身体全体を使った投げ動作を身につけることを目的にした用具です。速度が速いほどホイッスル音が大きくなります。 サイズ：長さ 33cm、重さ 140g 数量 ・ 3 本 ★サブアリーナ倉庫	

3. 大会・練習・身体測定用品等

三角コーン

ドリブル、コート、走るトレーニングなどをする時の目印に使えます。特にマーカーコーン（通称皿コーン）は持ち運びもしやすく手軽に使えます。屋内用です。

数量

- ・皿コーン 71 枚
- ・中 30 個・オレンジ穴あき 40 枚

★階段下倉庫



ビブス

チーム分けなどに使用できます。

数量

- ・大人用ビブス（番号なし）①
オレンジ 8 着。黄色 10 着。
- ・大人用ビブス（番号有）1～10 番。⑧
- ・子供用ビブス ②
オレンジ 1～10 番。緑 1～10 番。
紫 1～10 番。赤 1～10 番。青 1～10 番
黄色メタリック 14～20 番。③
- ・子供用ビブス（ゴム紐付き）④
オレンジ 1～15 番。水色 1～15 番。赤 1～15 番。
- ・スタッフビブス 97 着⑤
- ・救護用 2 着⑥
- ・検温用 3 着⑦

★階段下倉庫



誘導棒

数量 ・ 79 本

★階段下倉庫



ジャグ・クーラーボックス

数量

- ・ジャグ 6 個・クーラーボックス 3 個+特大 2 個

★階段下倉庫



スケール

数量 ・ 100m 2 本

★階段下倉庫



ハンドホイッスル

数量 ・ 2 個

★階段下倉庫



トランシーバー 数量 ・本体 25 個 ・イヤホン (1pin タイプ) 12 本 ・イヤホン (2pin タイプ) 9 本 ★階段下倉庫			
プリンター付きストップウォッチ 数量 ・ 8 個 ★階段下倉庫			
ストップウォッチ 数量 ・ 15 個 ★階段下倉庫			
AD カード 役員用。 数量 ・ 46 枚 ★階段下倉庫			
スターターピストル 数量 ・ 5 丁 ★階段下倉庫			
ボイスウォーカー 腰につけるスピーカー。 数量 ・ 4 セット ★階段下倉庫			
握力計 数量 ・ 6 台 (うち、3 台はデジタル握力計) ★階段下倉庫			
拡声器 ※破損カ所あるものあり 数量 ・ 9 台 ★階段下倉庫			

長座体前屈計 数量 ・ 2 台 ★階段下倉庫	
ラダー 動きづくりに使う道具です。敏捷性などが鍛えられます。 数量 ・ 2 セット ★階段下倉庫	 
ミニハードル（折り畳み式） 走るトレーニングなどに使用できます。高さを変えることができます。使用する人に応じて調節してください。 数量 ・ 15 本 ★階段下倉庫	 
ミニハードル 走るトレーニングなどに使用できます。高さは変えられません。 数量 ・ 20 本 ★階段下倉庫	 
タープテント 広げるだけで簡単に設営できる自立式のタープです。持ち運びも楽にできます。 数量 ・ 2.5×2.5m 2 セット、2.4×2.4m 1 セット ・ 3×2.25m 1 セット ★階段下倉庫	 
テント 本体 1.5 間×2 間 1 張（緑） 2 間×3 間 10 張（黒×緑・黒×赤・黒×黄色・赤×白・黄色×青・白・黒・黄色・赤・青） 天幕 1.5 間×2 間 1 幕（青） 2 間×3 間 14 幕 横幕 360 cm×180 cm 1 幕 540 cm×180 cm 3 幕（2 幕透明、1 幕窓付き） 900 cm×180 cm 1 幕（青） 1260 cm×180 cm 3 幕 1800 cm×180 cm 1 幕 ★車庫	  

重石 数量 20kg 12 個 ★車庫 10kg 4 個 ★正面入り口(立て看板に使用中)	  
マイクスタンド 数量 4 本 ★メインアリーナ奥放送室	 