元気アップ・プログラム
SPORTS TENKA! スポーツテンカ!
Introduction 02

スポーツテンカ

SPORTS TENKA

●スポーツテンカとは●

子どもの頃、テンカボールで、遊んだ思い出はありませんか？
地域によって呼び方が様々なので、ピンとこない方もいるかもしれません。
ドッジボールでもなく、キックベースでもなく、両手で下から投げて、片手でキャッチしたりする、テンカボールです。

スポーツテンカは、そんなテンカボールをヒントに開発したニュースポーツです。
子どもたちのココロとカラダの健全育成を図るため、公益財団法人日本レクリエーション協会と吉本興業（芸能界を代表するスポーツタレント・ワッキー、ガリットチュウ、くにティー【よしもとふるさとアスリート】）が共同で開発しました。

ルールはとても簡単で全身運動ができ、様々な必殺キャッチで子どもたちも白熱！
また、昔遊びがベースなので大人たちも親しみやすい！世代を超えて楽しめる新しいスポーツ、それがスポーツテンカです。

スポーツテンカ　ルール

試合前に

①握手をして「よろしくおねがいします」と元気よくあいさつをします。

②ジャンケンで攻守をきめます。

③位置について自分の立ち位置をきめます。
※ここからは基本的に足をうごかしてはいけません！
両手を広げてキャッチできる範囲を示します。

審判の「テンカ開始！」のコールで試合開始

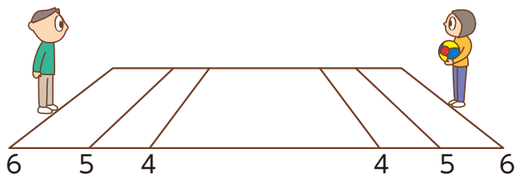
①両手で下からなげます。
②相手がボールをとれなかったら1ポイントもらえます。
③とれるかとれないか微妙な投球は「ビミョー」と審判が申告し、もう１度なげます。
④ポイントをとった方がボールをなげます。
⑤先に５ポイントとった方が勝ちです。

試合終了

握手をして「ありがとうございました」と元気よくあいさつをします。

コート

１～３年生は４m。４～６年生は５m。大人は６m。



ペナルティ

ペナルティはすべて相手に１ポイントが入ります。
×足がうごいてしまった場合。
×スーパー orレジェンドキャッチに失敗した場合。
×キャッチできる範囲の外になげてしまった場合or相手に届かなかった場合。
×必殺キャッチで相手に近づいたとき、首から上になげてしまった場合。

必殺キャッチ

キャッチの仕方で、前に出て（１歩前、２歩前）投球ができたり、ポイント（２ポイント、１発で勝ち）が入ったりします。

1歩キャッチ

かたてキャッチ

片手でキャッチする
（ボールは体につける）

▶キャッチのポイント
ボールを体に当てながら、片手でしっかりとボールを抱え込むようにキャッチする。

▶運動効果
巧緻性

1歩キャッチ

しゃがみこみキャッチ

しゃがみこんで
キャッチする

▶キャッチのポイント
相手がボールを投げた瞬間に、しゃがみ込んでキャッチする。かかとはあげない。

▶運動効果
可動域

2歩キャッチ

クロスキャッチ

手をクロスさせて
キャッチする

▶キャッチのポイント
クロスした手の平は、内側を向くようにする。クロスした手の幅を広くする。

▶運動効果
可動域・筋力

2歩キャッチ

かたてキャッチ

片手でキャッチする
（ボールは体につけない）

▶キャッチのポイント
キャッチする際に、ボールの勢いをよく見て、同じぐらいのスピードで手を後ろにひきながらキャッチする。ボールが手に吸い付くようにショックを吸収する。

▶運動効果
巧緻性

2歩キャッチ

かしわ手キャッチ

一回拍手してから
腕でボールを挟む

▶キャッチのポイント
相手がボールを投げた瞬間に、肘を90度に曲げ、肘を肩の高さにした状態ですばやく拍手をし、肘を開き、腕でボールを挟む。

▶運動効果
敏捷性・筋力

2歩キャッチ

妖怪ウォッチキャッチ

片手でボールを巻き込
むようにキャッチします

▶キャッチのポイント
キャッチは胸の位置で行い、手はグーにする。ボールを巻き込むようにキャッチする。

▶運動効果
巧緻性

スーパーキャッチ2ポイント

トルネードキャッチ

その場で一回転してか
らクロスキャッチをする

▶キャッチのポイント
相手がボールを投げた瞬間に、軸足は動かさないようにして一回転してクロスキャッチする。

▶運動効果
バランス・可動域

スーパーキャッチ2ポイント

ポンポンクロス

手で、ボールを２回はじき（ポンポン）最後にクロスキャッチする

▶キャッチのポイント
ボールの勢いをよく見て、手を下にひきながら、ボールが手に吸い付くようにショックを吸収させ上に弾く。1回目の弾きが重要。弾き方は右手、左手どちらからでもよい。同じ手で2回は無効。

▶運動効果
可動域・筋力

スーパーキャッチ2ポイント

アッパーキャッチ

片足をあげて足とひじで
ボールをキャッチする

▶キャッチのポイント
相手がボールを投げた瞬間に、軸足は動かさないようにして反対足を上げ、足と肘でボールを挟みます。体の横部分で挟む。

▶運動効果
バランス・可動域

スーパーキャッチ2ポイント

ウインクキャッチ

体を横にして腕の上下でボ
ールを挟んでキャッチする

▶キャッチのポイント
相手がボールを投げた瞬間に、体を横向きにして、腕を、胸と顔の高さにしてボールを挟み、最後は顔を正面に向けてドヤ顔をする。

▶運動効果
筋力・巧緻性

レジェンドキャッチ1発勝ち

アタックNo.1

レシーブ→トスをし、そ
の後背中でキャッチする

▶キャッチのポイント
最初のレシーブをうまく行うことがポイント。膝を使って重心を落とし、ボールを受ける際は、腕を動かさないのがポイントです。

▶運動効果
巧緻性・可動域

レジェンドキャッチ1発勝ち

カニバサミ

両足でボールを挟み
キャッチする

▶キャッチのポイント
相手がボールを投げた瞬間に、ボールの方向を見極め、ボールの方向にすばやく移動する。

▶運動効果
筋力・巧緻性

レジェンドキャッチ1発勝ち

フラミンゴキャッチ

片足立ちで胸と太腿でキャッチする

▶**キャッチのポイント**
片足立ちでバランスをとりながら手を使わずに、胸と太腿でボールを挟む。

▶**運動効果**
バランス・筋力

レジェンドキャッチ1発勝ち

ベストキッドキャッチ

ポンまたはポンポンとボールをはじき足の甲でボールをキャッチする

▶**キャッチのポイント**
ボールの勢いをよく見て、手を下にひきながら、ボールが手に吸い付くようにショックを吸収させ上に弾く。１回目の弾きが重要。足も手と同じように、ショックを吸収させながら足の甲でボールをキャッチする。

▶**運動効果**
巧緻性・バランス

レジェンドキャッチ1発勝ち

カエルキャッチ

両足をひらき、両足のうしろから両手をまわした状態でキャッチする

▶**キャッチのポイント**
相手がボールを投げた瞬間に、両足を開き、腰をすぐに下ろすことが大切。

▶**運動効果**
可動域・柔軟性

レジェンドキャッチ1発勝ち

イチローキャッチ

腰のあたりに両手を回し、ボールをキャッチする

▶**キャッチのポイント**
体を前傾させることが大切。両手を腰に回す際は、なるべく腕を後ろに大きく引くとボールがキャッチしやすい。

▶**運動効果**
可動域・巧緻性

レジェンドキャッチ1発勝ち

バレリーナキャッチ

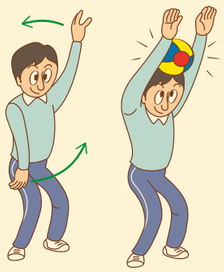
片方の手足が伸びた状態でキャッチする

▶**キャッチのポイント**
片足立ちでバランスをとりながら、もう片方の手足が伸びた状態でボールを挟む。

▶**運動効果**
バランス・柔軟性

レジェンドキャッチ1発勝ち

バサロキャッチ



スポーツ庁 鈴木大地長官
公認キャッチ!!

背泳ぎするように手を回した後、上げた両手と額でボールをキャッチし、キャッチし終えたら後ろ向きで腰を振る

▶**キャッチのポイント**
上げた両手と額でボールをキャッチするところがポイント。

▶**運動効果**
敏捷性・巧緻性

Column

スポーツテンカのよいところ

❶手軽にできる!!

ボールが１個あれば、数人で遊べるし、スペースがあまりないところでもできるのでとても手軽にできるスポーツだと思います。

❷チャレンジ力が身につく!!

スポーツテンカは、技にチャレンジすることで試合が有利になり、チャレンジして技ができたことでの達成感を強く感じることができます。技に難易度があり、どんどんチャレンジしていけるので、子どもたちが成長していくときにとても大切な力（チャレンジ力）を育むことができるのではないかと思います。

❸瞬時の判断力が身につく!!

様々なスポーツで状況判断は必要になりますが、このテンカでは、相手に投げられた瞬間に状況を判断し技を仕掛けていくことが求められるので、状況判断力や相手との駆け引き（戦術、戦略）が養われます。あらゆるスポーツの基礎を鍛えるにも良いと思います。

●スポーツテンカ　プロデューサー
吉本興業
ペナルティ　ワッキーさん

❶キャッチ技が沢山ある!!

スポーツテンカには100種類以上のキャッチ技があるので、いろんなキャッチに挑戦できます。僕たちが考えた「ウィンクキャッチ」是非みなさん挑戦してみてください。

❷あらゆるスポーツの基礎を鍛えられる!!

ボールを投げたり、キャッチしたり、キャッチが成功したら大股で前にでたり、瞬時にどんなキャッチするかを考えたりとスポーツに必要なあらゆる要素がスポーツテンカにはあります。

●スポーツテンカ
スペシャルサポーター
吉本興業　ガリットチュウさん

❶楽しみながら、からだを動かせる。

効果的な体操、運動を地道に実施することも大切ですが、特に子どもたちには、楽しみながらというところがとてもよいと思います。

❷ロコモ予防につながる動き、要素がたくさん含まれている。

挨拶するときの基本姿勢。
キャッチの技（バランス・柔軟性・身のこなし）
キャッチした後の大股での移動等

●スポーツテンカアドバイザー
ストップザロコモ協議会　整形外科医
林　承弘(はやししょうひろ)先生

【ロコモって・・・・なに？】「しゃがめない小学生」「片足立ちでふらつく中学生」――いま、子どもたちの体に“異変”が起きている。宮崎や島根などで5000人以上の子どもを調べた調査でも、およそ10人に一人の割合で、骨や筋肉などの「運動器」に疾患の恐れがあることが判明。さらに、バンザイが出来なかったり、手首が十分に反り返らなかったりなど、手足や腰の運動器が十分に機能していない子供も少なくないことが新たに分かった。こうした状態を放置したまま成長すると、高齢者に多い「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」になるリスクが高くなると専門家も危機感を募らせている。