



公益社団法人 全国スポーツ推進委員連合機関誌

昭和54年6月2日 第3種郵便物認可
ISSN 0387-8430

みんなのスポーツ



令和7年9月1日発行（毎月1日発行／8・9月合併号）第47巻第9号（通巻516号）

特集

高齢社会を支援する スポーツ推進委員

2025

8・9

全国スポーツ推進委員連合法人化50周年記念

No.516 編集協力 都道府県スポーツ推進委員協議会



Sport in Life



ほおるんコミュニケーション（写真：障がい者スポーツ大会）



ほおるん・ビンゴネット

不定期連載

ニュースポーツを 知る・学ぶ

笑顔と興奮が広がる 魔法のスポーツ「ほおるん・ビンゴ」

岡山県津山市で誕生した「ほおるん・ビンゴ」は、子どもから高齢者まで、誰もが世代や体力、障がいの有無を超えて楽しめるニュースポーツです。今回は、その考案者である津山市スポーツ推進委員協議会の江原圭祐会長と、普及に力を注ぐ津山市スポーツ課の小林浩太主事に、「ほおるん・ビンゴ」の魅力や誕生秘話、そして地域での広がりについて伺いました。



公民館で独自に活動

——まず、「ほおるん・ビンゴ」が誕生した背景をお聞かせください。
江原会長…私は津山市発祥の高齢者向け「めざせ元気!!」こけしないからだ講座」のインストラクターをしており、高齢者の皆さんと体操をする中で、「昔はグラウンド・ゴルフをしていたけれど、最近は外に出るのが億劫になった」「室内でもできる楽しい運動はないか」といった声を多く聞くようになりました。そのニーズに応えようと、2008年に考案したのが「ダ・ビンゴ」というゲームです。
——そこから「ほおるん・ビンゴ」へは、どのように発展したのでしょ
うか。
江原会長…「ダ・ビンゴ」は少人数向けのゲームでしたが、町内会の三世代交流行事などで「大人数でも楽しめるものがほしい」という要望が強くなり、新たな競技の必要性を感じました。

——最初は囲碁ボールをヒントに盤面を大きくしようと考えたものの、費用面の課題がありました。試行錯誤の末、ロープを使ってマス目を作れば、設置も片付けも簡単だと気づき、そこから「ほおるん・ビンゴ」の原型が生まれました。

——実際のルールやプレー方法について教えてください。
小林主事…「ほおるん・ビンゴ」は、床にロープで格子状のマスを作り、その上にボールを投げ入れてビンゴを狙う競技です。使うボールは3種類あり、それぞれ転がり方や止まり方に違いがあります。

- ①屋内ベタンク用のボール（重く、転がりやすい）
- ②綿入りの布製玉入れ用ボール（落ち方によって方向が変わる）
- ③ビーズ入りの柔らかいボール（ピタッと止まりやすい）

このボールをどう使い分けるかが、勝敗を左右するポイントです。どのタイミングで、どのボールを使うかをチームで相談しながら進めるため、自然とコミュニケーションも生まれます。

江原会長…この競技の最大の魅力は、年齢や体力に関係なく、子どもから高齢者、車椅子の方まで一緒に楽しめることです。また、学級PTAの行事では、大人より子どもが意外にうまく止めたり、高齢者が狙いすぎて失敗したりと、思わぬ展開が生ま

シンプルだからこそ夢中になれる
勝敗を左右する3種のボール

れることも、この競技の面白さではないでしょうか。

ロコミと工夫で広がる人気 派遣事業でも圧倒的な依頼数

——「ほおるん・ビンゴ」は、現在どのように普及していますか？

小林主事…津山市ではニュースポーツの出前講座（派遣事業）を行っており、令和6年度は78件の依頼がありました。その中で「ほおるん・ビンゴ」が最も多くプレーされています。高齢者団体だけでなく、最近ではPTA活動で親子と一緒に取り組む機会も増えてきました。「津山市スポーツ推進委員が教えてくれるニュースポーツが面白い」とロコミで評判が広まり、依頼件数も年々増えているのは、私たちにとって非常に嬉しいことです。

——障がいのある方の参加状況は？

江原会長…聴覚障がいのある団体からご依頼いただいた際には、ルールがシンプルなので、身振り手振りでも十分に伝わりました。視覚障がいの方には、音を使ったサポートなど、さらに工夫が必要ですが、今後はそうした対応の幅も広げていきたいと考えています。

——「ほおるん・ビンゴ」の認知度

を高めるために、どのような取り組みをされていますか？

小林主事…津山市スポーツ課のウェブサイトでは「津山市 ニュースポーツ」で検索すると上位に表示されるように工夫し、トップ画像にも「ほおるん・ビンゴ」を掲載しています。また、スポーツ推進委員の特設ウェブサイトで、申し込み方法や過去の開催カレンダーを紹介し、地域の皆さんに身近に感じてもらえるよう心がけています。

さらに、津山市スポーツ推進委員の活動や実際の派遣事業の様子をブログで写真とともに発信し、視覚的にも活動の様子が伝わるようにしています。これにより、「自分たちもやってみよう」と身近に感じていただけたらと思っています。当協議会では経験を積んだ委員と初心者委員とペアで指導に向き、スキル向上ができる体制を整えています。これにより、少人数の団体でも安心して導入できる体制を整えています。

作って遊んで、 地域で育てるスポーツへ

——道具を揃えるのも簡単だと伺いましたが、自作でもできるのでしょうか。

江原会長…はい。ロープで作るネット（格子）だけなら、数千円で揃えられます。球については、市販のものを代用しても構いませんし、自分で用意したボールでも大丈夫です。

最近では、地域の方々が自分たちで道具を作り、自主的に大会を開催する動きも出てきていて、とても嬉しく思っています。

小林主事…将来的には、各地域で年に一度でも自主的に「ほおるん・ビンゴ大会」が開かれるようになれば理想的ですね。スポーツ推進委員がいなくても、地域の皆さんだけで楽しめるスポーツとして根付いてほしいと願っています。

——今後の目標や、普及に向けて力を入れたことはありますか？

小林主事…昨年度は多くのスポーツ推進委員の協力をいただいて、78件の派遣事業を行いました。目標としては、100件を目指したいと思っています。そのために、SNSでの情報発信やブログの継続的な更新に加え、チラシの配布や広報ボスターの作成なども積極的に行い、「スポーツが苦手な私でもやってみようかな」と思ってもらえるよう、より多くの方に魅力を伝えていきたいです。

「楽しむことが一番」 未来のニュースポーツを地域から

——ニュースポーツを考案することの意義とは？

江原会長…何かを頼まれて「どうしよう？」と考える中から、新しいアイデアは生まれます。私の夢は、体育館にある用具をすべて並べて、1時間かけて皆で新しいゲームを考え、残りの1時間でそれを発表し合う…そんな「皆でスポーツをつくるワークショップ」を開くことです。

小林主事…当協議会では、11月に開催される支部研修会で、新たにオリジナルニュースポーツ2種目を発表する予定です。今後も津山市推進委員が中心となり、地域スポーツの活性化につなげていきたいと思っています。最後に、読者へのメッセージをお願いします。

江原会長…何より大切なのは、まず自分が楽しむことです。自分が楽しんでいけば、自然と周りの人も楽しくなります。

小林主事…スポーツは競い合うだけでなく、笑って楽しむものです。「ほおるん・ビンゴ」を通じて、もっと多くの人とつながり、笑顔の輪が広がっていけば嬉しいです。

Let's" ほおるん・ビンゴ "



用具

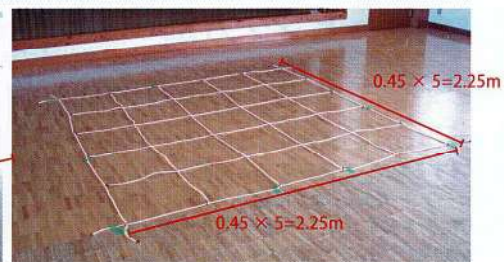
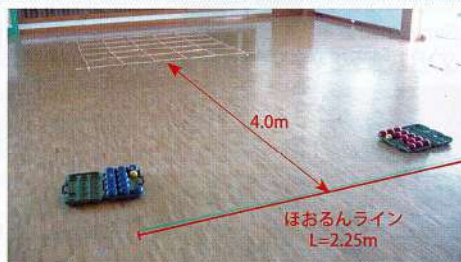
ボール 室内ペタンク用ボール 青×6個 赤×6個
 ブ球(玉入れ用)青×6個 赤×6個
 ビンゴネット 45cm×45cm×2.5マス(6mmロープ使用)
 養生用テープ ほおるんライン・ネットの固定に使用
 ほおるん指示棒 赤×1本・青×1本

子ども参加

場所

3.0m×7.0m程度 主に室内で床面にネットを固定できる場所

コート



参加人数

4名×4名の対戦式が標準 1名が3個の球を投げる。
 1名×1名～6名×6名まで可能 1チーム、12個の球を人数分で分ける。

試合やってみよう！その前に・・・

試合の流れ・・・

その時どうする・・・

開始前

- キャプテンのじゃんけんで
先行・後攻を決める。

勝ったチームが先行で、競技開始！

試合開始

- 1人1投ずつ、
先行・後攻の順で投げる。
- 各チーム持ち球は12球です。
- ビンゴネット内外に関わらず、他
の球に当たった場合。
- 全球、投球後、完成列を計算する。

ほおるんラインを踏まないように、投球する。

ペタンク球・布球の投球順は自由。

各チーム1名が、ビンゴネット付近で投球箇所を指示ができる。
 どちらの球も、止まった位置で競技を続行する。

縦・横・対角線上の3個以上の完成列数を数える。

3個＝1点、4個＝3点、ビンゴ(5個)＝10点で計算する。

ビンゴネットに入らなかったボールは－1点で計算する。

ネット紐上に止った球は、半分以上かかったマス目とする。丁度
 半分の場合は両チーム協議の上で決定する。

- 1ゲーム終了。

ゲーム再開

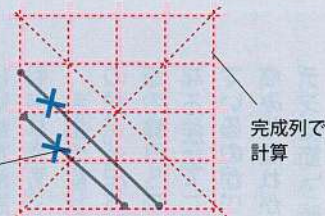
- 2・3ゲームに移る。

前ゲーム勝利チームの先行で試合開始。

反則

- ※ほおるんラインを踏む・超えて、投球する
投球球は没収の上、ペナルティとして－1点
- ※1名以上がほおるんラインを超えて指示する。
ペナルティとして－1点
- ※競技中にほおるんネット内に入る・ネットに触る。
ペナルティとして－1点

完成列で
はない。



「ほおるん・ビンゴ」の紹介ページは、下記のQRコードをご利用ください。



津山市
スポーツ推
進委員協議
会特設ホー
ムページ



津山市
スポーツ課
派遣事業
ページ



津山市
スポーツ
推進委員協
議会ブログ

ワンポイントアドバイス

- ★投球方法は、「投げる」「転がす」どちらも、OKです。
- ★但し、上から球をにぎり逆回転を掛けるように投げると球の転がりが少なくなりますよ！