

「ウエルネスダーツで スマートエイジング！」

健康づくりと交流づくり」



2018.2.22

長岡京ダーツ協会

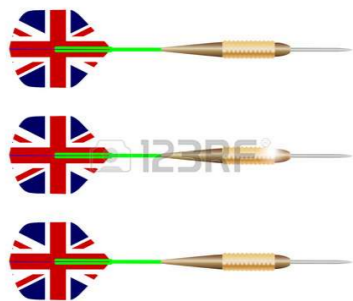
事務局長

片山 達

まず、ウエルネスダーツとは？
その前に
そもそもダーツとは？

ダーツとは3本のダーツ（矢）を1本ずつボード
（的）に向かって投げ、
その命中度を競う室内競技です。

もともとはイギリス発祥のpubで生まれたスポー
ツです。



そんなダーツにウエルネスが付きますと・・・

ウエルネスダーツと言う年齢も性別問わず、障害者の方もみんなが頭と体と心を楽しく養えるレクリエーションスポーツとなります。

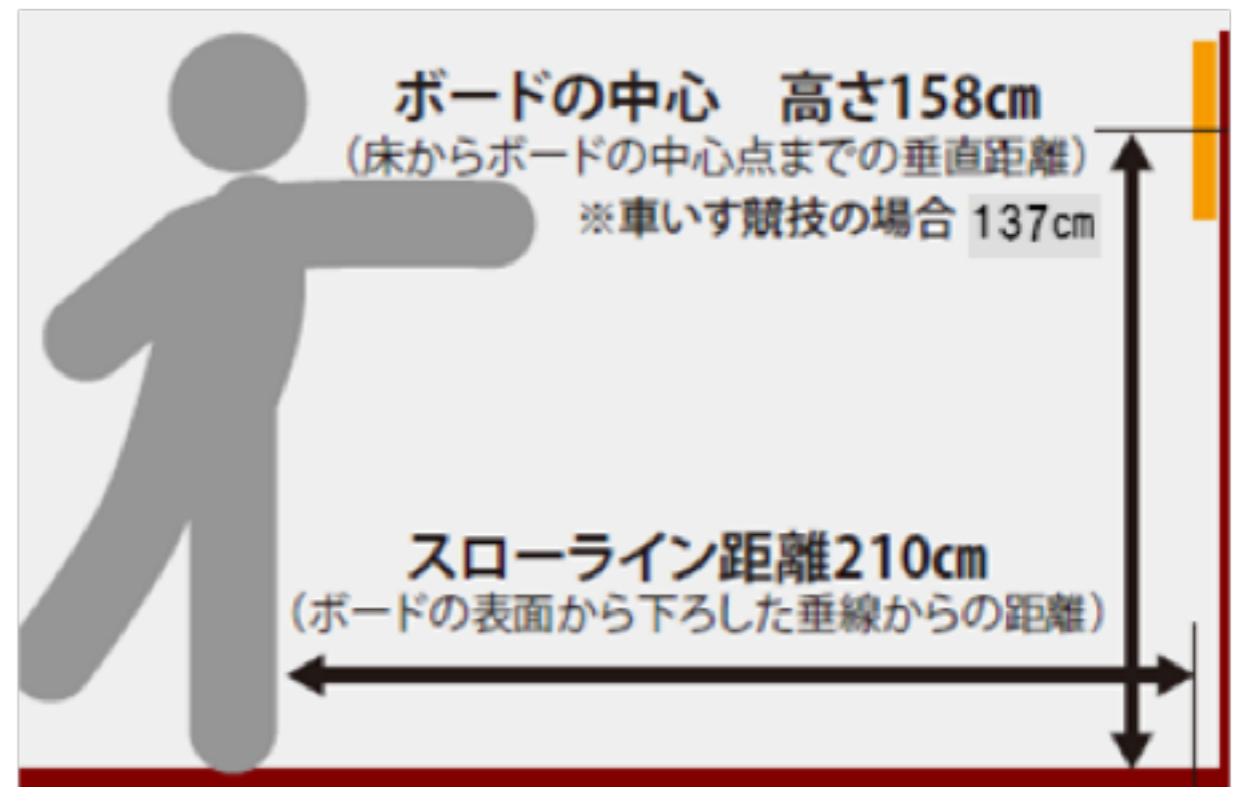
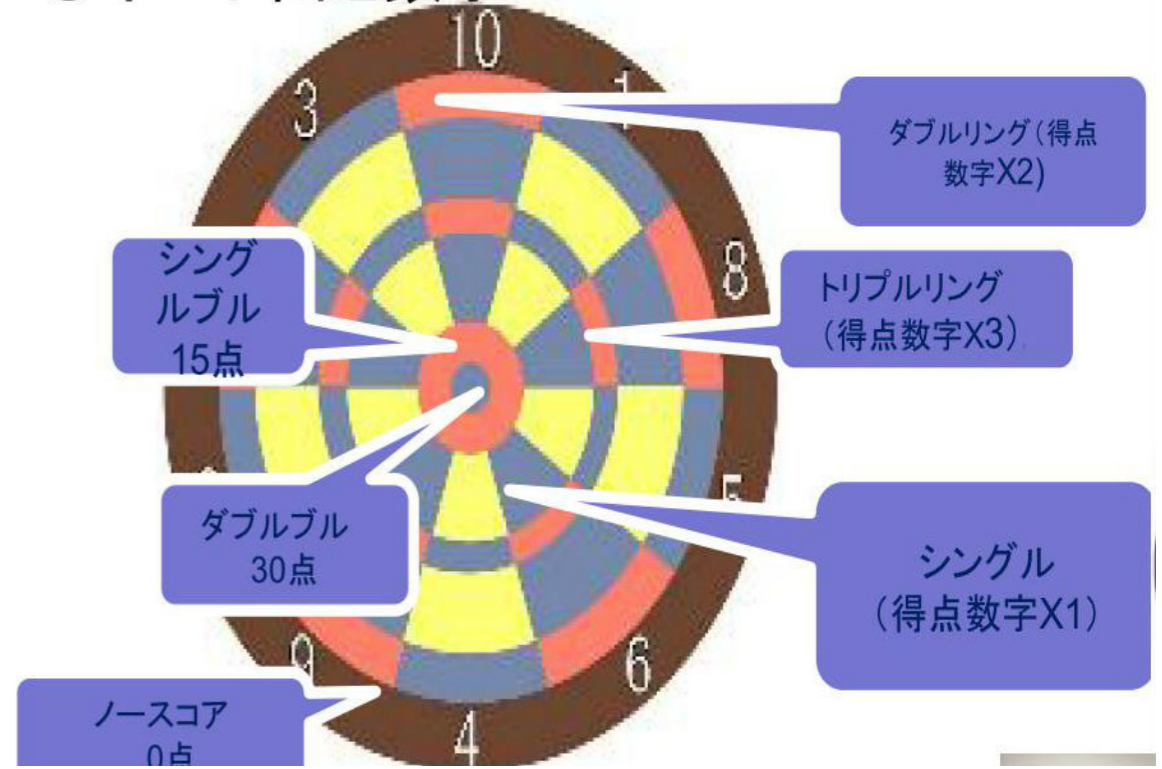


ウェルネスダーツ とは 元気になるダーツ

お年寄から子供まで。

楽しく頭と心と体が
健康になるダーツで
す

ウェルネスダーツのスコアリング



ちなみに ウェルネスとは、

各人が、与えられたその状況のなかで、自らの潜在的な可能性を最大限に求める生き方なのです。すなわち、身体的健康、精神的健康、知的健康、情緒的健康、社会的健康のそれぞれについて、各要素のなかでのバランス、また各要素間でのバランスを大切にしつつ全体を統合させ、全体としてより良い状態に高める生き方をいいます。

(日本YMCA同盟の解釈)

同志社大学の竹田教授による ウエルネスダーツの治験結果

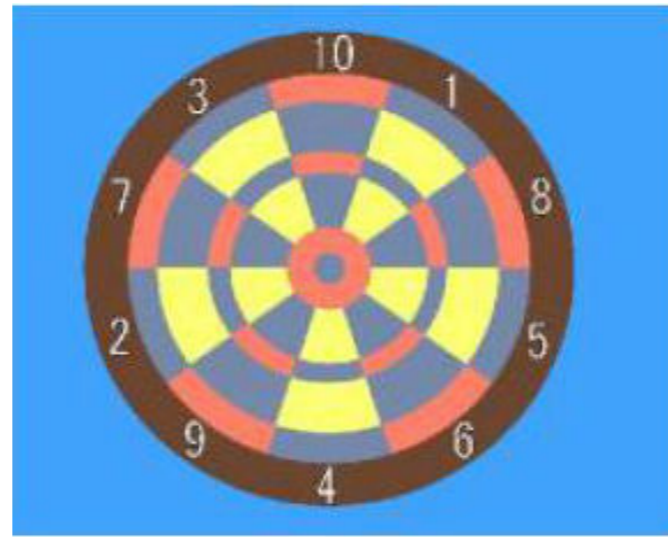


計算力や短期記憶能力があがったのと
認知的柔軟性が上がる結果が出ました。

京都府京田辺市内に住む70歳前後の男女約50人の協力を受けた。二つのグループにわけ、一方だけダーツを週6回（1回当たり1時間）してもらった。2か月後のテストで、ダーツをしていた人の方が、画面に表示される数字を覚えて紙に書き留める「短期記憶」の能力が伸びたという。

<https://yomidr.yomiuri.co.jp/article/20161130-OYTET50026/>

ウェルネスダーツには20種類以上さまざまなゲームがありますが、



その中の1つに『01ゲーム』と言う
得点を、自分の持ち点から引いていくのが人気のルールです。
対戦相手と、矢を3本ずつ交互に投げていき、先にちょうど
0点にした方が勝ちです。

狙い通りに枠に入らなければ、次々と引き算を変えて狙う場
所を修正していく必要があります。

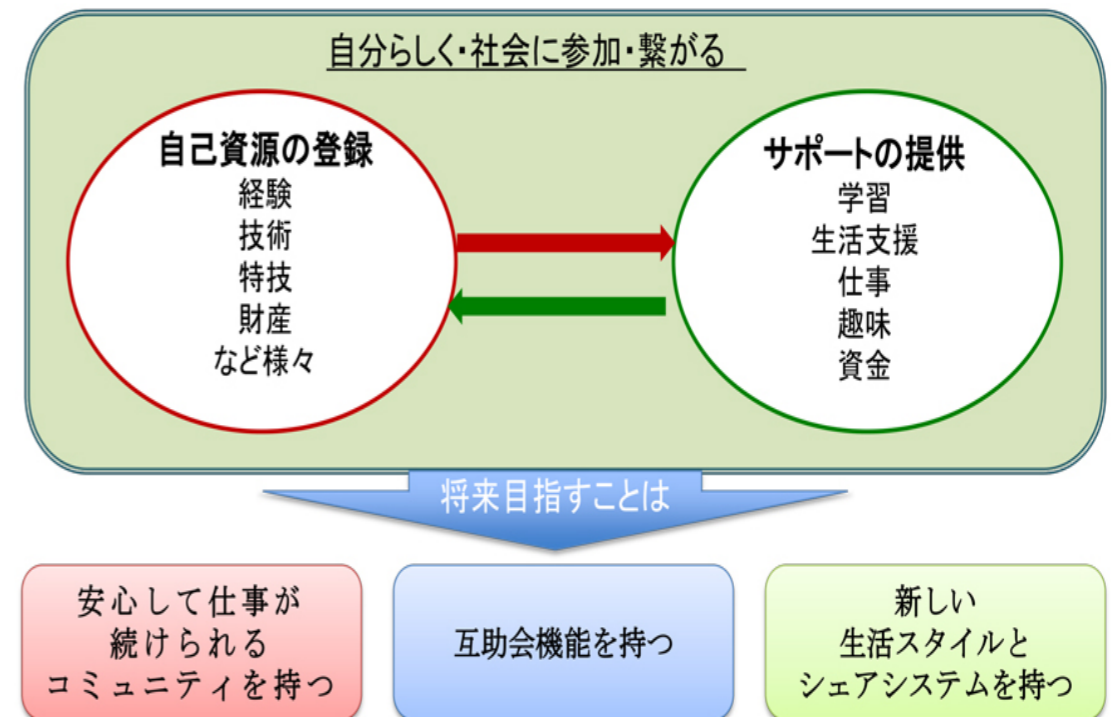
そして、 スマートエイジングとは

スマートエイジングとは高齡化をネガティブに考える「アンチ・エイジング」ではなく、ポジティブに受け止める「スマート・エイジング」といわれています。

年を重ねることを後ろ向きに捉えたのでは社会は成り立たない。逆に加齡は人としての成長の機会と考えましょう。
ということです。

スマートエイジングネットの理念

生涯現役生活を目指して、
培った様々な資源を生かし、共助の仕組みを養って、
Give & Takeの心映えを持つメンバーで
『ささえあう社会を創出』します。



また 僕がこのウエルネスダーツをする ときに、エチケットがあります

相手にヤジをとばさない、
「へたくそ」とか、「無理」
とかネガティブなことを頭によぎっ
ても、口に出さない。
※思考はこれまでのくせです。

他には
対戦相手がいて試合は成立するので、
相手を見下すような独りよがりな
ガッツポーズは禁止しています。

逆に「大丈夫」「ナイス」という
声かけ、応援ハイタッチはOKです。

喜びを分かち合うことは
もちろん良いです。

Wellness Darts Style

【エチケット編】

- ①楽しく頭と体と心と交流を活性化させるために、試合も練習も前向きに樂觀的に振る舞い、柔軟な考え方は大切です。
- ②英国発祥のダーツは礼を重んじ、自律した態度、自己責任、自己申告、他者を敬愛する精神があり、ウエルネスダーツも当然本来のダーツからその精神を引き継いでいます。
- ③試合前は、対戦相手に「お願いします」と挨拶してから握手をします。
- ④相手がダーツを投げているときは、静かに見守り、ダーツを構えたら声かけはしてはいけません。
- ⑤もちろん、失敗してのヤジは敵も味方も厳禁です。活躍したら賞賛の声かけや拍手を送りましょう。良いことを自分ごとに。
(相手の好プレーに対して拍手をして喜ぶ→相手のいいプレーを引き出して、こちらはそれ以上のプレーをしよう)
- ⑥味方が活躍したらダーツを抜いて戻ってきたプレイヤーに「ナイスダーツ！」と声をかけ、タッチをしましょう。
⑦「紳士のスポーツ」として、みっともないことや相手を侮辱したりする行為は許されません。
ルールに反する行為を行った場合、その行為の種類によって1ダーツ、もしくは2ダーツのペナルティが加算されます。また、非常に悪質な行為に対しては競技失格の判断もされます。競技失格となる恐れもあるルール違反としてマナー(エチケット)の重大な違反もあります。
- ⑧試合が終われば、ノーサイドです。負けて悔しくても相手の健闘をたたえ、「ありがとうございました。」と握手して終わらしましょう。



サークルや教室の ウェルネスダーツの人は

対戦相手が活躍しても、ハイタッチをします。



ウェルネスダーツは 矢だけではなく心のコントロール ができてきます。

つまり、ネガティブなことを頭によ
ぎっても、口に出さないこと。
自分以外が活躍することも自分の喜
びと考える。

固定観念を持たずに、負けたら悔し
いけど、勝っても負けても、
楽しんでおられます。

そうやって新しい価値観を持ったり、
楽しむことも脳の活性化、認知的柔
軟性が生まれて健康になります。



ダーツがもっと楽しくなる 3つのマナー

それが私片山が思う
ただ勝った負けたの
スポーツではなく、
健康づくり、交流づ
くりの
地域の文化を目指し
ている
ウェルネスダーツの
姿勢です。

- ① チームメイトが3本投げ終わったら
『ナイスダーツ』と声掛けを！！



- ② 投げ終わったら
次の人に『ハイタッチ』



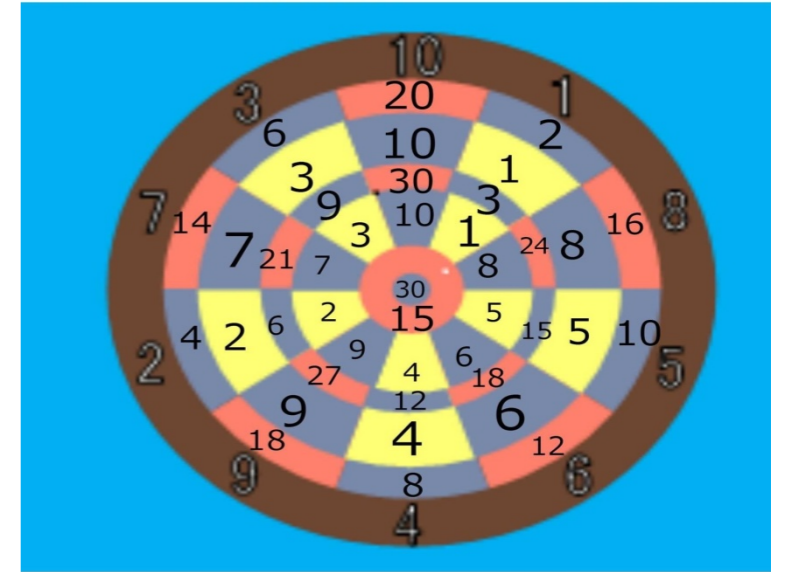
- ③ プレイヤーが構えたら
お静かに…



ゲームが終わったら『ありがとうございました』と健闘を称えあいましょう

ウエルネスダーツボード
点数区分

ウエルネスダーツ の特徴は？



| | |
|---------|------------------------|
| ダブルリング | 外枠は数字の二倍 |
| トリプルリング | 内枠は数字の三倍 |
| シングル | 外枠と内枠の間、内枠と真ん中の間は数字の一倍 |
| シングルフル | 真ん中の外側 15 点 |
| ダブルフル | ど真ん中は真ん中の二倍で 30 点 |
| ノースコア | 黒はゼロ点 |

ロウワー・ロウエストルール 点数区分の交差点は、最も低い点数となる

ダーツはスポーツであることはもちろんですが、体力や瞬発力を必要とせず、集中力、作戦力、判断力などのメンタル面に頭脳戦が加わった他に類のないスポーツであり、認知症予防、介護予防、社会的な交流、健康増進などシニアにとって有効なことが多く、またダーツを楽しんでいるだけで、やらされてる感がないのも特徴です。

ウエルネスダーツの効果・効能

フレイルとは 近年研究の進んでいるフレイル。高齢者の虚弱という意味で筋力はじめ身体的な衰え、精神的・心理的な衰え、社会的な活動の衰えなどがあります。徐々に衰えていくのはある意味当然ではありますが、その衰えを少しでも少なくし、健康な生活ができる時間を長くしたいものです。

このフレイルの状況を放置しておくことは、認知症の発症や身体的に要介護の状況になる引き金になってしまいます。ウエルネスダーツのもつ特徴は、このフレイルの予防、また改善、回復に役に立つものです。

フレイルとは??

心理・精神的フレイル



認知機能低下・うつ

社会的フレイル



閉じこもり

フレイルとは??

身体的フレイル



ロコモ

心理・精神的フレイル



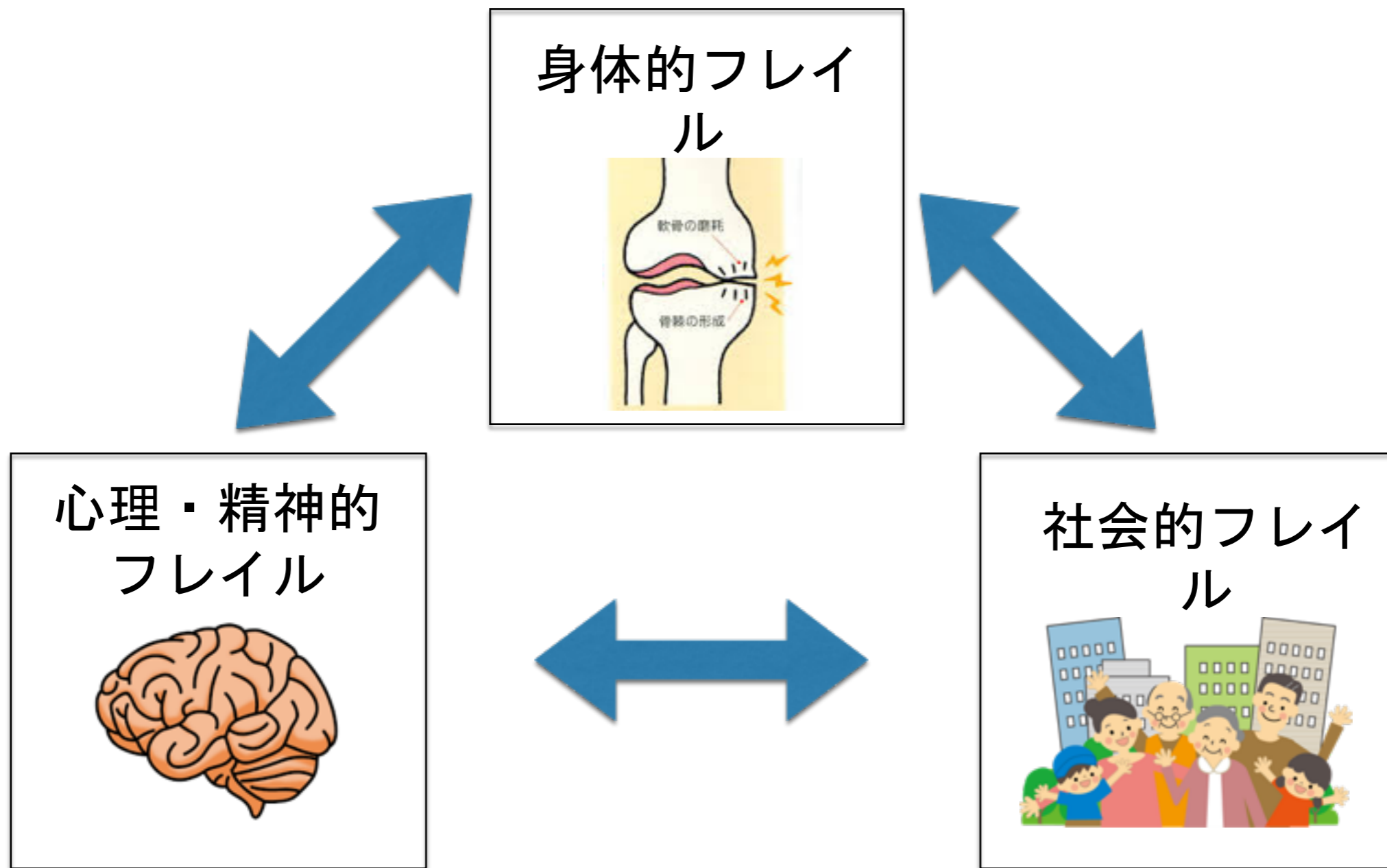
認知機能低下・うつ

社会的フレイル

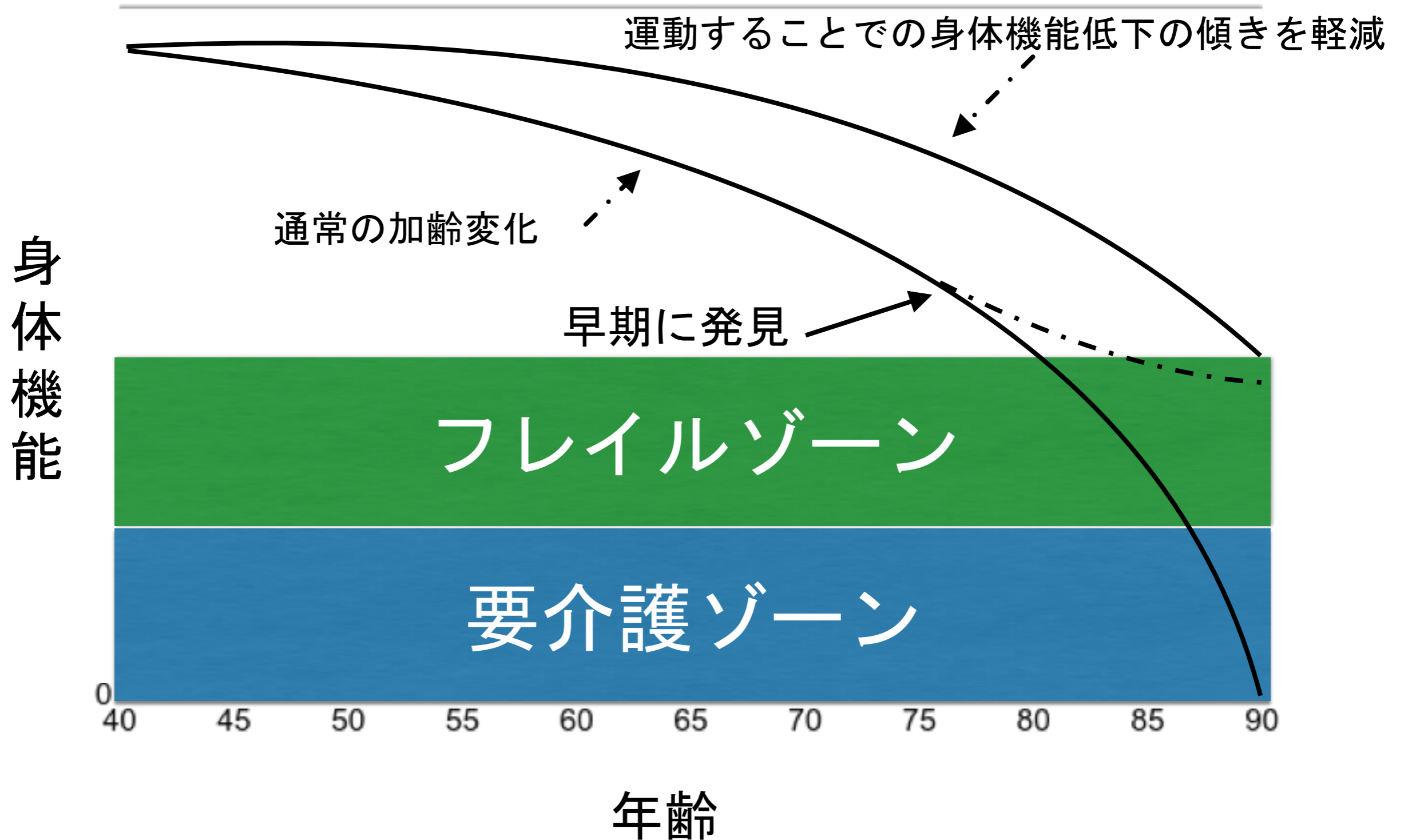


閉じこもり

フレイルとは??



フレイルのイメージ



フレイル・インデックス

- ① 6ヶ月間で2-3kgの体重減少がありましたか？
- ② 以前に比べて歩く速度がおそくなってきたとおもいますか？
- ③ ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか？
- ④ 5分前のことが思い出せますか？
- ⑤ (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする

何項目あてはまりましたか？

0:問題なし

1-2:フレイル前段階

3-5:フレイル

フレイル（虚弱）の種類とウェルネスダーツ

1.身体面

体力のない方、車いす生活の方でも容易にゲームすることができ、
自分にあった無理のない運動ができます。
知らず知らず運動できてしまいます。

2.精神・心理面

ダーツは頭脳戦でもあり、楽しみながら作戦を考えます。
ズバっと入って嬉しいこと、惜しくも負けて悔しい
ことを仲間と共有できることが大切です。

3.社会的側面

二人でもゲームできます。
大勢でもゲームできます。
ダーツを通じて多くの人との交流ができます。
お隣、ご近所、地域での活動が活発になります。

競技説明 (主な競技です。他にも多種のゲーム、練習ゲームがあります。)

1. カラーシュート

ダーツボードに青・黄・赤の3色に配色された区分があり、最初に青色の部分に3歩のダーツを投げます。1回につき3本投げ、青色に3本刺さると黄色に進みます。同じ要領で黄色3本、赤白3本と勧めます。最も早く終了した人が勝ちです。慣れてくると3色の後にブルに3本入れるルールを加えます。ボードの配色は3パターンありますので、入れる色の順番はパターン毎に変わります。

2. カウントダウン110

110から0にするゲームです。各自の持ち点110点から開始し、ダーツを3本投げます。刺さった点数の合計得点を110から引いていく引算ゲームです。先にちょうど「0」にした人が勝ちです。点数を多く獲りすぎ、「0」以下になるとバースト(オーバー)になりその回の得点は0点になります。その回の投げる前のスコアに戻ります。8が残っているときに9や10に入るとバーストです。

3. ゼロ・ワンゲーム 251

最後に1の数字の持ち点で行うのが「ゼロ・ワン」ゲームで基本的には251の持ち点からスタートします。101や301、501でもゲームは可能です。ウエルネスダーツではこの251ゲームを1チーム3名で相手チームと対戦する競技が公式競技としています。カウントダウン110と要領は同じですが、最後にフィニッシュするときはダブルゾーンでなければなりません。奥の深い競技です。

ウエルネスダーツ公式ゲームです。
通常3人1チームで競技します。

認知症予防の7つのキー

1. 適度な運動-歩くこと

歩くことが一番。自分の体力に合わせ出来る限り歩きましょう。歩くことが全身運動です。

2. 人とのコミュニケーション

多くの他者と話すことが大切です。同世代はもちろん子供たちとの交流も重要。コミュニケーションは頭脳の全身運動です。

3. 頭を使う・脳の活性化

計画する。作戦を考える。数字で脳を鍛える。引き算が脳の短期記憶の向上に有効です。

4. 喜怒哀楽を感じる生活

競うことも大切。勝って嬉しい、負けて悔しい。感情を大きく外に表現することも重要です。日々を無感情にならないようにしましょう。

5. 手先・指先のかげん

細かな手先の作業は脳に良い影響を与えます。手や指先は脳や心に直結しています。卵を扱うかがんが機械では最も難しい作業です。

6. デュアル・タスク

「歩きながらしりとりをする」二つのことを同時にすることが、脳の活性化につながり認知症予防に有効です。

7. スターであること

年齢とともに自身が主役になることが減ります。大勢の前で話したり、歌ったりすることは大切。傍観者になりきってしまう生活は認知症への道につながってしまいます。

ウエルネスダーツなら・・・

体力や瞬発力は重要ではありません。2m10cm先のボードに矢を投げる力があればダーツは可能です。知らず知らず歩くことも含めた全身運動になっています。

対戦相手に対する礼と対話。チームの味方との作戦や協調。ウエルネスダーツはコミュニケーションが自ずと促される競技です。

ダーツはただ真ん中を狙う通常の的当てスポーツと違います。競技の進行に対応して狙い目を考え、判断して投げます。8+7+9の答えは24しかありませんが、24を3本の矢で0にする方法は幾通りもあります。唯一の引き算ゲームであるダーツの特徴が認知症予防に効果を発揮します。

狙ったところにズバリ刺さった時の快感。周囲からの拍手。また惜しくも外した悔しさ。1投、1投に自分だけではなく周囲も反応します。喜怒哀楽の共有と発散が認知症予防につながります。しかし怒はだめですよ。

ダーツは力任せではどうにもなりません。身体を動かさず手と指先に精神集中し、絶妙なかげんで投げます。スムーズなフォームができれば、自然に身体全体のバランスがよくなります。

デュアルタスクの多くはエクササイズと頭の体操の組み合わせになります。ダーツはエクササイズではなく楽しむスポーツです。ゲームをしているだけで頭脳を使うことになります。楽しみながら自然と続けることができるので認知症予防に適していると言えます。

チーム戦であってもダーツは投げる時は一人です。対戦相手、味方チーム、観客のすべての視線を一身に浴びることになります。聴衆の前でのカラオケ披露と同じです。多くの人から見られている意識は認知症予防に重要なことです。

ウェルネスダーツの体験会をしませんか？！

福祉団体、デイサービス、高齢者ホーム、グループホーム、地域交流イベント、
高齢者スポーツ団体、世代交流イベントなどお気軽にご利用ください。
百聞は一見にしかず！ まずは投げてみてください。

●世代交流・地域交流に役立ちます。

地元クラブを設立し、世代交流・地域交流を行いましょ。まずは公民館、コミュニティ施設、民間施設等、メンバーの方々が気軽に集まれる場所を探し、練習の曜日や時間を決めます。シルバーの時間、ジュニアの時間、またシルバーとジュニアと一緒に練習を行うことも良いことです。1つのクラブにシニア部とジュニア部があると理想的です。ハンディ無しで対戦でき、とても楽しく刺激的です。他の地域の方にも声を掛け、クラブを設立して対戦すれば地元の多くの人々が交流でき、現代社会の抱える問題の解決にも大いに役立つことでしょう。



ボードの分割が少ないので
わかりやすい！
初心者でも楽しめます。

一般のダーツボードの
10分の1の重さで
運びやすい！(500g)
設置も簡単。

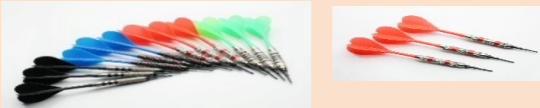
ボードは柔らかい素材。
矢も安全なものを使用
しています。

ウェルネスダーツ・セット 50cmX60cm 重さ約500グラム 発砲
ポリエチレン製 (軽量で刺さりやすい材質) ・日本製



基本セット

- ◆ブルーバックボード
 - ◆ダーツ (3本) 4セット
 - ◆ポイント (20本入り) 4セット
- ポイント (矢先) はプラスチックで安全



ウェルネスダーツは登録商標です。

ウェルネスダーツ・家庭用セット

50cmX50cm 重さ約400グラム
発砲ポリエチレン製 (軽量で刺さりやすい材質) ・日本製



家庭用セット

- ◆プリント練習ボード
 - ◆ダーツ (3本) 2セット
 - ◆ポイント (20本入り) 2セット
- ポイント (矢先) はプラスチックで安全



体験会、講習会にはボードなどの用具レンタルもできます。係までお問合せ下さい。



NPO 日本ウェルネスダーツ協会

〒531-0074 大阪市北区本庄東2-3-31
TEL.06-6136-7130 FAX.06-6373-1607
WEB: <http://www.welldarts.org>
MAIL: info@welldarts.org



お問合せは：
長岡京ダーツ協会

〒617-0857 長岡京市高台西5-12
TEL&FAX : 075-874-4654 携帯 : 090-5679-0128 mail :
eikoku.r.dart14@gmail.com

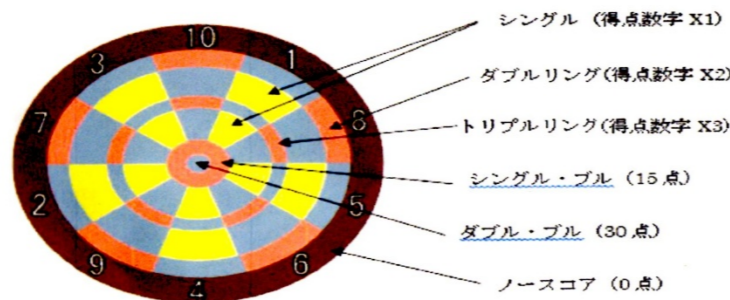
では実際にゲームを してみましよう！

ウエルネスダーツのすすめ

ダーツは3本の矢を1本ずつ的に向かって投げ、その命中度を競う競技です。

ウエルネスダーツは従来のダーツを簡素化と安全性強化した新しいダーツです。年配の方、子供でも容易にゲームが可能となりました。

ダーツの醍醐味は、適度な運動と計算力、集中力、判断力を使う脳トレができ、ダーツを通して仲間や対戦相手と世代関係なく楽しみながら交流できることです。



5

ウエルネスダーツのマナーとルール

【ゲーム前後】

試合前後は『お願いします』『ありがとうございました』と挨拶をしましょう。



【スロー中】

- ・ダーツを構えたら静かにしましょう。
- ・スロー後と次のスローの構えに入るまで「ナイス！OK！」の声援は構いません。
- ・失敗へのヤジは敵も味方も厳禁です。



【スロー後】

ダーツを抜く前に点数をコールしましょう。味方が戻ってきたら「ナイスダーツ！」などと声をかけハイタッチをしましょう。



【先行後攻の決め方】

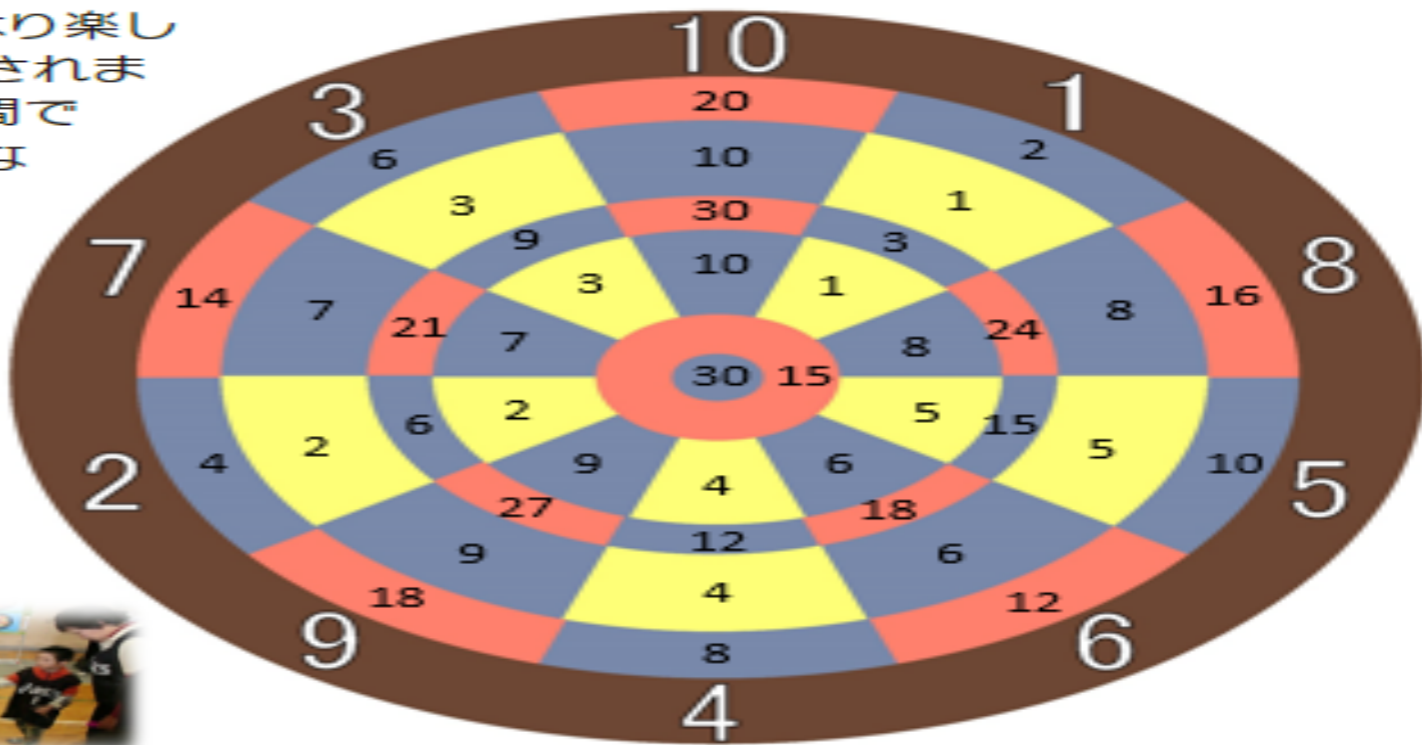
- ①チームの代表がコイントス
- ②出た面を選んだチームから1本矢を投げる
- ③中心に近い方が先攻でゲームスタート



6

ウェルネスダーツとは？

ウェルネスダーツは介護予防の現場で、より楽しみやすく安全に運動ができるように開発されました。性別や年齢に関係なく様々な世代間で交流でき、ご家庭においても親子だけでなく祖父母や孫の間でもハンディ無しの対戦が楽しめます。安全で楽しく日々の練習も無理なく続けられるなど、認知症予防・介護予防・健康増進につながる画期的なスポーツゲームとして今注目を浴びています。



ボード

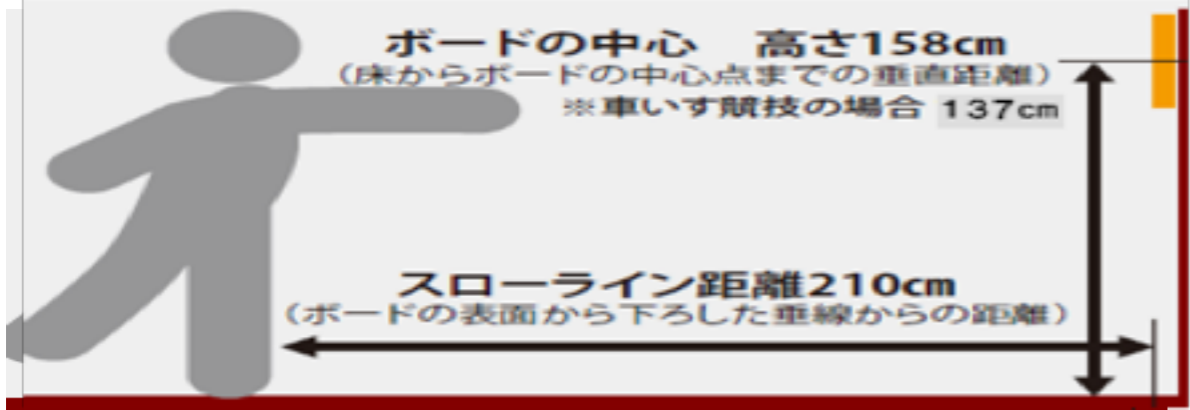
超軽量の発泡ポリエチレン製
 ボード全体の重さも500gでホワイトボードや壁面などへの設置が容易です。消音、衝撃吸収性も高い素材です。(日本製)



ウェルネスダーツ得点分布表



ボードの設置
 ホワイトボードなどにはマグネット板での設置、両面テープ、紐での吊下げ、フックでの懸架が可能です。最初は距離を短くしてもかまいません。



ダーツ

ダーツは3本で1組です。



先端はプラスチック製
 ダーツの先端(矢先)はプラスチック製で安全性が高くなっています。使用により曲がったりしますので、その時点で交換ください。



