

キャッチング・ザ・スティック



横一列に右端から8人が、1人2本のスティックを持ち、“トントン”的リズムにあわせてスティックを突き、“パッ”のと離して、素早く右へ横移動。何回続けてキャッチできるかを楽しみます。チャレンジ・ザ・ゲームの種目の中で初期に開発された種目で、幅広い年齢層で楽しめ、長く愛好されています。

★人 数

1チーム10人

★隊 形

メンバーの内8人が1人2本のスティックを両手で持ち、横一列に並ぶ。スティックを持っていない2人は列の左端につく。

★用 具

CG推進本部公認スティック16本

☆ルール

チームのリーダーが「せ～の」の掛け声を掛け、「トン、トン」とスティックを2回床に打ちつける。

打ちつけた後、2本のスティックを8人同時に、パッと離し素早く右へ移動し、右隣の人のスティック2本をキャッチする。この時点からカウントを開始する。

右端の人は、速やかに左端へ移動する。

カウントは全員が右へ移動するたびに行う。

1人でもスティックのどちらかを床に倒してしまうか、他のメンバーがスティックに触れ、支えた場合はその時点で終了となる。

チャレンジは3回までとし、その中の最高記録をそのチームの記録とする。

チャレンジごとのメンバーの並びかえは認められる。

チャレンジ間の作戦タイム、休憩タイムは30秒以内とする。

●アウト

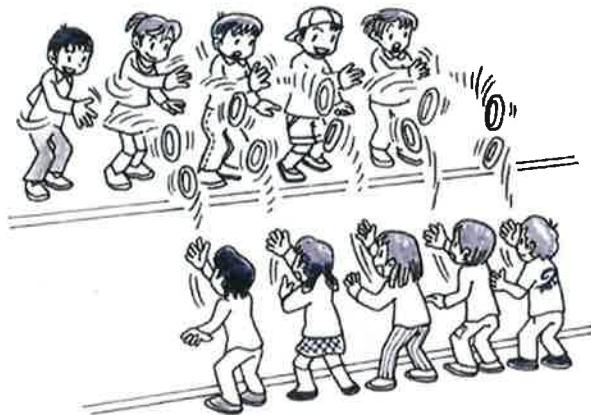
「トン、トン」の時、1人でも床からスティックを浮かしていない者がいた時。

次の人がキャッチしやすいようにスティックを押されたまま手渡した時。

「せ～の」などの開始の掛け声は最初の1回だけ。

「トン、トン、パッ」のテンポが遅すぎた時。最低1分間に96拍(10秒間に4回以上)以上の速さで実施する。

リング・キャッチ



5組のペアが8m離れ、リングを1個ずつ持ち、向かい合います。かけ声をあわせ、全員でリングをスローイングし、お互いのパートナーが投げたリングをキャッチします。全員でリズムを合わせることがポイントです。

★人 数

1チーム10人(2人×5組)

★隊 形

5組のペアが各自リングを1個ずつ持ち、ニュートラルゾーン8m離れて向かい合う。

★用 具

太さ3cmの円形で赤黄2色5本ずつ)

・CG推進本部公認のビニール製サイドライン(10m×8m長方形)

☆ルール

各 自がリングを1個ずつ持ち、パートナーとスローイングとキャッチングを行う。この時リングはアンダーハンドでスローイングしなければならない。つまり、「1、2」でスローイングの予備動作を行い、「3」でスローイングし、「4」でパートナーからのリングをキャッチする(リングの交換)

スローイングとキャッチングは必ず片手で行う、ただし、キャッチした後リングを持ち替えてスローイングしても構わない。

10人が一斉に掛け声とともにを行い、これを5秒以内で1回交換するようベースを守らなければならない。

リングが1個でも地面に落ちたらアウト。全員がミスなくキャッチできた時にカウントする。

リングをラインの内側でキャッチした場合、次のスローイングは必ずラインの外側で行わなければならない。

チャレンジは3回までとし、その中の最高記録をそのチームの記録とする。

チャレンジごとのメンバーの並び替えは認める。

チャレンジ間の作戦タイム、休憩タイムは30秒以内とする。

●アウト

ニュートラルゾーンの内側でスローイングした場合。(ラインを踏むのも不可)。

アンダーハンドでスローイングしなかった時。

スローイング、キャッチングを両手で行った時。

リングを地面につけた状態でキャッチングした時。

リズムが不規則となった時。又は遅すぎた時(5秒以内に1回の交換をする。なお、「1、2」の掛け声は1分間60拍以上)

公式ワナゲ

ワナゲの起源には諸説があり、ゲームとしては紀元前200年頃、ヨーロッパで馬の蹄鉄をステーク（目標棒）に投げ入れて楽しんだのが最初とされています。それまでも棒状のものを投げる遊びはあります。

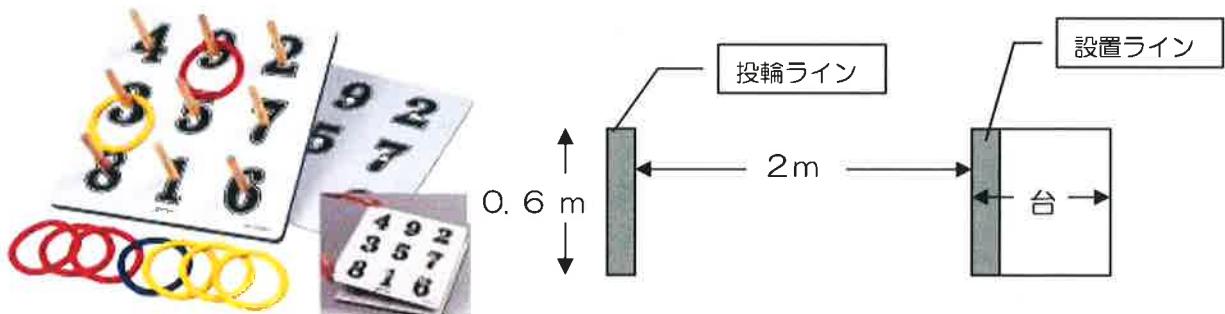
したが、リングに近いものを投げ入れるゲームは、この蹄鉄投げが最初のようです。

わが国では、縁日でのお遊び程度で、ゲームとしての進展は認められなかったものの、戦後まもなくワナゲをゲームとして再生するための独自のルールや用具が整備されました。その後 1967 年には簡易スポーツ研究会のメンバーを中心に日本ワナゲ協会が発足し、数回のルール改正を経て 2002 年 4 月から公式ワナゲの統一ルールとなりました。

◎場所・コート

○屋外、屋内を問わず、平坦な場所に台を設置する。台の設置ラインと投輪ラインの間隔は 2m。

※競技者の身体条件、技術レベルに応じて投輪距離を変更してもよい。



◎用 具

【台】木製 60cm×60cm の白地、上段左より 4・9・2、中段左より 3・5・7、下段左より 8・1・6 の数字を茶色で印した台。各数字の上にはポールを固定し、台裏には傾斜をつけるための脚 2 本をつける。傾斜度は 20° (±1°)

【リング（輪）】赤リング 4 本・黄リング 4 本・青リング 1 本の計 9 本。

ゴム製で外径 17cm (±1mm)、内径 13.5cm (±1mm)、肉厚 12mm×9mm。
重量 135g (±3g)。

◎リングの投法

- (1) リングはどのように持て投げてもよい。
- (2) 投輪は両足とも踵を浮かさず、地面につけて行い、投げたリングが台もしくは床に接地し、静止するまで両足とも踵を浮かしてはならない。
- (3) 先に投輪したリングが完全に静止してから次のリングを投げる。
- (4) 必ず投輪ラインより後方から投げ、リングが静止するまではラインを踏んだり踏み越えたりしてはならない。

※上記に違反した場合は、無効リングとして取り除かれる。

◎競技方法（ゲームの進め方）

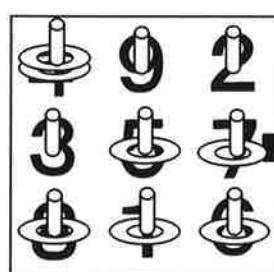
【単独投輪方式】（参加者が多い予選会むき）

- (1) 9本のリング（赤4・黄4・青1）を続けて投げる。
 - ①ポールに入っているリングが無効リング（違反して投輪されたリング）によって外れた場合は、外れたリングを元通りポールに戻す。ワナゲ台に乗っていたリングが移動した場合は、そのまましておく。一度床に落ちたリングは、無効リングとしてその都度取り除く。
 - ②ワナゲ台の上に乗っていたリングが、その後のプレーでポールに入った場合は、有効リングとする。
- (2) 得点は、9本全部のリングを投げ終わった後、次のプレイヤーが計算する。
- (3) 得点（図①・②参照）
 - ①ワナゲ台のポールの下ある数字が得点となる。
 - ②縦・横・斜のいずれか1列にリングが入った場合は、「一期の原則」により30点とする。
 - ③全部のポールに1本ずつリングが入った場合は「上がり」で300点となる。

【交互投輪方式】（観戦者も楽しめる決勝むき）

- (1) ジャンケンで勝った方が先攻（赤リング4本）、負けた方が後攻（黄リング4本）となり1投ずつ交互に投輪する。
- (2) 4本ずつ投げ終わったら、点数を確認後、点数の低いプレイヤーには「アンカー権」が与えられる。※同点の場合はアンカー権は施行されない。
- (3) 得点は、アンカーリング投輪後に、お互いの点数を確認する。（相互審判）
- (4) 1試合は3セットで競い、2セット以降は前セットで負けた方が後攻になる。
- (5) 2セットで勝負がついても、3セット行う。
- (6) ゲームの進行上、勝敗が必要な場合は、「一投勝ち」で決める。
※一投勝ちとは、各自一投ずつ投げ、点数の高い方を勝ちとする方法である。1投ずつで決まらない場合は、決まるまで行う。
- (7) 得点の数え方は、単独投輪方式と同じである。※スコア記入の仕方は図③参照
1投勝ちにより安永の勝ち

図①



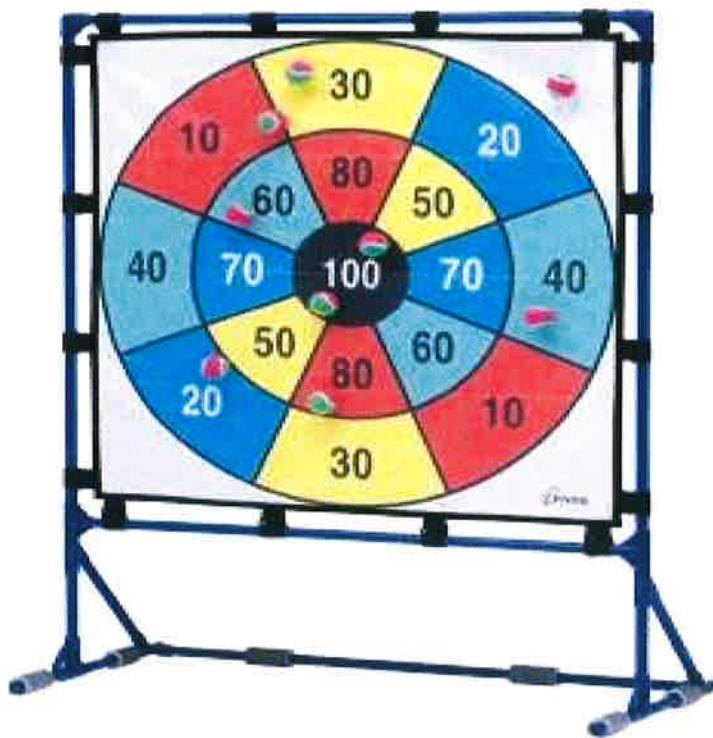
図② スコアカード

4	2	9	□	2	□
3	□	5	1	7	1
8	1	1	1	6	1
30点×2列			60点		
他得点			11点		
総得点			71点		

図③ スコアカード

名前 セット	安 永	小 石
1 赤 黄	31	5
2 赤 黄	11	11
3 赤 黄	6	32
勝敗	1勝1敗1分	1勝1敗1分
総合計	48点	48点
一投勝	8	4

ターゲットゲーム



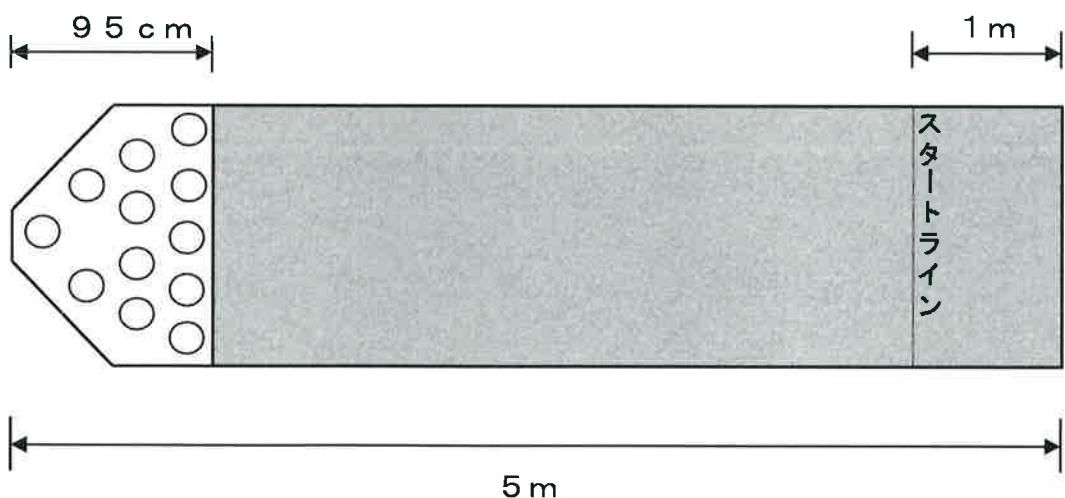
【遊び方】

投げたボールがシートにくっつく、マジックテープ式の
ボール的当てゲームです。
ボールやパネルが飛び散らないので、狭い室内でも楽しむ
ことが出来ます。

- ・幅104×奥行100×高さ131cm
- ・ターゲット部90×90cm

シートを替えて楽しさアップ！
シートの交換は簡単に行っていただくことが可能です。

スカットボール



スカットボール得点票

チーム名	1	2	3	4	5	合計
赤						
白						

スカットボール得点票

チーム名	1	2	3	4	5	合計
赤						
白						

スカットボール ルール

◎用 具

- スティック
- ボール 赤5個・白5個
- スカット台 1台

◎人 数

個人又は団体(10人まで)(1対1~5対5)で行う。

◎場所・コート

マットが敷ける平らなところならどこでも可

◎競技内容

- ◇敷物(マット)の上にスカット台を乗せ、ボールをスタートラインからスティックで打って、スカット台の得点穴にボールを入れる競技である。
- ◇競技は、団体又は個人で行い得点の高い穴に多く入れ、合計得点を競うゲームである。
- ◇1人1回5個の持ち球で打つことができる。

◎競技方法

- ◇競技は、チーム対抗形式で1チーム1名~5名の競技者によって行う。
- ◇競技前に代表者のジャンケンによって先攻を決める。
- ◇先攻は赤玉、後攻は白玉を使用する。
- ◇競技者は1人5個の球を持ちスタートラインに立って、スティックでスカット台の穴に向かってボールを打ち入れる。(5球すべて打ち終わったら点数を計算し、後攻と交代する)
- ◇赤玉5個、白玉5個交互に行い、スカット台の得点の合計を記録する。
- ◇持ち玉5個全部が穴に入った場合、パーフェクトチャンスとして、さらに1イニング(球5個)を打つことができ、得点は加算される。

◎勝敗の決定

5イニング終わった時点で赤、白の合計点の多いチームが勝ちとする。同点の場合、各チームの代表者1名により決定戦を行う。(サドンデス方式)

◎スカットボール採点の仕方

(例) 30対24で赤の勝ち

チーム名	1	2	3	4	5	合計
赤玉	5	8	0	3	14	30
白玉	10	3	7	1	3	24

サークル・ジャンプ



ロープにつながったボールを回し、その中に1人ずつ入りながら順番にジャンプします。ボールを飛びかわすので、リズムとタイミングがポイントです。

★人 数

1チーム8人この内1人はロープの回し役となる。

★隊 形

1人が円の中心でロープを持ち、残りのメンバーは周囲で待機する。

★用 具

・CG推進本部公認の専用ロープ(ロープの長さ2.2mで突端に直径20cm、重さ250gのボールがついた用具)

・CG推進本部公認の専用サークル(直径約4.2m)

★ルール

円の中心部分にロープの回し役が入り、低い姿勢で反時計回りにロープを回転させる。回転が止まらなければボールが床や地面についても構わない。

メンバーの残り7人は円の外側に位置し、ロープが回転し始めたら1番目の人人が回るボールの上をジャンプする。以下ロープが1周ごとに1人ずつ中に入っていく。

7番目の人人が入って跳んだ時点でカウントを始める。カウントの基準は7番目の人人が跳んでいる位置とする。

競技時間は3分とする。競技時間内で失敗した場合は、何回でもチャレンジできる。

競技時間内の最高記録がそのチームの記録となる。

競技時間が過ぎても、飛び続けている場合は、失敗するまで競技を続行できる。この場合、失敗した時点で競技終了となる。

競技時間内のロープの回し役と飛び役の交替、作戦タイム、休憩は認められる。

●アウト

サークル内でジャンプをしなかった時(サークル外に着地した時)。

ジャンプの着地の際にラインを踏んだ時。

サークル内に入る順番が守られなかった時。

ロープ1周につき2人以上入った時。