

### Ⅲ ダーツ

集中力、持続力、計算力、そしてマナーが身に付く国際的な生涯スポーツ。

適度の運動と脳の活性化が得られ、身体機能の回復に最適なスポーツです。



#### 1 用具

##### ダーツ（矢）

試合ではダーツは、3本1組として使用されます。重さは競技規定で50g以下、長さは30.5cm以内と決められていますが、18～24gが一般的に使用されている重さで、図に示したように、ダーツは、ポイント、バレル、シャフト、フライトの4つのパーツから構成されており、それぞれ交換することができます。



##### ダーツボード

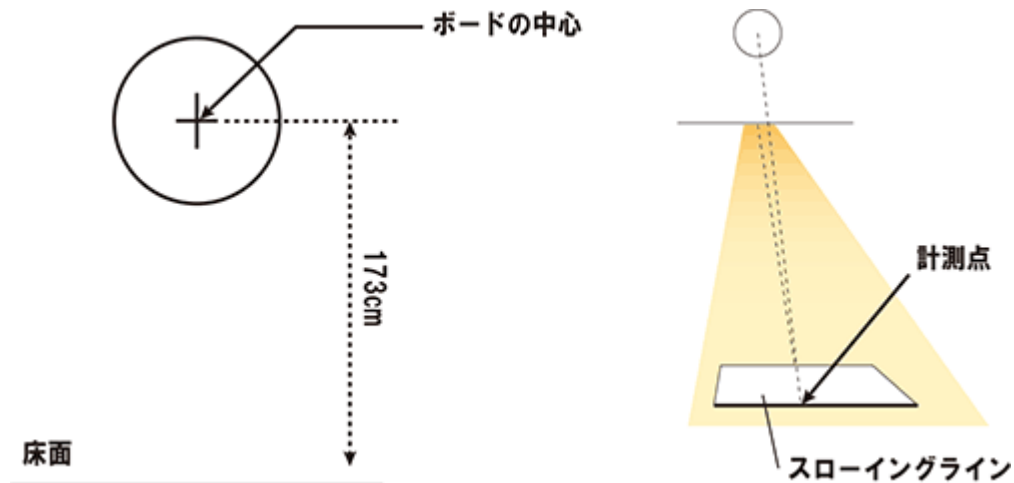
- 試合に使用されるダーツボードは、JDA公認ボードでなければならない。
- 設置する高さはボードの中心から床までの高さを173cmとする。



## 2 設営方法

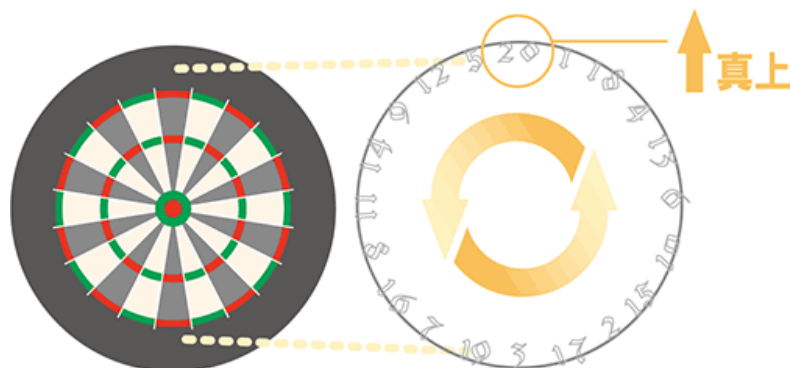
ボードは、床面から 173cm の高さにボードの中心が来るように設置します。  
(車椅子の場合は、ボードの高さが 133cm) となる。

スローイングラインの外側からボードの表面を垂直に床面に下し、その地点までの距離を 237cm とする。いずれも許容誤差はプラス・マイナス 1.5cm となる。なお、計測のときにスローイングラインの後端で計るように注意する。



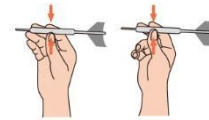
### ◆ボードの設置位置

ダーツボードの 20 点の所が真上になるように位置を合わせる。得点を重ねると 20 トリプル周辺のみ傷みが早くなる。その場合、ワイヤーナンバーを取り外しボードを回転させ、使用を均等にすることを勧める。(ただし、回転させて新たなエリアを 20 とする場合必ずボードの黒の部分が真上に来るようにセットする。)



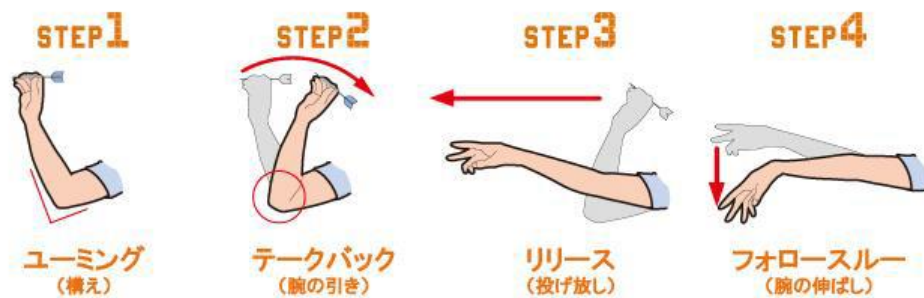
### 3 ダーツ（矢）の持ち方

持ち方（グリップ）は銃身となるバレル部を親指と人差し指で持ち、中指を揃える。大事なのは、親指と人差し指、中指（薬指）の力のバランス。自分に合った無理なく自然に投げられる指の位置を選ぶ。

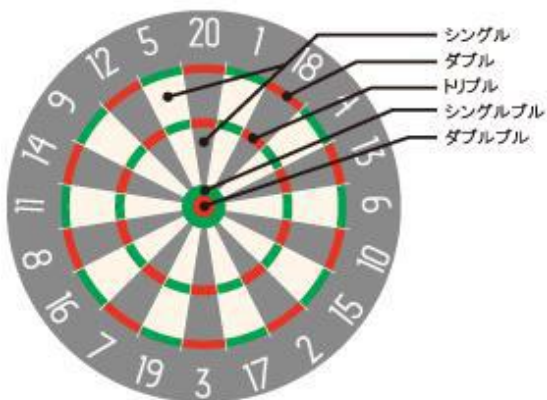


### 4 ダーツの投げ方

ダーツボードに向かう立ち方の基本姿勢としては、正面型、側面型、中間型あるが、決まりはない。自分にあった一番投げやすい角度を見つけることが大切。脇を軽く締め、ひじを空間に固定して、テイクバックからフォロースルーまで頭や体を動かさず、ひじを支点にして投げる。



### 5 ボードの読み方



ボード名	点数
シングル	ナンバーの数字
ダブル	ナンバーの2倍
トリプル	ナンバーの3倍
シングルブル	25点
ダブルブル	50点 (25×2)

## 6 ろうれんピック試合方法

各チーム3人編成で、1人3本のダーツを投げ、獲得した点数によって勝敗を決める。 ※参加チーム数が少なく団体戦ができない場合は個人戦になる場合がある。

**予選** リーグ戦 **加算式（一般的な方法で、合計スコアを競います。）**

参加チームをグループに分け、チーム3人で1人が3本の矢を投げ、3人の総合得点で勝敗を決める。

グループ総当たりとなり、各グループの1位を決める。

**本戦** トーナメント戦 **301減点法** ①予選グループ各組1位によ

り1位、2位を競う。

試合方法は301減点法で行う。組み合わせはくじ引きで行う。

②準決勝で負けたチームで3位決定戦をする。

**301 減点法とは・・・**

持ち点301点からどんどん減らして、どちらかが先に0点にした方が勝ちとなる。

※同じ回にどちらも0点に達した場合は、残点が0点に近いチームが勝ちとなる。

例えば、同じ回にAチームがー15点、Bチームがー5点となった場合は、0点に近いBチームが勝ちとなる。

5回終了後も両チームがマイナスとならない時は、その時点で残点が0点に近いチームを勝ちとする。

但し、優勝戦では回数制限なくどちらかが0点になるまで行う。

（公式ダーツでの301減点法は0点ピッタリになるようにするのが、本ルールとなりますが、ろうれんピックでは変更しています。）

## 7 競技方法

トリプルス（3人対3人）

※一般にはシングルス、ダブルスも可能です。

①チーム代表者がジャンケンをして、勝った方が先攻、負けた方が後攻となる。

②プレーは1人対1人で行う。

③先攻のチーム1人目が3本の矢を投げ、得点確認してから301点から得点を差し引き、記録後にダーツボードから刺さった矢を取る。  
（危険ですので、投げる人の前は絶対通らないように注意する。）

※次の選手は前者が投げ終わり、得点確認が終了するまでダーツを投げません。

次に後攻のチーム1人目が③と同様に行う。

これで1回が終了となり、2人目の選手が2回目、3人目の選手が3回目と0点になるまで行う。

## 8 スコア表のつけ方

予選リーグ戦 審判記録用得点表（参考例） 加算式

チーム名 いごっそう				
一人3本の矢を投げ得点を記入し、三人のチーム総合計を出す。				
選 手 名	一回	二回	三回	合 計 点
坂本	74	25	22	① 121
中岡	20	19	18	② 57
武市	24	41	22	③ 87
合計得点(①+②+③)				265

チーム名 はちきん				
一人3本の矢を投げ得点を記入し、三人のチーム総合計を出す。				
選 手 名	一回	二回	三回	合 計 点
川村	27	38	48	① 113
高橋	47	17	45	② 109
山本	33	85	36	③ 154
合計得点(①+②+③)				376

予選リーグ用 掲示用得点表（参考例）

自分のチーム	グループA				相手のチーム				D	E	F	G	H
	いごっそう	はちきん	元気チーム	チームハッスル	自点	相手点	得失点差	勝点合計	順位				
	いごっそう	0	0	3	920	882	38	3	3				
		265	376	181	270	474	236						
	はちきん	3	3	3	937	624	313	9	1				

A 勝ち点
B 自得点    C 相手得点

上段（A）は勝ち3点、引き分け1点、負け0点を記入する。 下段（B）は自分の得点、（C）は相手の得点

上表の左側のタテ列が「自分のチーム」、右側のヨコ列が「相手のチーム」となる。 （D）自点→全試合で自分のチームが取った得点 （E）相手点→全試合で相手チームに取られた点  
（F）→（D）自点－（E）相手点＝得失点差  
（G）→上段の勝ち点総合計 （H）→グループ内での順位

順位を決める優先順位は

- ①勝ち点 ②得失点差 ③直接対決の結果 の順となります。

本選 審判記録用得点表

ダーツ得点表 301減点法

（参考例） 301 減点法

はちきんチームが 4 回の 1 人目で－20 になったので、勝ちとなる。

一人1本の矢を投げ3人の合計を、301点から差し引く、残点がゼロ又はマイナスになったチームが勝ちとなる。  
試合は5回で終了とし、その時点で残点が0点に近いチームを勝ちとする。  
但し、優勝戦は回数制限無しとし、どちらかが0点になるまで行う。

チーム名 選手名	はちきん				パワフルチーム			
	川村、高橋、山本				土佐、中村、黒潮			
	得点	得点	得点	残点	得点	得点	得点	残点
1回	163				120			
	99	63	1	138	25	39	56	181
2回	82				102			
	35	32	15	56	23	37	42	79
3回	45				48			
	14	21	10	11	4	26	18	31
4回	31				18			
	31			-20	18			13
5回								
6回								
7回								
8回								
9回								
10回								
結果								

