

# “集え！競おう！ろうれんピック”

## 室内競技ルール本

平成 26 年 9 月 作成  
令和元年 6 月 10 日一部改正  
令和元年 8 月 29 日一部改正



**(公財) 高知県老人クラブ連合会**

# 目 次

	ページ数
I. フロッカー・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2～6
II. シャフルボード・・・・・・・・・・・・・・・・	7～11
III. ダーツ・・・・・・・・・・・・・・・・・・	12～17
IV. ワナゲ・・・・・・・・・・・・・・・・・・	18～23
V. スポーツ吹矢・・・・・・・・・・・・・・・・	24

# I フロッカー

フロッカーは体育館などのフロアで行うカーリングで、木製ストーンを使用し、目標ストーンへいかに近づけるかを競うペタンクなどと同じ目標接触型ゲームです。

## 1 用具

的玉（ターゲットストーン）×1個 （グリーン）

フロッカーストーン ×6個（赤と黄 各3個）



## 2 コートの設営方法

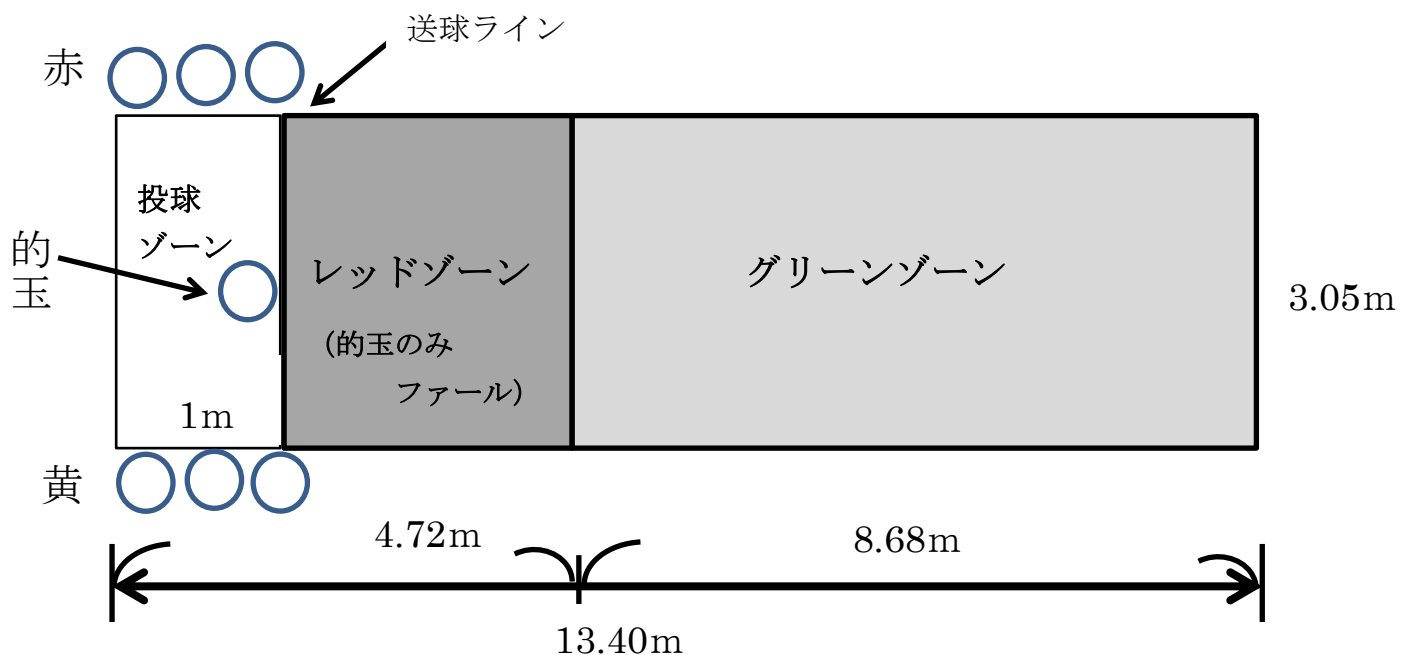
（AコートとBコートの2コートをつくる。）

※参加チーム数によりコート数に変更になる場合があります。

ゲーム前に的玉及びフロッカーを配置する。

ゲーム開始時は、赤フロッカーをコートに向かって左側、2セット目は右側、3セット目は左側と交互に移動する。

（黄フロッカーもセットごとに赤フロッカーと反対側に置いていく。）



### 3 送球方法について

プレーヤーはフロッカーを送球する際にフロッカーが手から離れるまでの間に身体が送球ラインに触れたり、踏み越えられませんが、スイングによる送球ラインのオーバーについてはルール違反とはなりません。

### 4 ろうれんピック試合方法

#### 1 チーム 3 人編成

(ろうれんピックではトリプルですが、シングルス 1 対 1、ダブルス 2 対 2 でも行えます。)

**予選** 2 グループに分け、A グループは A コート、B グループは B コートで行い、リーグ戦により各グループ内で順位をつける。1 試合 3 セット行う。

各グループの 1 位・2 位が本選に進む。

※参加チーム数によりグループ数に変更になることがある。

**本戦** 本選に進んだ 4 チームはトーナメント方式で優勝、準優勝、3 位を決める。

1 回戦で負けた 2 チームで 3 位決定戦を行う。

1 回戦で勝った 2 チームは決勝戦を行い、1 位、2 位が決定する。

3 位決定戦と決勝戦は時間に余裕があれば、同じコートで順番に行う。

### 5 競技方法

①ジャンケンで先攻後攻を決める。

※勝ったチームが先攻となり**赤色**のフロッカーを、負けたチームは後攻となり**黄色**のフロッカーを使用する。(1 セット目のみ)

②先攻チームの一人が的玉(緑)をグリーンゾーン内に送球する。

※先攻チームが 1 投目でグリーンゾーンに的玉が停止しない場合は、後攻チームに権利が移動する。

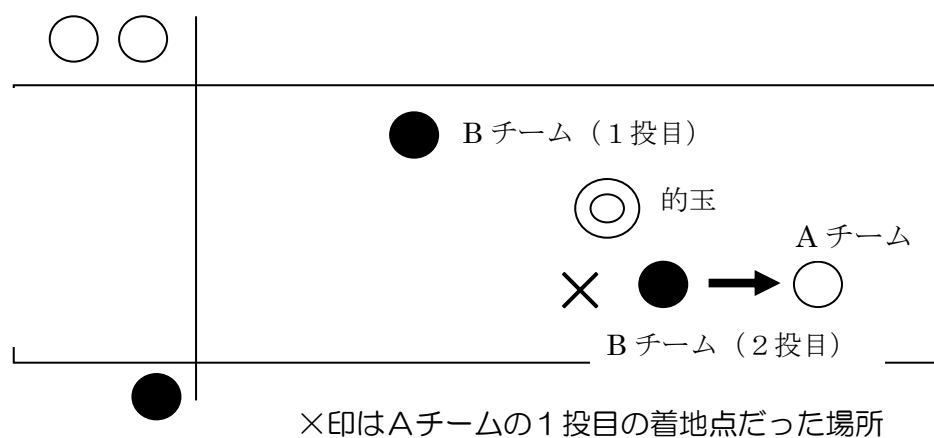
※後攻チームも 1 投目でグリーンゾーンに停止しない場合は、審判員がグリーンゾーン内の適当なところに的玉を置く。

※但し的玉の権利の移動だけなので、フロッカーの先攻後攻は変更しない。

- ③先攻チームの1人が的玉に近づけるように、フロッカー（赤）を送球する。
- ④続いて後攻チームの1人がフロッカー（黄）を送球する。
- ⑤その結果、的玉に近いチームが優勢、遠いチームが劣勢となり、いずれの場合も次の送球は的玉より遠い劣勢チームが行う。  
（劣勢チームは逆転するまで送球する。） ※3名が交代で送球を行う。
- ⑥劣勢チームが優勢チームよりの的玉に近くなり、逆転した場合はその時点の劣勢チームが送球する。

### 参考例

次の例のように、Bチームが2個目のフロッカーを送球した結果、的玉に近かったAチームのフロッカーをはじき、的玉に接近した場合、次の送球権は劣勢になったAチームに移り、優勢のBチームよりの的玉に近づくまで送球を続ける。



- ⑦チームのフロッカーが無くなったら、もう一方のチームはフロッカーが無くなるまで送球する。
- ⑧2 セット以降はセットごとに先攻と後攻を入れ替える。

※1 セット目で先攻（赤色）のチームは 2 セット目は後攻（黄色）となり、3 セット目は先攻（赤色）となる。

※フロッカーの色は先攻後攻で変更しない。  
先攻→赤色フロッカー 後攻→黄色フロッカー

## 6 得点の付け方

3 セットの得点総計で勝敗を決め、1 試合が終了となる。

得点は的玉に最も近いフロッカーのチームに入る。

相手チームの最も的玉に近いフロッカーより内側にある自チーム全てのフロッカーの個数がそのまま点数になる。

1 個 1 点。最高なら 3 点。相手チームは必ず 0 点となる。

但し、両チームのフロッカーが的玉から同距離の場合のみ、両チームに 1 点ずつ入る。

※目視での判定が難しい場合は、ロープを使用し、的玉のセンター棒にリングをかけ、ロープの一方を最も近いフロッカーの任意の側面部に合わせ、他フロッカーとの距離を測定する。

## 7 その他の判定

☆レッドゾーン内にあるフロッカーも有効。

☆双方のフロッカーが同距離の場合、後に近づいたチームが次に送球する。

☆送球したフロッカーが的玉をライン外にはじき出した場合は、相手に 2 点与えるか、（相手チームの）未送球のフロッカーの個数（点）のいずれが多い方の得点を与え、そのセットは終了する。  
他のフロッカーに当たった後に的玉をはじき出しても同様である。

☆送球したフロッカーによりライン外に出されたフロッカーは全て無効となる。

☆ライン外に出たフロッカーが再びライン内に入った場合は有効とする。

☆ライン上に停止したフロッカーは有効とする。

### 審判用スコア表 予選・本選併用

#### 記入例

セット チーム名	1セット	2セット	3セット	得点計 (A)	勝ち点 (B)
いごっそう	3	0	1	4	3
はちきん	0	2	0	2	0

(A)は3セットで得た総得点を記入する。

(B)は総得点により、勝ったチームが勝ち3点、引き分けは相互に1点、負けは0点を記入する。

各グループの審判は試合が終了したら、掲示用記録係に渡す。

予選リーグ戦 掲示用得点表 記録係は審判用スコア表を確認しながら、記入する。

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		自得点	相手点	得失点差	勝点合計	順位
自分の チーム	いごっそう		3		0		0		5	8	-3	3	3
			4	2	0	3	1	3					
	はちきん		0		3		0		6	10	-4	3	4
			2	4		2	1	2					
	元気チーム		3		0		3		8	3	5	6	1
			3	0	1	2		4					
	チームハッスル		3		3		0		9	7	2	6	2
			3	1	5	2	1	4					

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

上表の掲示用得点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) 自得点→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) 自得点—(E) 相手点=得失点差 (G)→(A)の上段の勝ち点総合計

(H)→グループ内での順位

A 勝ち点	
B 自得点	C 相手得点

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。

## Ⅱ シャフルボード

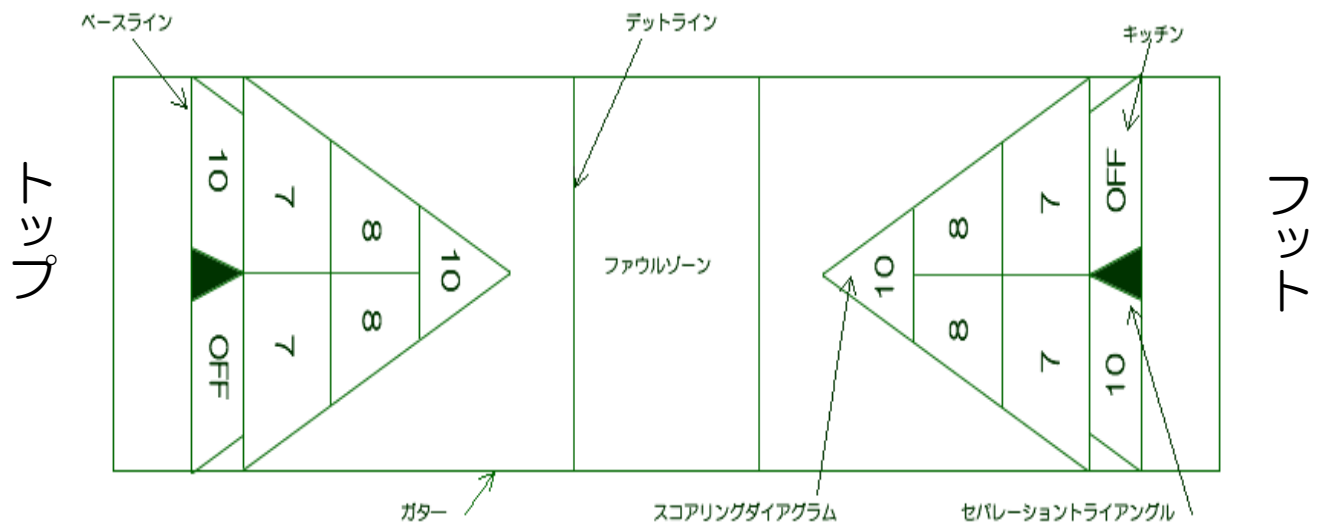
先端が二股になって細い棒（キュー）で円盤を押し出すようにシュートし、得点を競うビリヤードのような知的な陣取りゲームです。

### 1 用具

#### ①コート

ダイアグラムの中の点数は前から10点、8点、7点そしてマイナス10点となる。

少しでも線に触れているディスクは、無得点となり、三角形のエリア内に完全に入っているディスクだけが得点になる。



注※上図では－10区域が上の図面では「10▲OFF」となっていますが、ろうれんピックのコートは「－10▲－10」となっています。得点はどちらもマイナス10点となります。

#### 【コートの名称】

##### ・セパレーショントライアングル

－10区域がシュートを開始する位置になります。その区域内の中央に細長い三角形のマークがあり、セパレーショントライアングルと呼ばれています。これは、シュートを制限するマークで、ラインではありません。

##### ・デッドディスク

デッドラインに到達しなかったディスクやベースラインをはみ出した

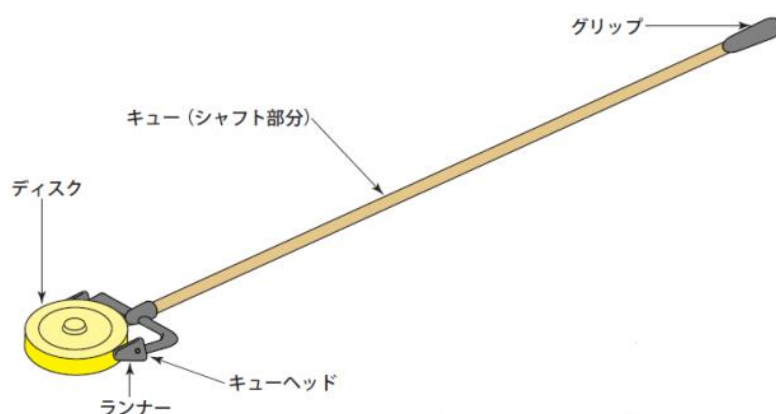


ディスクのことで、コート上から取り除きます。少しでもラインに触れているディスクは、デッドディスクではありません。

- 「キュー」 と 「ディスク」

シュートする際は、キューヘッドとディスクがくっついた状態でシュートします。そうしないと、キューヘッドが破損してしまいます。

また、ディスクを並べるなど動かす時はキューヘッドに近いシャフト部分に手を持ち替え、グリップの先でディスクを動かします。



## 2 シュートの方法

**グリップ** 人差し指、中指、親指で軽く握る。

**ステップ** ツーステップが基本だが、ワンステップでも構わない。  
図のようにフォロースルーの最後には、手首を上げるようにする。このテクニックによってキューがねじれるのを防ぎ、コントロールがよくなる。

## 3 ろうれんピック試合方法

ダブルス（2 人对 2 人）

予選、本選ともに 1 試合 2 フレームとする。

● 1 フレームとは（ダブルスの場合）・・・  
（コートの片側をトップ、反対側をフットと言う。）

パートナー 2 人がトップとフットに分かれて、同じカラーのディスクで、夫々の相手と競技し、パートナー同士の得点をフレーム毎加算し、1 フレームとなる。



## 予選（リーグ戦）

- ①グループに分かれ、対戦表に従って指定のレーンで試合を行う。
- ②1 試合 2 フレームとする。  
各グループの 1 位が本選に進む。  
※参加チーム数によりグループ数に変更になることがあります。

## 本選（トーナメント戦）

- ①予選グループ各組 1 位により 1 位、2 位を競う。
- ②準決勝で負けたチームは 3 位決定戦を行う。
- ③1 試合 2 フレームとする。

## 4 競技方法（ダブルス）

- ①黄色のディスクを－10の右エリアに、黒色のディスクを－10の左エリアに4枚ずつ並べる。
- ②同じチームの2人の選手はトップとフットに分かれて位置する。
- ③最初にトップコートから行うチームの代表者が、ジャンケンで先攻か後攻を決める。先攻が黄色ディスク、後攻は黒色のディスクを使用する。
- ④黄色が先攻で、交互にそれぞれ4枚を10メートル先のダイアグラムに向け交互にシュートする。  
スタートエリア内ならシュートの度に、ディスクを目標に向けて最適な位置に動かすことができる。  
それぞれ4ディスクを打った時点で終了、得点計算を行う。
- ⑤次に、反対側のパートナー同士が、同じようにゲームを続けます。イエローチームが2回続けて先攻となります。再び8枚のディスクがシュートされると、ダブルスの1フレームが終了します。次に、ブラックチームが、2回続けて先攻になります。
- ⑥再びそれぞれ4枚のディスクを打った時点で終了、これで1フレームが完了する。
- ⑦次に2フレーム目となり、先攻と後攻が交代する。  
※チームは試合が終了するまで1フレーム目と同じ色を使用する。  
黒色のディスクチームが先攻（右エリアにディスクを置く）となり、黄色のディスクチーム（左エリアにディスクを置く）は後攻となる。  
2フレーム終了で1ゲームが終了となる。

## 戦 略



どうしても得点エリアに入れることを考えてしまいますが、相手のディスクに押し出され、0点になったり、マイナス10点に追いやられてしまいますので、相手に邪魔されない防御のディスクを置くなどといった戦略が必要になります。

審判記録用得点表（参考例）

フレーム チーム名	1フレーム		2フレーム		得点計 (A)	勝ち点 (B)
いごっそう	5		25		30	3
	①15	②-10	①18	②7		
はちきん	18		8		26	0
	①8	②10	①0	②8		

A 勝ち点	
B 1 人目の 得点	C 2 人目の 得点

得点計がいごっそう30点、はちきん26点のため、いごっそうが勝ち。

### 審判記録用得点表の

- (A) は2フレームで得た得点合計を記入する。
- (B) は得点の計により、勝ち3点、引き分け相互に1点、負けは0点を記入する。

2フレームが終了し、同点の場合は、トップコートから4名が交代に1ディスクずつ（計4枚）シュートしての得点で決める。（1シュート勝負）

この場合、再び同点となった場合は、代表者が1シュート（計2枚）で決める。勝負がつくまで代表者の1シュート勝負を続ける。

1シュート勝負の得点は全体の合計点に加算されない。

各グループの審判は試合が終了したら、掲示用記録係に渡す。

予選リーグ用 掲示用得点表（参考例）

相手のチーム

自分のチーム

グループA					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	<div><div></div></div>		3		3		0		93	113	-20	6	3
			30	26	47	19	16	68					
はちきん	0		<div><div></div></div>		0		0		103	126	-23	0	4
	26	30			35	47	42	49					
元気チーム	0		3		<div><div></div></div>		3		135	122	13	6	2
	19	47	47	35			69	40					
チームハッスル	3		3		0		<div><div></div></div>		157	127	30	6	1
	68	16	49	42	40	69							

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。

### 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しており、それぞれ交換することが出来ます。



##### ダーツボード

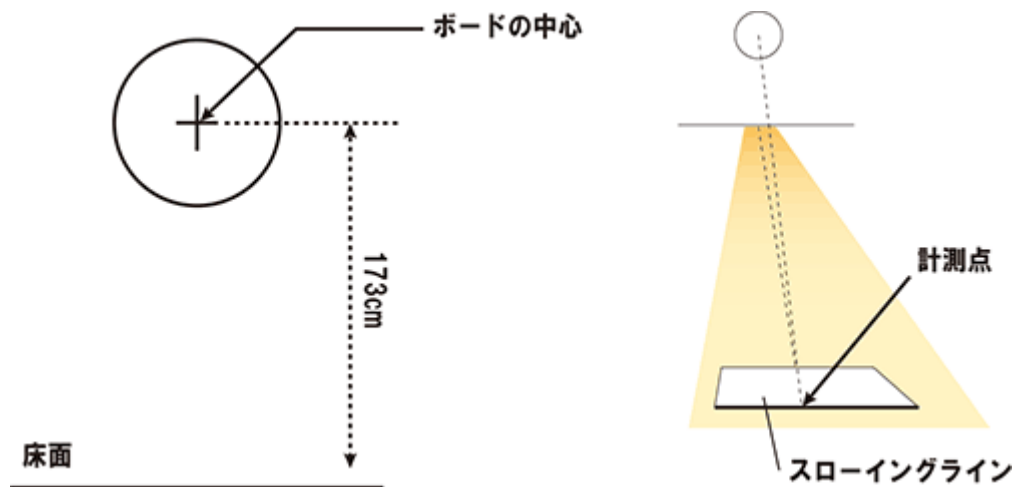
- ・ 試合に使用されるダーツボードは、JDA公認ボードでなければならない。
- ・ 設置する高さはボードの中心から床までの高さを173cmとする。



## 2 設営方法

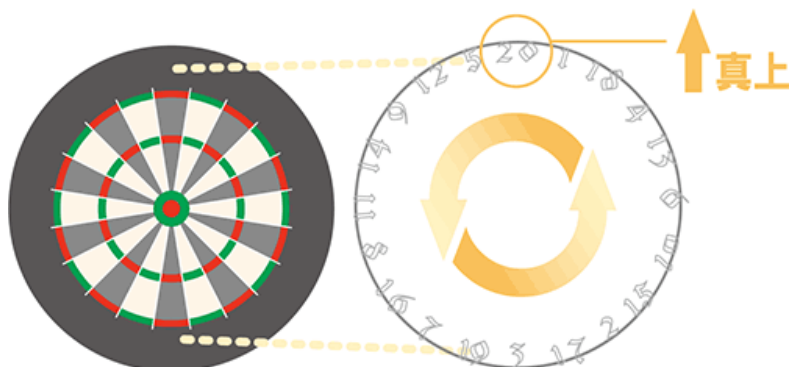
ボードは、床面から 173cm の高さにボードの中心が来るように設置します。  
(車椅子の場合は、ボードの高さが 133cm) となる。

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。



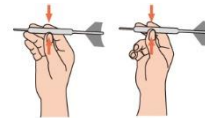
### ◆ボードの設置位置

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。)



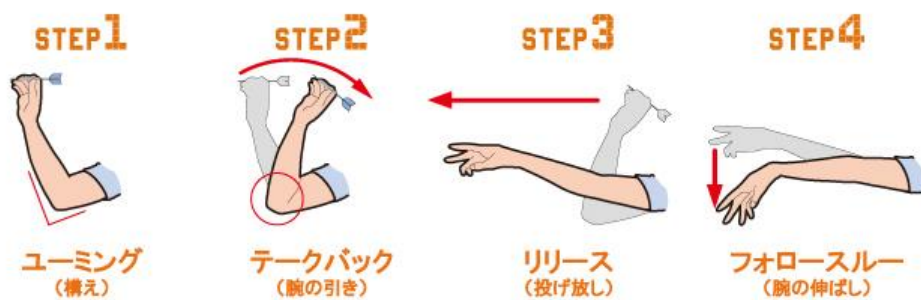
### 3 ダーツ（矢）の持ち方

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。

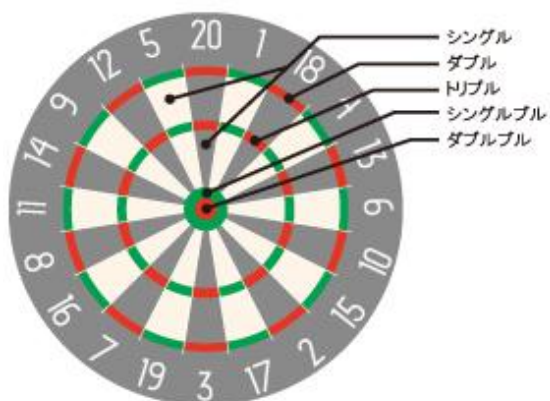


### 4 ダーツの投げ方

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－15点、Bチームが－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	937	624	313	9	1			
		376	265	258	228						303	131	
自分のチーム	元気チーム	3	0		3	808	615	193	6	2			
		270	181	228	258						310	176	
自分のチーム	チームハッスル	0	0		0	543	1087	-544	0	4			
		236	474	131	303						176	310	

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回目の1人目で－20になったので、勝ちとなる。

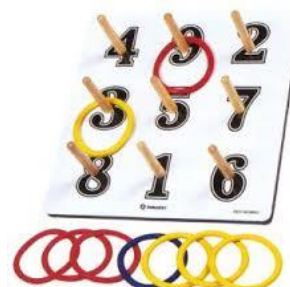
一人1本の矢を投げ3人の合計を、301点から差し引く、残点がゼロ又はマイナスになったチームが勝ちとなる。  
試合は5回で終了とし、その時点で残点が0点に近いチームを勝ちとする。  
但し、優勝戦は回数制限無しとし、どちらかが0点になるまで行う。

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

## Ⅳ ワナゲ

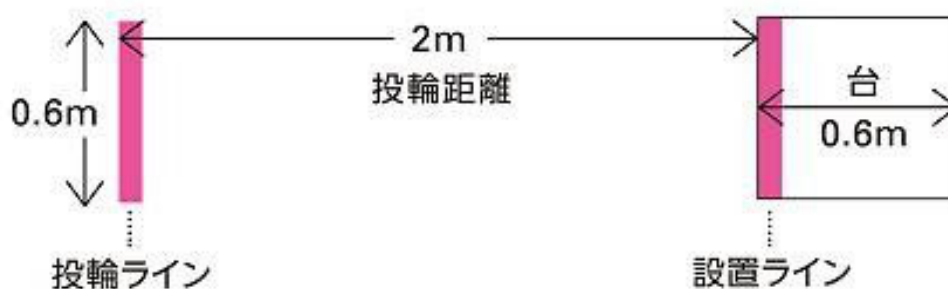
### 1 用具

60cm×60cmの白地の木製台  
リング（赤4本、黄4本、青1本の輪）



### 2 設置方法

屋外・室内を問わず、平坦な場所に台を設置し、設置ラインと投輪ラインの線を引き、公式ルールでは設置ラインより2mのところから投輪〔とうりん〕を行う。



### 3 得点の出し方

ゲーム方式としては、単独投輪方式と交互投輪方式の2通りがあります。  
ろうれんピックでは予選・本選ともに 単独投輪方式で行います。

#### 単独投輪方式

1人が9本のリングを持ち、全てを投げ終わったら、ポールに入った点数の合計が得点になります。

縦、横、斜めのいずれか一列に入った場合、通常15点ですが、「一期の原則」により2倍の得点（15点×2倍）で30点になります。

また、最高点は9本のリングがすべてのポールに1本ずつ入った状態で、得点は計算上240点（8列×15点×2倍）になりますが、これを「上がり」（パーフェクト）と呼び、点数は300点になります。

## 4 投輪方法について

- ① リングを投げるときは、必ず片手でリングを持ち、投輪ラインの手前から投げる。その時、両足は地面に接していなければならない。但し、かかとは浮いても構わない。

また、ラインを踏んだり越したりしてはならない。投げ方に違反があった場合は、そのリングは無効として取り除く。

- ② 無効リングによって、既にポールに入っているリングが外れた場合は、外れたリングを元通りポールに戻す。

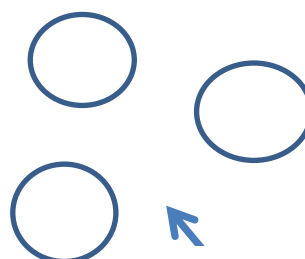
但し、ワナゲ台に乗っていたリングが移動した場合はそのままにし、一度床に落ちたリングがその後、台の上に乗った場合は、その都度リングを取り除く。

- ③ ワナゲ台の上に乗っているがポールに入っていないリングが、その後のプレーでポールに入った場合、有効得点となる。

## 5 得点の付け方

(参考例) 単独投輪方式 1人1セット(9本)終了した時点での図  
ワナゲ台

4	9	2
3	5	7
8	1	6



台から外れたリング

※「一期の原則」により④—③—⑧ と ④—⑨—②は  
一列に揃っているので

30点×2列＝60点＋他点数 6点＝ 合計 66点 となる。

## 6 ろうれんピック試合方法

団体戦（1チーム2名で構成）

### 予選

- (1) 2セット（1人9本×2回）を行い、チームの総得点で順位を決める。
- (2) 参加チーム数によって本選へ出場するチーム数を主催者側にて決める。
- (3) 本選へ出場するチーム枠に同順位が複数いた場合は、1人が1本ずつ投げて、合計点で順位を決める。

### 本選

トーナメント形式（勝ち上がり式）

主催者側が作成したトーナメント表にて、相手チームと対戦します。  
1ゲーム（2セット）を行い、総得点が高いチームが勝ちとなり、次の対戦に進みます。

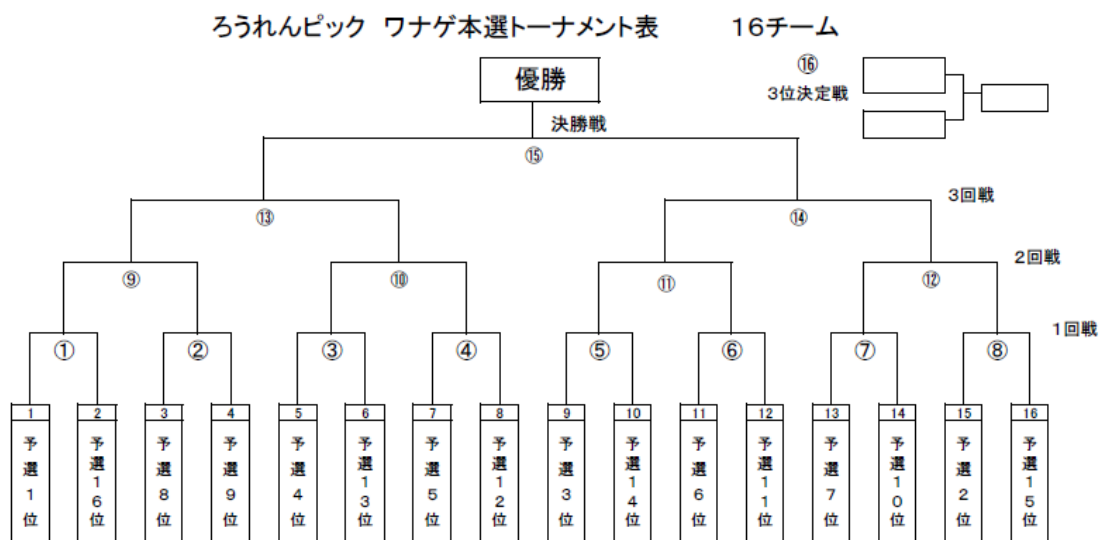
（本選16チーム進出の場合）

- ・トーナメント戦を行ない、優勝、準優勝、3位を決める。
- ・3回戦で勝った2チームは決勝戦を行い、1位、2位が決定する。
- ・3回戦で負けた2チームで3位決定戦を行う。

### 本選の組み合わせについて

対戦組み合わせは予選順位により、以下のようになります。

（16チームの場合 トーナメント表）



## 7 審判の進行方法について

審判員の役割・・・競技を円滑に進行させて、得点を出します。

○審判員には指定台を事前にお知らせします。

○1つの台で複数チームを担当します。

○プレー前に全チームが揃っているかを確認してください。

○1セット（9本）投げ終わったら、ポールに入らなかったリングを取り除いたあと、ポールに入ったリングの得点を数え、「得点記録用紙」に記入してください。

**予選について** 総得点の高いチームで、順位を決めます。

1試合2セット（1人9本×2回）

①審判は本部から1セット目の記録用得点表を受け取ります。

②1番目に行くチームの1セット目（1人9本×2人）が終了したら、2番目のチーム→3番目のチームと順番に、1セット目だけを終了していきます。

③全チームの1セット目終了後、審判は記録した1セット目の得点表を本部席に提出し、2セット目の得点表と交換し、指定台に戻り、2セット目のプレーを再開します。

◎予選の記録用得点表の書き方

例：チーム名「いごっそう」

選手1人目・・・坂本、選手2人目・・・中岡の場合

**1セット目**

ろうれんピック ワナゲ予選 単独9輪法 得点表

1セット目

※審判は担当する全チームの1セット目が終了次第、本部に得点表の提出をお願いします

指定台	/	審判名	川村	チーム名	いごっそう
-----	---	-----	----	------	-------

選手1	坂本	選手2	中岡
-----	----	-----	----

4	/	9	/	2	/
3	/	5		7	
8	/	1		6	/

30点(ビンゴ) ×	2 列	60
ビンゴ以外の所の得点		6
総 合 計 (A)		66

4		9		2	/
3	/	5		7	
8	/	1		6	/

30点(ビンゴ) ×	列	
ビンゴ以外の所の得点		19
総 合 計 (B)		19

<1セット目> の得点数 (A)+(B)	85
-------------------------	----

※予選順位は2セット目との総合計で決定します。

## 2セット目

ろうれんピック ワナゲ予選 単独9輪法 得点表

2セット目 ※審判は担当する全チームの2セット目が終了次第、本部に得点表の提出をお願いします。

指定台	/	審判名	川村	チーム名	、ハニイウ
-----	---	-----	----	------	-------

選手1	坂本				
4	/	9		2	2
3		5		7	
8		1	/	6	

30点(ビンゴ) × 列	
ビンゴ以外の所の得点	9
総 合 計 (A)	9

選手2	中国				
4	/	9		2	2
3		5	/	7	
8	2	1		6	/

30点(ビンゴ) × 2 列	60
ビンゴ以外の所の得点	10
総 合 計 (B)	70

<2セット目> の得点数 (A)+(B)	79
----------------------	----

本部  
記入分

<1セット目>の  
得点数 85

+

<2セット目>の  
得点数 79

=

総合計 164

枠内は、本部で記入しますので、審判は記入不要です。

### 本選について トーナメント形式（勝ち上がり式）

1試合2セット（1人9本×2回）

- ① 1セット目の先攻と後攻を決める。  
チームの代表者がジャンケンで行い、勝った方が先攻、負けた方が後攻となる。
- ② 1セット目開始  
先攻チームの1人目が投げ、得点を出す。次に同じチームの2人目が同様に行う。
- ③ 先攻チームの2人が投げ終わったら、後攻チームと交代する。
- ④ 2セット目も上記①～③と同様に行い、1試合が終了となる。
- ⑤ 勝敗はチームの総得点の多い方が勝ちとする。  
1試合終了後、同点の場合は「一投勝ち」（1人が1本投げて、チームの合計点が高い方が勝ちとなる）。  
それでも同点なら勝負が決まるまで投げ合う。



◎本選の記録用得点表の書き方

例：チーム名「いごっそう」と「はちきん」が対戦した場合

ろうれんピック ワナゲ本選トーナメント 単独9輪法 得点表

チーム名① **いごっそう**

1セット目

選手1 順番①	選手2 順番②
4 <input type="text"/> 9 <input type="text"/> 2 <input type="text"/>	4 <input type="text"/> 9 <input type="text"/> 2 <input type="text"/>
3 <input type="text"/> 5 <input type="text"/> 7 <input type="text"/>	3 <input type="text"/> 5 <input type="text"/> 7 <input type="text"/>
8 <input type="text"/> 1 <input type="text"/> 6 <input type="text"/>	8 <input type="text"/> 1 <input type="text"/> 6 <input type="text"/>
30点(ビンゴ) × 列	30点(ビンゴ) × 1 列
ビンゴ以外の所の得点	ビンゴ以外の所の得点
小計 (A)	小計 (B)

2セット目

選手1 順番⑤	選手2 順番⑥
4 <input type="text"/> 9 <input type="text"/> 2 <input type="text"/>	4 <input type="text"/> 9 <input type="text"/> 2 <input type="text"/>
3 <input type="text"/> 5 <input type="text"/> 7 <input type="text"/>	3 <input type="text"/> 5 <input type="text"/> 7 <input type="text"/>
8 <input type="text"/> 1 <input type="text"/> 6 <input type="text"/>	8 <input type="text"/> 1 <input type="text"/> 6 <input type="text"/>
30点(ビンゴ) × 1 列	30点(ビンゴ) × 列
ビンゴ以外の所の得点	ビンゴ以外の所の得点
小計 (C)	小計 (D)

チーム①の総合計  
(A) + (B) + (C) + (D)  
**110**

チーム名② **はちきん**

指定台 **2**

審判名 **山本**

1セット目

選手1 順番③	選手2 順番④
4 <input type="text"/> 9 <input type="text"/> 2 <input type="text"/>	4 <input type="text"/> 9 <input type="text"/> 2 <input type="text"/>
3 <input type="text"/> 5 <input type="text"/> 7 <input type="text"/>	3 <input type="text"/> 5 <input type="text"/> 7 <input type="text"/>
8 <input type="text"/> 1 <input type="text"/> 6 <input type="text"/>	8 <input type="text"/> 1 <input type="text"/> 6 <input type="text"/>
30点(ビンゴ) × 2 列	30点(ビンゴ) × 列
ビンゴ以外の所の得点	ビンゴ以外の所の得点
小計 (E)	小計 (F)

2セット目

選手1 順番⑦	選手2 順番⑧
4 <input type="text"/> 9 <input type="text"/> 2 <input type="text"/>	4 <input type="text"/> 9 <input type="text"/> 2 <input type="text"/>
3 <input type="text"/> 5 <input type="text"/> 7 <input type="text"/>	3 <input type="text"/> 5 <input type="text"/> 7 <input type="text"/>
8 <input type="text"/> 1 <input type="text"/> 6 <input type="text"/>	8 <input type="text"/> 1 <input type="text"/> 6 <input type="text"/>
30点(ビンゴ) × 1 列	30点(ビンゴ) × 2 列
ビンゴ以外の所の得点	ビンゴ以外の所の得点
小計 (G)	小計 (H)

チーム②の総合計  
(E) + (F) + (G) + (H)  
**180**

**はちきんの勝ち**

いごっそうチーム 110点      はちきんチーム 180点  
はちきんチームの勝ちとなる。



## V スポーツウェルネス吹矢（旧：スポーツ吹矢）

スポーツウェルネス吹矢は、5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。

（ろうれんピックでは6mとなります。）

性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。

健康効果の秘訣は、腹式呼吸をベースにしたスポーツ吹矢式呼吸法です。

精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与えます。また精神力・集中力が身に付きます。

### 1 用具

#### ●筒

長さ120cm・内径13mmの筒で、グラスファイバーやカーボン樹脂製です。

#### ●矢

長さ20cmで、先端は金属製の矢、胴はビニールフィルム製です。

#### ●的

的シールを貼る台です。大きさは約330mmで発泡ポリエチレン製です。

#### ●的シール

紙製のシールで、円心から3cm・6cm・9cm・12cmの同心円がプリントされています



### 2 ろうれんピック試合方法

的までの距離は6mとします。

1ラウンド（3分以内）に1ラウンド（1人5本）の矢を吹いて、規定によるラウンドを競技し、その合計点を競います。

参加者数や進行状況によりラウンド数を

的は中心の白い部分が7点、その外側の赤い部分が5点、その外側の白い部分が3点、さらに外側の黒い部分が1点です。

※試合方法は主管団体のルールとなります。

