

ダーツは、的に向けて矢を投げ得点を競うゲームです。健康な身体と豊かな心をはぐくむスポーツとして、年齢や性別を問わず誰でも手軽にプレーすることができます。家族で楽しめるレクリエーションとして、さらには生涯スポーツとして注目されています。

場所(屋内)

- 体育館など
スローイングラインから
ダーツボードまでの距離
2.37m、的に中心の高さ
1.73m

人数

- 個人戦、2人以上で団体戦も可能

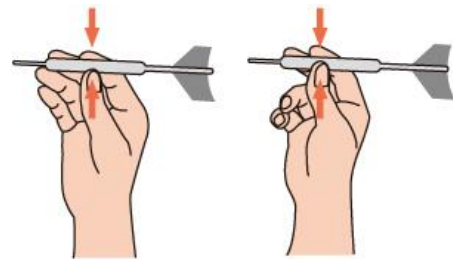
用具

- ダーツボード
- ダーツ



★ダーツの持ち方

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、中指をそえます。大事なのは、親指と人差し指、中指(薬指)の力のバランスです。自分に合った無理なく自然に投げることのできる位置を選びます。



競技方法(主なルール)

基本となる共通のルールは次の3つです

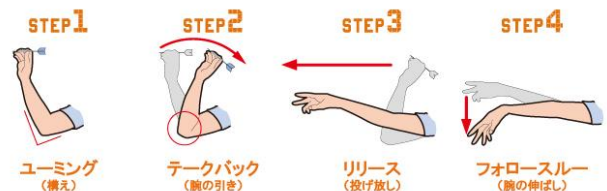
- ① 3投で1セット、これをワンスローと言い、どのゲームでも共通です。
- ② ボードに刺さらなかったり、届かなかった場合は1投となり、投げ直しはできません。
- ③ ダーツが手から離れるまでは、スローイングラインを越えてはいけません。

ゲームの種類

- カウント・アップ
言葉通り、矢を投げて刺さった場所の点数が加算されていくゲームで8ラウンド1ゲームで高得点の人が勝ちになります。ダーツボードの中で一番点数が高いのは真ん中でブルといい50点になります。
- ゼロワンゲーム
大会などでも採用されているのがゼロワンゲームです。持ち点を301点、501点、701点、1001点などのあらかじめ決められて点数を設定して、ダーツボードの刺さった矢の点数を引いていきます。一番早くに持ち点を0にした人が勝ちになるゲームです。持ち点を必ず0にしなくてはならないので点数の計算が必要不可欠です。
- クリケット
クリケットはルールが複雑なゲームです。まず、15から20までの数字とブルを使用します。15から20の数字をクリケットナンバーといい、1マークはシングルエリアを1回、2マークはシングルエリアを2回、3マークはクローズといいシングルエリアで3回またはトリプルエリアを当てることをいいます。クローズしたナンバーに当てると点数が加算されていくゲームで高得点者が勝者となり相手よりも早くマークすることが勝敗のポイントになります。

★ダーツの投げ方

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ます。



●STEP1 ユーミング (構え)

まず、狙うポイント個所に目線を合わせます。ゆっくりと肘を、肩から直角に伸ばし、目線のライン上にダーツを持っていき、固定します。

●STEP2 テイクバック (腕の引き)

構えた位置から、肘を固定したまま腕を引きながら自然に倒し、そのまま手首を折返し、標的と目を結ぶように引き付けます。

●STEP3 リリース (投げ放し)

引いてきた腕の力を利用し、その反動に自然のままに肘を固定したまま、腕を前に突き出す感覚で投げます。最初の構えの位置でダーツを放すようにし、扇型の一定した放物線を描くように、腕の動きを一定にして投げます。

●STEP4 フォロースルー (腕の伸ばし)

投げた後の手が、ボードに向かってまっすぐ伸びている事が重要です。手が左右にブレると、ダーツも左右にブレます。そのときに指先が狙った個所の真下にくるようにします