

輪投げ

輪投げは、得点板の棒にいくつの輪を投げ入れることができるかを競うゲームです。広い場所を必要とせずどこでも楽しむことができます。また、ルールを応用し、年齢・性別・競技場所等を自由に設定することで、子どもから高齢者まで気軽に面白く楽しめるスポーツです。

場所（屋内・屋外）

- 平坦な場所

人数

- 個人戦 1人対1人
- 団体戦 2人対2人など自由に設定できます

用具

- 台（60cm×60cm）
 - 的棒（高さ15.5cm）
 - 投げ輪9本（ゴム製、直径16.5cm±1cm、重さ135g±3g）
- ※投げ輪9本の内訳（赤リング4本、黄リング4本、青リング1本）



競技方法(主なルール)

● 単独投輪方式（1人が9本（赤・青・黄）全部のリングを続けて投輪する）1チーム1人～9人×チーム数（不特定多数で実施可能）

- ① 輪投げ台の固定ラインと投輪ラインを2mの間隔をあけて引きます。
- ② 1人の投げる輪は1回に連続9本とします。
- ③ 的棒の下の板にかかっている数字の合計を1回の得点とします。
- ④ ただし、次のように入った場合は、得点が加算されます。
 - (1) 縦、横、斜めに3つ並んで入ったとき→1列につき15点加算
 - (2) 全部の棒に入ったとき→300点（列の合計得点15点×8列×2+パーフェクト点60点）

※上記は基本的な方法であり、対象年齢や状況により、得点方法、距離、輪の数などを工夫するとよい。

● 交互投輪方式（2人で行い、1投ずつ交互に投輪する）1チーム1人～5人×2チーム

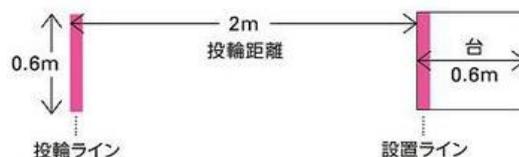
- ① 輪投げ台の固定ラインと投輪ラインを2mの間隔をあけて引きます。
- ② 通常、1対1のシングルスで行います。
- ③ ジャンケンで先攻後攻を決め、勝ったほうが先攻、負けたほうが後攻となる。1試合は、3セットで競い、2セット以降は前セットで負けたほうが後攻となります。交互に1本ずつ合計8本のリングを投げます。この時、使用するリングは、先攻は赤リング4本、後攻は黄リング4本を使用します。青リングは「アンカーリング」として使用します。
- ④ 合計4本の輪が投げられた後の得点状況により、点数の低いプレイヤーには「アンカー権」が与えられ、このプレイヤーがアンカーリングを投輪し、セットが終了します。ただし、同点であった場合は、アンカー権は施行されません。
- ⑤ 的棒の下の板にかかっている数字の合計を1回の得点とします。
- ⑥ 勝敗は、1試合必ず連続して3セット行い、勝ちセット数で競います。同点の場合は総合得点の多い方が勝ちです。

● その他

- ・ リングは、どのように持ってもかまいませんが、必ず片手で投げます。
- ・ リングを投げるとき、両足は地面に接していなければいけません。
- ・ 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ます。
- ・ 必ず投輪ラインの後方から投げ、リングが手から離れて台に落ちるまで、ラインを踏んだり超えたりしてはいけません。

★コートについて

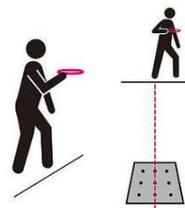
屋内外に問わず、平坦な場所に台を設置し、図のように投輪ラインと設置ラインを引く。公式ルールでは、2mより投輪を行う。



★投げ方について

横投げ（サイドフリップ投法）

輪を地面に対して平行に保ち、足を前後に肩幅よりやや広くとり、サイドスローで投げる方法。この投法はコントロールが難しいが、バウンド（跳ね返り）しにくいので、近距離に適している。



正面投げ（センターフリップ投法）

足を肩幅と同じ程度に開き、利き腕が輪投げ台の中央部に向く形で、投輪ラインに沿って立つ（利き腕側の足を一步引く姿勢を取るのもよい）。次に、輪が地面に対して平行になるように突き出す。そして、輪を持つ腕の力を抜いて後方に振り、その反動で投げるアンダー・スロー投法である。慣れると的中率が高いが、バウンドしやすい。

