

# スカイクロス

輪投げとゴルフをミックスさせたようなゲームで、布製のリングを使いゴルフのようにコースを回ります。安全性に優れ、子どもから高齢者まで一緒に楽しめるスポーツです。

## 場所（屋内・屋外）

- 体育館・広場など

## 人数

- 1グループ 10人
- ※ 2人から可能

## 用具

- リング 10個（1つ 50g）
- コーン



## 競技方法(主なルール)

スタートして、各コーンにリングが入るまでのスローした（投げた）回数をスコア（得点）とし、「ノルナーの規則」に基づきプラス、マイナスした点を加えてスコアを計算し、点数の少ない人の勝ちとなります。

- ① ゴルフのようにホールごとにコーンを置き、コースを設置します。
- ② 1人ずつ名前と何投目かを告げ、コーンに向けてリングを投げます。
- ③ 2投目からはリングが遠い人から順に投げます。
- ④ 全員がコーンに入れたら次のホールに移ります。
- ⑤ 合計投数の少ない人が勝ちとなります。

### 【ノルナーの規則】

スローしたリングが地上に落ちて停止した状態の重なり具合により、スコアに加点、減点します（重なったリング1個につきプラス又はマイナス1点とする）。※詳しくは右図参照

### 【その他の楽しみ方】

- 輪投げ・・・1人でも複数人でも楽しめます。目標のコーンに投げ入れる回数により勝敗を決めます。
- キャッチング・・・複数人で楽しめます。数m離れたキャッチボールの要領で、飛んできたリングを空中でキャッチし、それを投げ返します。ラリーの回数や距離で競います。
- 遠投競技・・・複数人で楽しめます。真っ直ぐに投げた距離を競います。

## ★ノルナーの規則について

- 【1】重なったリングの下のは、スコアから減点する。（-1点）  
 (例)自分のリングの上に3個重なったらマイナス3点とする。
- 【2】重なったリングの上のは、スコアに加点する。（+1点）  
 (例)リング2個の上に重なったらプラス2点とする（自分のリングの下に2個）。
- 【3】重なったリングの間のは、スコアに下の加点と上の減点をする。  
 (例)自分のリングの上に1個、下に2個の場合、  
 $-1点 + 2点 = プラス1点$ とする。
- 【4】重ならない場合は、加点、減点はない。

