

34

ボウリングシャトル

ボウリングのピンが描かれた専用パネル盤を設置し、羽根の先端にマグネットが付いているシャトルを投げパネル盤にくっつけて遊ぶ、子どもから高齢者まで誰もが楽しめるゲームです。

場所（屋内）

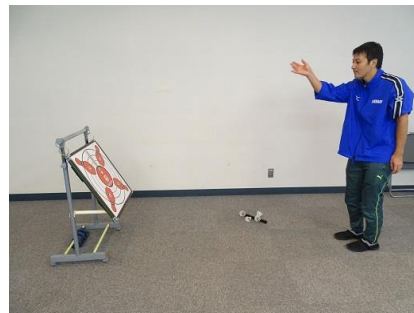
- 体育館、広場など

人数

- 1人～

用具

- 専用パネル盤
- マグネット付シャトル



競技方法(主なルール)

- ① 投擲距離は基準値として 3m です。但し、状況に応じて変更することも可能です。
- ② シャトル 5 本で 1 ラウンドです。ゲーム数は、自由に設定してください。
- ③ 投法は、ボウリング同様、下手投げです。

[得点について]

- ・ 赤い箇所は全て 20 点、中央の白いボウリングピン内は全て 100 点です。
- ・ 境界線上は得点の高い方の得点とします。
- ・ 一番外の円から中央の円に向かって 5 点、10 点、15 点、20 点（中央）と得点が高くなります。

35

ムーブメントスカーフ

3色の薄くて軽いスカーフを使用します。ゆっくり投げてお手玉のように遊んだり、イスに座ってひとりで投げてキャッチしたり、ふたりで向かい合ってキャッチし合ったりと色々なアレンジができます。

場所（屋内）

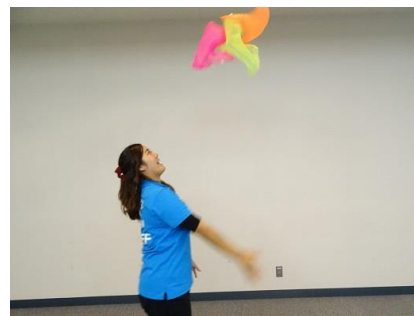
- 体育館など

人数

- 1人～

用具

- 3色のスカーフ



競技方法(主なルール)

スカーフを上投ぎ、ゆらゆらと落ちてくるスカーフをしっかりキャッチしてみましょう。手だけではなく、頭や肩、足などでキャッチすることで楽しく運動量を増やすこともできます。また、3色のスカーフを同時に投げ、あらかじめ決めた色の順番（例：オレンジ→ピンク→グリーンの順）でキャッチするゲームなど自由にアレンジしてみましょう。