

32

ストライクターゲット

1～9の数字が描かれたパネルめがけてボールやディスクを投げパネルを射抜くゲームです。10m×5m程度のスペースで屋内外どこでも楽しめます。

場所(屋内・屋外)

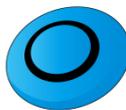
●体育館、広場など

人数

●1人～多数

用具

●組み立てパネル一式、スポンジボールなど



競技方法(主なルール)

- ①1～9の数字が描かれたパネルめがけてボール（ディスク）を投げます。
 - ②球数は全部で12球です。
 - ③ボールがパネルにあたり、フレームから抜けたら成功です。
 - ④ボールがフレーム等にあたり振動で落ちた場合は元の位置に戻してください。
 - ⑤4回失敗した時点でゲームオーバーになります。4回失敗するまでに何枚のパネルを打ち抜いたかを競います。
- ※ルールは、自由に設定できます。

33

吹き矢

長さ120cmの細長い筒に20cm程の長さの安全な矢を入れ、5m～10mの位置から40cm×40cmのウレタン製のやわらかい的に腹式呼吸で矢を飛ばし、命中率（点数）を競う、誰でも手軽に楽しめるスポーツです。

場所(屋内)

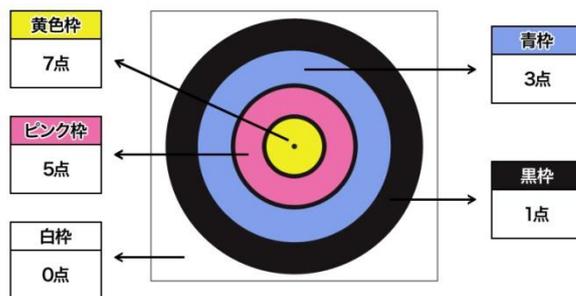
●体育館など

人数

●1人～

用具

- 筒（長さ120cm・内径13mm）
ガラスファイバーやカーボン樹脂製
- 矢（長さ20cm）
先端は金属製の矢、胴はビニールフィルム製



競技方法(主なルール)

- ①的は半径3cm、6cm、9cm、12cmの同心円で内側から7点、5点、3点、1点とします。
- ②的の高さは同心円の中心点が床から160cm、車椅子・ジュニアでは130cmでも可能です。
- ③1ラウンドにつき5本の矢を吹き、4ラウンド（140点満点）あるいは6ラウンド（210点満点）を1ゲームとします。
- ④1ラウンドの制限時間は3分以内とし、それを超えて吹いた矢は無効とします。