

# 1 フラフープクワイツ

## I 競技の特性

輪投げ（クワイツ）をフラフープで行う。床に無作為に置かれた複数の紅白玉を目掛けてフラフープを投げ、輪内の玉数が得点となる。フラフープの中に入った玉がその選手（あるいはチーム）の得点となる。対戦する人数を問わず、また、フラフープの動きにより偶然性が高くなり、障害の有無に関わらず楽しめるスポーツである。



## II 施設・用具

### 1.施設

紅白玉やフラフープを使用するため、屋内が望ましい。

### 2.用具

#### (1)フラフープ

直径1m前後のものが適している。小さいものは、投げやすいというメリットはあるものの、得点が少なく盛り上がり欠ける。フラフープを投げるのが難しい場合の方法は、「III 競技の方法」を参照のこと。

#### (2)防球フェンス6枚(図1)

1辺に2枚ずつの防球ネットをコの字型に設置する。

#### (3)紅白玉(各50個)

#### (4)水色玉(紅白玉以外の玉10個)

#### (5)得点板

## III 競技の方法

### 1.人数(チームの編成等)

まったく人数は問わない。団体戦、個人戦どちらでも行える。

### 2.競技の進め方

(1)紅白各チームの代表がじゃんけんを行い、先攻・後攻いずれかを選択する。

(2)各チームはゲーム開始前に、投てきの順番を決める。

(3)先攻の一番が投てきラインからフラフープを投げ入れる。得点を審判が確認した後、後攻の一番が投てきを行う。

(4)紅白チームが交互に投てきを行い、全員の試技が終わったところで1ゲームが終了となる。

### 3.投てきの方法

基本的には、投てきラインからフラフープを投げ入れる。持ち方や投げ方には特に制限はない。

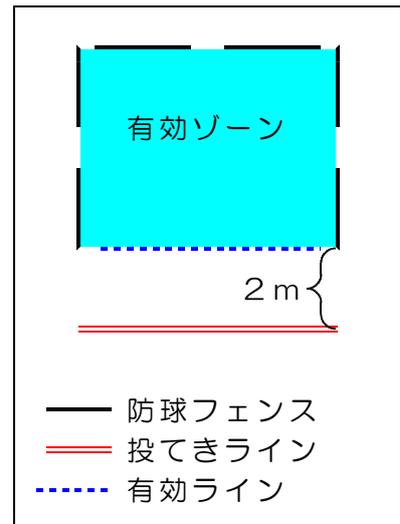
またフラフープを投げ入れることができないプレイヤーの場合には、実態に合った

ボールを使用し、投てきラインから投げ入れる。ボールがコート内に静止した後、そのボールを中心としてフラフープを審判が置く(図3)。

#### 4.無効となる投てき

- (1)投てきしたフラフープが有効ラインを越えなかった場合
- (2)投てきしたフラフープが防球ネットに接して、フラフープ全体がフロアに接していない場合
- (3)投てきラインを越えて投てきを行った場合
- (4)ボールを投げ入れた場合に、静止した後にフラフープを置こうとしても防球ネットに接して得点が計測できない場合

※いずれの場合にも、有効な投てきができるまで投てきが行われる。



#### 5.得点

- (1)白玉と紅玉は1個につき1点。水色玉は1個につき5点。
- (2)投てき者のチームにかかわらず、フラフープの中に入っている玉が得点になる。例えば、図2のように白組が投てきしたフラフープの中に白玉4つ、紅玉が3つ、そして水色玉が2つ入っている場合は、白組に14点、紅組に3点加点される。このように投てきが白組の場合でも、紅玉が入っている場合には、紅組にも得点が入る。
- (3)水色玉は、投てきした組に1個につき5点が加点される。

#### 6.勝敗の決定

##### (1)シングルス

1人3投を1ゲームの3ゲームマッチ。2ゲーム先取した方が勝ちとなる。1ゲームは、3投の合計得点が多い選手の勝ちとなる。

##### (2)団体戦

1人1投で1ゲームの3ゲームマッチ。2ゲーム先取した方が勝ち。1ゲームは、チーム全員の合計得点が多いチームの勝ちとなる。



図1 コート全体



図2 得点



図3 ボールによる投てき

## IV その他

### 1.個に対する配慮(工夫点)

- (1)プレイヤーの投てき能力に合わせて、投てきラインを変更する。
- (2)投てきが難しい場合は、有効ラインまで前へ出することは可能である。

※いずれの場合にも、事前に全員に周知する。

(3) 補助具を使用し投てきを行う(図4)

フラフープをセッティングし、レバーを引くと、勢いよく飛んでいく。

## 2.練習の方法

(1) 様々な投げ方(図5)

オーバーハングスロー、アンダーハングスロー、サイドスローなどの投げ方を練習することで、自分に適した投げ方を見つけるとともに、様々な体の動きを習得することができる。

(2) 投げ方の精度を上げる練習(図6)

補助具(図4の補助具の一部)を活用して練習をすることで、サイドスローでの投げる角度を習得することができる。

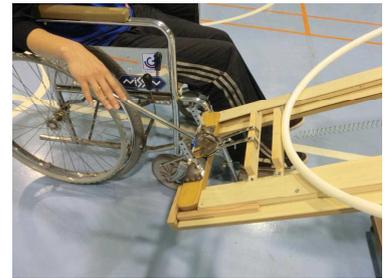


図4 補助具を使った投てき



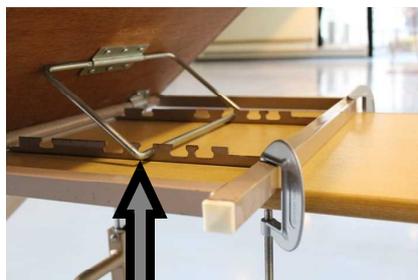
図5-1 オーバーハングスロー



図5-2 アンダーハングスロー



図5-3 サイドスロー



※角度を調節できる



図6 投げる角度の習得