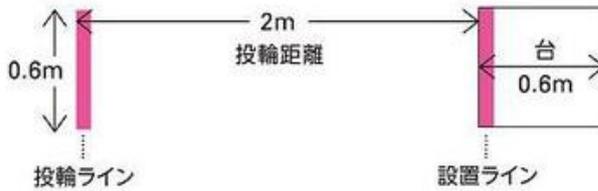


公式ワナゲ



| 場所 | 人数 | 対象年齢 | 運動強度 |
|----------|------------------|------|------|
| 屋内 屋外 | 単独投制限無 交互投1対1 | 誰でも可 | 軽度 |



特色

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。広い場所を必要とせずどこでも楽しめる。ルールは簡単だが、点数の数え方や投球回数など作戦を立てながら行えば、以外と奥深いゲームである。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、子供から高齢者まで気軽に、より面白く楽しめるスポーツである。

用具

<輪投げ台> 台は60cm × 60cm。的、棒9本・高さ18cm。うしろ脚高さ17cm。

<投げ輪> 直径17cm、重さ150gのゴム製・9本(赤リング4本、黄色リング4本、青リング1本)を使用する。

ゲームの方法

ゲームは、2人以上であれば個人戦、団体戦ができる。

- ・個人戦 … 最多得点戦
- ・団体戦 … 2対2、3対3などのほか自由に設定できる。

個人戦用スコアカード

| | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|---|
| 4 | 3 | 9 | 2 | 1 |
| 3 | 1 | 5 | 1 | 7 |
| 8 | 1 | 1 | 6 | 1 |
| 30点×3列=90点 他得点 8点 総合計 98点 | | | | |

団体戦用スコアカード

| セット | 氏名 | 田中 (点) | 村上 (点) |
|------|--------------------|--------------------|---------------|
| 1 | 赤(●) | 31点 | 赤(●) 5点 |
| 2 | 赤(●) 黄(○) | 11点 | 赤(●) 黄(○) 11点 |
| 3 | 赤(●) 黄(○) | 6点 | 赤(●) 32点 |
| 勝敗 | 1勝 1敗 (引き分け 1回) | 1勝 1敗 (引き分け 1回) | |
| 総合計 | | 48点 | 48点 |
| 一投勝ち | | 7回 | 2回 |

競技方法

【単独投輪方式】(参加者が多い大会の予選向き)

- 9本のリング(赤4・黄4・青1)を続けて全部投げる。
- リングを投げる時は、どのように持っても構わないが、必ず片手で持ち、ラインの手前から投げる。
違反があったリングは全て取り除く。
- 無効リングによって、すでにポールに入っているリングが外れた場合は、外れたリングを元通りポールに戻す。ただし、ワナゲの台に乗っていたリングが移動した場合はそのままにし、一度床に落ちたリングがその後台上に乗った場合は、その都度取り除く。

- 4 ワナゲ台の上に乗っているが、ポールに入っていないリングが、その後のプレーでポールに入った場合は有効となる。
- 5 得点は、9本のリングを投げ終わった後、次のプレーヤーが計算する。(相互審判)
- 6 リングが入ったポールの数字がそのまま得点になる。ただし、縦・横・斜めの一行がそろった場合は、30点。すべてポールに1本ずつリングが入った場合、ボーナスポイント300点となる。

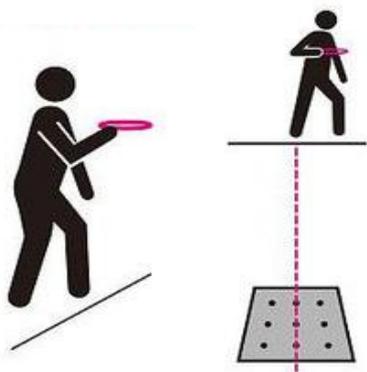
【交互投輪方式】(競技者だけでなく、観戦者も楽しめる大会の決勝向き)

- 1 じゃんけんで勝った方が先攻(赤リング4本)、負けた方が後攻(黄リング4本)となり、「負け後攻の原則」1投ずつ交互に投輪する。
- 2 青リング(アンカーリングと呼ぶ)は、投輪ライン付近の投輪に支障のない場所に置く。
※リングの投げ方、有効得点、無効得点は単独投輪方式を参照。
- 3 各4本ずつを投げ終わり、互いの点数を確認した後、点数の低いプレーヤーに「アンカー権」が与えられる。
- 4 同点であった場合、アンカー権は施行されない。「和の原則」
- 5 得点はアンカーリング投輪後に互いに確認する。(相互審判)
- 6 1試合3セットで競い、2セット以降は前セットで負けた方が後攻となる。「負け後攻の原則」
- 7 勝敗は、1試合3セット行い、2セットで勝敗がついても3セットまで行う。
- 8 ゲーム進行上、勝敗が必要な場合は「1投勝ち」で決める。それでも同点の場合は、勝敗が決まるまで投げ合う。
※1投勝ちとは、各自1本ずつ交互に投げ合い、点数の高い方が勝ちとする方法である。

輪の投法について

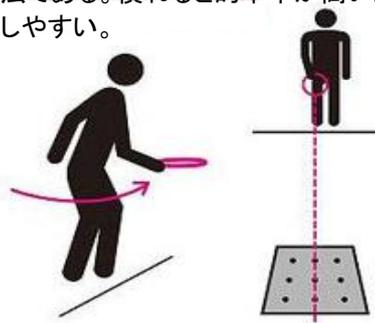
横投げ(サイドフリップ投法)

輪を地面に対して平行に保ち、足を前後に、肩幅よりもやや広くとり、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、利き腕がワナゲ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とるのもよい)。
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、輪をも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。



公式ワナゲ スコアカード

【単独投輪方式】

| | | | | | |
|-----|--------------------------|------|---|--|---|
| 氏名 | | | | | |
| スコア | 4 | | 9 | | 2 |
| | 3 | | 5 | | 7 |
| | 8 | | 1 | | 6 |
| 得点 | 30点×()列=()点 他得点()点 | | | | |
| | 総合計 | ()点 | | | |

| | | | | | |
|-----|--------------------------|------|---|--|---|
| 氏名 | | | | | |
| スコア | 4 | | 9 | | 2 |
| | 3 | | 5 | | 7 |
| | 8 | | 1 | | 6 |
| 得点 | 30点×()列=()点 他得点()点 | | | | |
| | 総合計 | ()点 | | | |

| | | | | | |
|-----|--------------------------|------|---|--|---|
| 氏名 | | | | | |
| スコア | 4 | | 9 | | 2 |
| | 3 | | 5 | | 7 |
| | 8 | | 1 | | 6 |
| 得点 | 30点×()列=()点 他得点()点 | | | | |
| | 総合計 | ()点 | | | |

| | | | | | |
|-----|--------------------------|------|---|--|---|
| 氏名 | | | | | |
| スコア | 4 | | 9 | | 2 |
| | 3 | | 5 | | 7 |
| | 8 | | 1 | | 6 |
| 得点 | 30点×()列=()点 他得点()点 | | | | |
| | 総合計 | ()点 | | | |

| | | | | | |
|-----|--------------------------|------|---|--|---|
| 氏名 | | | | | |
| スコア | 4 | | 9 | | 2 |
| | 3 | | 5 | | 7 |
| | 8 | | 1 | | 6 |
| 得点 | 30点×()列=()点 他得点()点 | | | | |
| | 総合計 | ()点 | | | |

| | | | | | |
|-----|--------------------------|------|---|--|---|
| 氏名 | | | | | |
| スコア | 4 | | 9 | | 2 |
| | 3 | | 5 | | 7 |
| | 8 | | 1 | | 6 |
| 得点 | 30点×()列=()点 他得点()点 | | | | |
| | 総合計 | ()点 | | | |

スコアカードの記入例

| | | | | | |
|-----|---|----------------|----------------|---|--|
| 氏名 | 伊万里 花子 | | | | |
| スコア | 4 3 | 9 | 2 1 | | |
| | 3 1 | 5 1 | 7 | | |
| | 8 1 | 1 | 6 | 1 | |
| 得点 | 30点×(3)列=(90)点 他得点(8)点 ← 4点×2本 | | | | |
| | 総合計 | (98)点 | | | |

【ルール】

◆1人が9本の輪(赤・黄・青)を続けて投げる。

◆投輪ライン手前から投げる。投輪は、両足を床につけて行う。違反の場合は、輪は無効となり取り除く。

◆棒に入っている輪が無効の輪によって外れた場合は元通りに戻す。ただし、台に乗っていた輪が移動した場合はそのままにする。床に落ちた輪が台に乗った場合は無効となる。

◆台の上に乗っていた輪がその後のプレーで棒に入った場合は、有効となる。

◆得点は、9本全部の輪を投げ終わった後、次のプレーヤーが計算する。(相互審判)

【得点のつけ方】

※1 輪が入っていた下の数字が得点となる。

※2 縦横斜のいずれか1列に輪が入った場合は30点になる。

15×2=30 「一期の原則」

※3 全部の棒に1本ずつ輪が入った場合は、「上がり切」(パーフェクト)で300点となる。

公式ワナゲ スコアカード

【交互投輪方式】

第1セット

ライン ()m

()月 ()日

| 氏名 | 1投 | 2投 | 3投 | 4投 | 小計 | アンカーリング | 合計点 |
|---------|----|----|----|----|----|---------|-----|
| ファースト氏名 | | | | | | | |
| セカンド氏名 | | | | | | | |

第2セット

ライン ()m

| 氏名 | 1投 | 2投 | 3投 | 4投 | 小計 | アンカーリング | 合計点 |
|---------|----|----|----|----|----|---------|-----|
| ファースト氏名 | | | | | | | |
| セカンド氏名 | | | | | | | |

第3セット

ライン ()m

| 氏名 | 1投 | 2投 | 3投 | 4投 | 小計 | アンカーリング | 合計点 |
|---------|----|----|----|----|----|---------|-----|
| ファースト氏名 | | | | | | | |
| セカンド氏名 | | | | | | | |

※得点表のつけ方(例)

| セット | 氏名 | 田中 | 村上 |
|------|----|----------------------|----------------------|
| 1 | | 赤・ 黄 ○ 31点 | 赤・ 黄 5点 |
| 2 | | 赤・ 黄 △ 11点 | 赤・ 黄 △ 11点 |
| 3 | | 赤・ 黄 6点 | 赤・ 黄 ○ 32点 |
| 勝敗 | | 1勝1敗 (引き分け1回) | 1勝1敗 (引き分け1回) |
| 総合計 | | 48点 | 48点 |
| 一投勝ち | | 7 | 2 |

- ◆1 点数の低い方に「アンカー権」が与えられる。
- ◆2 同点の場合は、アンカー権は施行されない。
- ◆3 前セットで負けた方が後攻となる。同点の場合は同じ順。
- ◆4 勝ちセット数が同じ時は総合得点、それも同じなら引き分け。
- ◆5 2セットで勝敗がついても3セットまで行う。
- ◆6 引き分けのない試合の時は、「1投勝ち」で決める。

得点表

| セット | 氏名 | 得点 | 得点 |
|------|----|-----------------|-----------------|
| 1 | | 赤・黄 点 | 赤・黄 点 |
| 2 | | 赤・黄 点 | 赤・黄 点 |
| 3 | | 赤・黄 点 | 赤・黄 点 |
| 勝敗 | | 勝 敗 (引き分け 回) | 勝 敗 (引き分け 回) |
| 総合計 | | 点 | 点 |
| 一投勝ち | | | |

- ◆1 得点の数え方は、単独投輪方式と同じ。
- ◆2 アンカーリングにも「一期の原則」が適用される。

※「一期の原則」とは、縦横斜のいずれか1列に輪が入った場合に30点になること。