

《スカイクロス》

・リングをコーンに入れるまでの回数を競うものですが、その他にも色々な楽しみ方があり、笑いと完成が絶えないスポーツです。

写真



起源

・元日本体力医学学会会長、京大名誉教授の万井正人が、スポーツ生理学の実践として、1997年に創案した。

人数

・通常は1組10人でプレーするが、色々な楽しみ方があり、2人から何人でもできる。

場所

・最小スペース約15m×5m以上。芝や雑草が生えた傾斜地とか、体育館内でも可能。

進め方

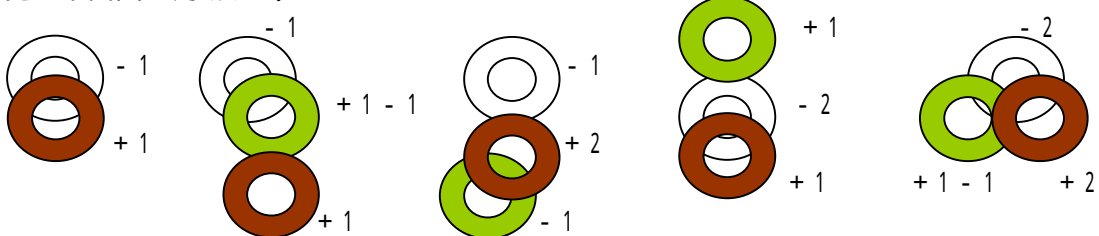
- ・スタートラインから、順番に関係なく1人1枚のリングをコーンに向かって投げる。(スローする。)
- ・全員の第1投目が終わったら、それぞれ自分が投げたリングが落ちた地点まで行く。
- ・2投目からは、コーンまでの距離が遠い人から順にリングを拾い上げ、みんなに分かるように「氏名と回数」を告げてスローする。
- ・全員のリングがコーンに入れば、次のコーンに向かって投げる。投げる順番は、特に決まっていない。

勝敗

・ゴールするまでのスロー回数を仮のスコアとし、その後規定(ノルナーの規則)により、スコアの修正を行い、スコアが少ない人の勝ち。

【ノルナーの規則】

* コースの途中で、リングが重なって止まると、上になった人のスコアに1点を加え、下になった人のスコアから1点を減じる。重なり方の判定は、リングが地上に落ちて、静止した後、真上から見た平面図で判断する。



その他の

* 上記の他に、次のようなゲームもあります。

(追いかっこ)

・まず1人がリングをできるだけ遠くに投げる。それが落ちた地点を目標と定め、他の人は、自分のリングを投げ続けて、何回目で追いつける(重なる)かを競争する。もちろん、追う者追われる者は毎回交替。2投目までに重なったら、追う者の勝ち、3投目なら引き分け、4投目以上では追う者の負けとする。最初に投げる人のスコアは、いつも3とする。

(リーダーゲーム)

・リーダー(全員が1回毎に交替)は、リング1枚を余分に持ち、レフリーを兼務。リーダーはリング2枚を好きなところに投げた後、その中の1枚を指して「あれが目標」と宣言する。その後、全員は「追いかっこ」の要領で競う。競技中は【ノルナーの規則】が適用される。リーダー役が全員一巡したところで試合終了。リーダーゲームが好評な訳は次の通りである。

目標のコーンを設置したり、回収したりする手間が省ける。

空いたところを狙ってリングを投げればよく、待ち時間がなくなる。

毎回新しいコースを回れるので、変化も楽しめる。

児童では、リーダーシップの訓練にもなる。