



リング・キャッチ

向かい合った2人が、自分のリングを投げ合いキャッチする。(リング交換)2人の距離は、子ども同士であれば距離は狭く、大人であれば広くとり、異年齢の対抗戦も楽しめます。リングの個数も自由に決めて楽しめるレクリエーション的スポーツです。

コート

◎10人以上が並べるスペース

人員

◎1チーム10人(2人×5組)

用具

◎ゴム製リング10本



競技方法(主なルール)

- ①各自がリングを1個ずつ持ち、パートナーとスローイングとキャッチを行う。
- ②アンダーハンドでスローイングしなければならない。
- ③スローイングとキャッチングは必ず片手で行う。ただしキャッチした後、リングを持ちかえてスローイングしてもかまわない。
- ④10人が一斉に掛け声とともにいき、5秒以内に1回交換するようペースを守る。
- ⑤リングが1個でも落ちたらアウト。全員がミスなくキャッチした時にカウントする。
- ⑥ラインの内側でキャッチした場合、スローイングはラインの外側で行う。
- ⑦チャレンジは3回までとし、その中の最高記録をそのチームの記録とする。
- ⑧メンバーの並び替えは認められる。

◆何回連続でキャッチできるか試してみよう。(日本記録121回)

〈リング複数のバリエーション〉

向かい合った2人の1人が、2つ以上のリングを持ち、1人が同時に複数のリングを投げる。キャッチする側はいくつリングをキャッチできるかを競う楽しみ方があります。腕にリングを通してキャッチしても良い。

