



ピン倒し

ボウリングのピンを立てて、ボールを使ってピンを倒す競技です。ボールを手で転がしたり、スティックを使ってボールを打ったり、足で蹴ったりと自由にルールを決めることができます。年齢等にあわせて、距離の設定をし、皆で楽しめるスポーツです。

コート

◎自由に設定

人員

◎個人戦、2人以上で団体戦

用具

- ◎ピン10本
- ◎ボール
- ◎スティック



競技方法(主なルール)

- ①ピン10本を三角形に並べ、ボールを転がして多くのピンを倒し得点を競う。
- ②1ゲームは5フレームで、第1投球は赤ボール、第2投球は黄ボールを使う。
- ③ストライクは、第1投球目で、10本完全に倒した場合、ボーナス10点を加算。スペアは、第2投球目で10本のピンを完全に倒した場合、ボーナス5点加算。

〈いろいろなバリエーション〉

- ◇ピンを3~5本並べ、ボールに合わせて、スティックを準備しボールを倒す。
- ◇ピンを3~5本並べ、サッカーボールを蹴ってピンを倒す。
- ◇ピンの代わりに、ペットボトルに水や砂を入れて代用できる。



©笹川スポーツ財団