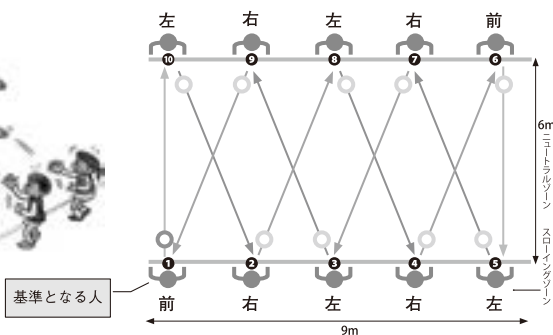


リング・キャッチ・クロス・10

10人が5人ずつ2組に分かれ（6mの距離／9mの幅）、リングを1個ずつ持ち向かい合います（1人だけ別色のリング）。かけ声を合わせ、矢印の方向に全員でリングを一齐にスローイングし、リングをキャッチ。リングを落としてしまったらすぐに拾う。またニュートラルゾーン内でキャッチしたら、すぐにニュートラルゾーンから出る。別色のリングを持った人は、全員がニュートラルゾーンの外側にいることを確認し、「セー、ノ、スロー」等の掛け声をかけてスローイングとキャッチを続けます。別色のリングが最初の人に戻ってくるまでのタイムを競います。

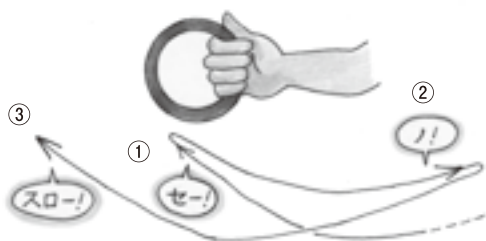


- 【人数】 1チーム10人（補欠は2名まで可）
- 【隊形】 10人全員がリングを1個ずつ持ち、ニュートラルゾーン間6mの距離に離れて向かい合う。うち端の1人は別の色のリング（9人が黄色リングの場合は赤色リング）を持つ。
- 【用具】 CG推進本部公認ゴム製リング（直径16.5cm、太さ3cmの円形）…10個（9個黄色+ 1個赤色、または、9個赤色+ 1個黄色）

ルール

- 10人中9人は同じ色のリングを持ち、1人は別の色のリングを持って配置につく。
- ニュートラルゾーンを挟んで5人ずつわかれ、別色のリングを持った人（基準となる人、図では①の人）は列の端に位置し、向かい合って立つ。
- スローイングはアンダースローとし、別色リングを持った人が1、2、3のリズム、例え

ば「セー、ノ、スロー」等の掛け声をかけて、各々が矢印の方向に一齐にスローイングする。



- 各々スローイングされたリングをキャッチし、全員がニュートラルゾーンの外側にいることを確認後、別色のリングをキャッチした人が掛け声をリードし、一齐にスローイングとキャッチを続ける。
- キャッチに失敗した場合は、素早くリングを拾いニュートラルゾーンの外側に戻る。ニュートラルゾーン内でキャッチした場合も、素早くニュートラルゾーンの外側に戻る。
- 別色のリングが一周し、最初の人（基準となる人）に戻ってきた時点までのタイムを競う。ただし、ニュートラルゾーン内でキャッチした場合は、ニュートラルゾーンの外側に戻った時点のタイムとする。
- チャレンジは3回までとし、一番良い記録をそのチームの記録とする。
- チャレンジごとのメンバーの並びかえ・交替は認められる。

●アウト

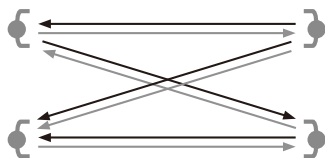
- スローイング時にラインを踏んだりラインの内側に踏み入れた状態でスローイングした時。
- 競技者以外の人が故意にリングに触れた時。

■ 基本的な技術習得の指導例 ■

- ペアで2～3m離れ、1つのリングを投げ合い、スローイングとキャッチの感覚に慣れる。
※リングを相手が取りやすいように、スローイングした時にリリースした指先が相手の顔を指すようにし、コントロール力をつける。
※キャッチは飛んできたリングのスピードを殺すように手を後ろに引きながらキャッチする。
- 各々リングを一つずつ持ち、息を合わせてスローイング&キャッチが続けてできるようにする。
※息を合わせて一齐にスローイングするためには掛け声が必要。「セー、ノ、スロー」等の

掛け声を同時に掛けスローイング&キャッチがテンポ良く、続けてできるようにする。

- 4人組みになりスローイング&キャッチをクロスパターンで行う。



※途中で投げる方向も反対にし、左右どちらにも対応できるように練習する。

- 短い距離で連続してできるようになったら、距離を少しずつ広げて行う。最終的にはニュートラルゾーン間6mからのスローイングを行なえるようにする。

■ 審判法 ■

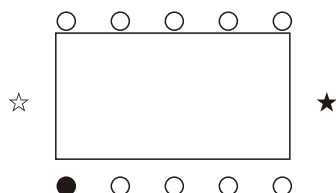
●主 審

- 開始時に「よ〜い、スタート」の合図をする。
- アウトの判定は笛でコールを行い、競技を止める。
- 別色のリングが1周し、基準となる人がニュートラルゾーンの外側でキャッチした時（または、ニュートラルゾーン内でキャッチした場合はニュートラルゾーンの外側に戻った時）または、キャッチに失敗した場合はリングを拾い上げニュートラルゾーンの外側に戻った時に「ゴール」とコールし、副審にタイムを確認する。
- 確認後、「ただいまのタイム〇〇秒〇〇」と読み上げる（100分の1秒まで）。

●副 審

- スタートの合図と同時にストップウォッチを押し、主審の「ゴール」のコールまでの計時を行う。
- ゴール後、主審にタイムを報告する。
- アウトの判定等主審を補佐する。

●審判員の位置



- ★ 主審
- ☆ 副審
- プレイヤー
- 基準となる人