

ペア・リング・キャッチ

向い合った2人が3つ以上のリングをまとめて投げ合い、トータルでいくつのリングをキャッチできるか、少人数で楽しめる種目です。2人の距離は、お互いの両手を大きく広げた距離の長さなので、子ども同士であれば距離は狭く、大人であれば広くなる。そのため異年齢の対抗戦も楽しめます。

【人数】 1チーム2人

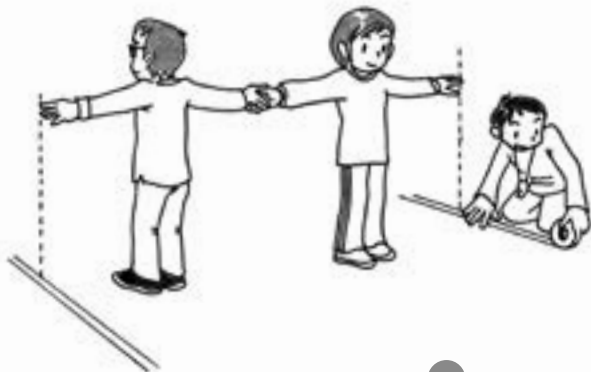
【隊形】 2人はニュートラルゾーンをはさんで向かい合う。どちらか一方がリングを3つ以上持つ。

【用具】 CG推進本部公認ゴム製リング3本以上（直径16.5cm、太さ3cmの円形で赤または黄色）

【カウント】 キャッチしたリングの本数をカウント。成功した本数を加算して記録。

■ ルール ■

- 競技者がお互いに握手をする。2人が握手したまま両手を広げた距離を測り、ラインを引く。これがニュートラルゾーンとなる。
- 審判の合図とともにAは3つ以上のリングをまとめてBに向かって投げる。投げる時はリングを横に東ね4指を伸ばし、必ずリングの中に入れた状態でアンダースローで投げる。Bはそれをできるだけたくさんキャッチする。キャッチできたリングの数がカウントされる。
- 続いて今度はBが、キャッチに失敗して落としたリングをすばやく拾い（Aも拾うことも可）、ニュートラルゾーンの外側に出てAに投げる（全部キャッチできていた場合はそのまますぐ投げる）。Aはそれをできるだけたくさんキャッチする。この時キャッチできたリングの数を、先ほどBがキャッチした数に加える。



競技者2人が握手したまま両手を広げた間隔の距離を測りラインを引く。

※審判員は、位置を測りラインを引く



リングを横に束ね、親指以外の4指を伸ばし、必ずリングの中に入れての状態を持つ。親指先が向き合う様にリングの上に乗せること。

- 競技時間は2分間とする。ただし、リングを5個以上で実施する場合は、競技時間が終了する時に、キャッチミスをせずに続けている場合は競技を続行できる。この場合、キャッチミスまたはアウトとなった時点で競技終了となる。
- 競技終了時までトータル何個キャッチできたか、その合計個数がチームの記録となる。

●アウト

- ニュートラルゾーンの内侧でスローイング、キャッチした場合（ラインを踏むのも不可）。
- 定められた持ち方以外でリングを投げた場合。
- キャッチングの際、リングを地面につけた場合。
- 競技時間中に、投げるリングの数を変更した場合。
- 競技者以外の人（審判員含む）が故意にリングに触った場合。

■ 基本技術習得の指導例 ■

- ペアになり、リングの感覚に慣れるため、ペアで1つのリングを投げ合う。
- 慣れてきたら、さらにリングを増やしていく。
- 距離を少しずつ広げて行う。
- 回数が伸びやすい投げ方や、受け取り方、息を合わせる楽しいかけ声などを相談させる。

<ワンランクアップのアドバイス>

- 最初は、リングの数を少なくし、距離も短くしてスローイングとキャッチングに慣れさせる。
- スローイングのときに、相手に取りやすくするために、リリースした両手が相手の顔を指し示すようにするとよい。

■ 審判法 ■

●主 審

- 開始時に「よ〜い、スタート」のコールを行う。
- キャッチしたリングの数を加算してカウントする。
例) 4個−5個−3個−4個… <キャッチ数>
④ ⑨ ⑫ ⑯ <カウント数>
- 競技実施中は大きな声でカウントし続ける。
- アウトの判定を行う。失敗や失格行為などがあった時、笛などでアウトのコールを行い、競技を一旦止める。

●副 審

- 競技者が握手したまま両手を広げた時の間隔を測り、ライン線を引く。
- スタートの合図と同時に、タイマーで2分間の計時を始める。
- 途中で30秒経過ごとに時間をコールする。最後の15秒はカウントダウンを行う。ただし、リング5個以上で実施し、競技時間が終了する時にキャッチミスやアウトにならずに続いている場合は、「2分経過」のコールをする。
- アウトの判定を補佐する。

●審判員の位置

