



スポーツようよ〜(・・)

スポーツをして健康なからだを get !
今年度は手軽にできるスポーツをご紹介します。
家族で、友人と是非お試しください♪



ペットボトルクラブ

ペットボトルクラブを体験して

10月14日(月)高島平一丁目主催、体力テストの後に行われたペットボトルクラブ大会に参加してきました。

高島第六小の体育館で3コートに分かれ、1チーム3名13チームが参加し、幼児からお年寄りまで和気あいあい、一投ごとに歓声があがり楽しい時間を過ごしました。クツブに使用された各ペットボトルは黄色、白色、黒色等、テープで色分けされた。点数等が分かりやすい様になっていま

クツブは、北欧のスウェーデン生まれでバイキングが生み出したといわれています。クツブとはスウェーデン語で薪(まき)という意味で、草地や地面に立てたクツブにキャストピンナを投げて倒し合うゲームです。Pクツブはクツブを手軽に誰でも楽しめるように考案された板橋生まれのニュースポーツです。

クツブ



ルール

【ゲーム形式】

- 対戦チーム 2チーム以上
- 対戦人数 6対6 3対3 2対2 1対1
- 試合形式 1ゲーム 3~9 イニング (今回は 3 イニング)

【進め方】

- 左図のように、6個のクツブを並べる
- チーム毎に6投を順番に投げ切る。但し、最初に4個の兵隊を倒し(順不同で可)、次に Queen、KINGの順とする。
- 1対1以外のゲームでは、投げる順番はイニング毎に固定とする。
- キャストピンナは下手投げ。回転をかけても可。
- 6投 投げ切るか、順番通りにクツブをすべて倒した時にチェンジとなる。但し、投げずに終わったキャストピンナがある場合は、1本2点で得点に追加される。
- 倒すクツブの順序を取り違えた時は、ペナルティチェンジとし、対戦相手に攻撃権が移る。点数は正しく倒したクツブまでの点数の合計となる。
- 複数本同時にクツブを倒しても可。但し、順番を違えたペットボトルが残っている場合、その投てきは得点にならず、ペナルティチェンジとなる。
- 1セットの総合点で勝敗を競う。同点の場合、同点のチームのみで次イニングをおこない勝敗がつくまで延長戦を戦う。

クツブ

- ① KING (2Lペットボトル)・・・1本 4点
- ② Queen (1.5Lペットボトル)・・・1本 3点
- ③ 兵隊(500mlペットボトル)・・・4本 奥は2点 手前1点

すべてのクツブは3cmの水を入れる

キャストピンナ

- ① 竹・・・2本 30~40cm
- ② マット敷き・・・2本 30cm
- ③ 1Lペットボトル・・・2本 (3cm水を入れる)



投げるキャストピンナのほうはスポンジの巻いたもの、テープでぐるぐる巻いた竹の棒、水入りの1Lのペットボトルで、それぞれ投げるタイミングが違いおもしろいのかなと思われました。参加者や場所、材料によってルールが自由に変わらる、これがこの競技の魅力です。

編集後記

2014年女子レスリング
ワールドカップ 開催!
3月15日(土)・16日(日) 小豆沢体育館

あけましておめでとうございます。今年のソチオリンピックの日本人選手の活躍を期待します。いたスポの一面では国体デモンストレーションのウオーキングを特集いたしました。今年もよろしくお願いたします。

インフォメーション

- ★ふるさといたばし体操普及講習会 2月16日(日) 小豆沢体育館
 - 2月1日(土) 中台地域センター
 - ★いたばしCityマラソン 3月23日(日) 荒川河川敷
 - 2月15日(土) 常盤台地域センター
- 詳しくは「広報いたばし」でお知らせいたします

いたスポは、各地域センター・区立体育館で入手いただけます