

ゲームの競技ルール

①基本コート

- ・7.5mの間隔を取り3mのラインを平行に引きます。
- ・ラインの端に本体（ラダー・ゴール）の中央部をラインに合わせておきます。

②プレーの基本

- ・プレーヤー（チーム）は同じ色のボールを3つ用意します。
- ・プレーヤーはファールラインの後ろから7.5m離れたところのラダー・ゴールに向かってボールを投げます。
- ・ボールがうまくラダー・ゴールに引っかかればポイントを得られます。ボールが床に落ちてしまったり、ほかのプレーヤーによってはじかれてしまった場合はポイントが入りません。

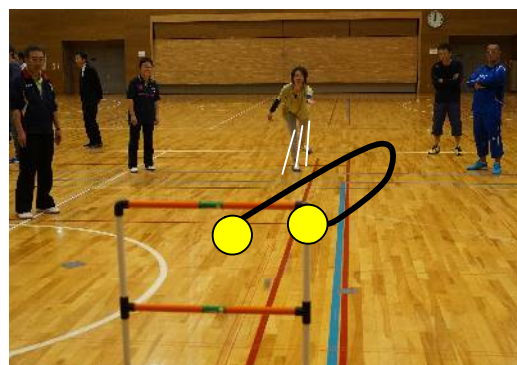
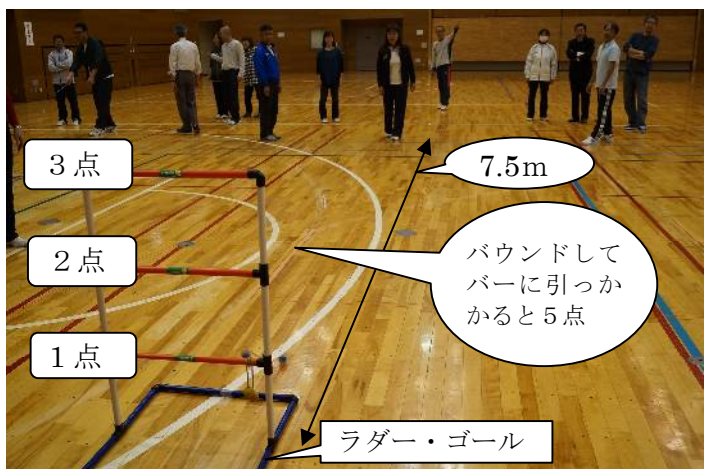
③得点

- ・一番上のバーにボールが引っかかると・・・3点
- ・真ん中のバーにボールが引っかかると・・・2点
- ・一番下のバーにボールが引っかかると・・・1点
- ・地面にワンバウンドしていずれかのバーにひっかかると・・・5点

④勝敗

- ・21点先取した方が勝ちとなります。ただし、ぴったり21点で終わらないといけません。

（日本レクリエーション協会 ラダーゲッターより抜粋）



板橋区スポーツ推進委員 実技講習会

スポーツ推進委員の講習会を取材します

レポート

突撃



昨年11月5日、「ラダーゲッター」を体験しました。このゲームは、ひもでつながっている2個のボールを投げて、はしご状になったバーに引っかけるという極めてシンプルな競技です。

2チームに分かれ、21点になるように、交代でボールを投げるのですが、初めはバーに引っかけるのがなかなか難しく、右へ行ったり左へ行ったり、届かなかつたりオーバーしたりと、周りの声援にはなかなか応えられない状況が続出しました。

何回かやっているとコツをつかみ始めたようで、バーに引っかかることが多くなり、ようやく21点を意識してプレーできるようになってきました。

老若男女だれでも、普段着で気軽に楽しめるスポーツなので、青健や町内会の行事の時などに、ぜひ体験してみてください。

ラダーゲッター

インフォメーション

いたばし
ウォークラリー大会

5月8日(日)に
蓮根・舟渡地区で開催
します

楽しいイベントも
いっぱい!

詳細は「広報いたばし」で
お知らせします

私が所属している広報部は、落ち着いた物腰の中に熱い情熱を秘めている方が多く、生半可な仕事をする、穏やかな口調でかなりダメージの大きい指摘が飛んできます。そのため緊張感は相当ですが、その分広報紙が完成した際の達成感もなかなかです。これからもよろしくお願ひします。

広報部にたずさわって

熊野地区 花水

編集後記



締切日に追われながらも、「いたばし114号」を無事に発行することができました。

板橋区のスポーツ推進活動を、皆様にわかりやすく、見やすい紙面作りを目指して、広報部一同取り組んでいます。

3月20日に開催された、板橋CITYマラソンもギリギリですが載せることができました。

発行にご協力をいただいた皆様ありがとうございます。またホームページにも力を入れていきますのでぜひご覧ください。

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