

ルール

〈準備〉 0 cmをスタート、100 cmをゴールとしてデッキにテープを貼る。さらに、その間に25cm間隔で3本のテープを貼り、計4ブロックに分ける。

〈遊び方〉

- ① 走者は常にゴールを目指して、片足を上げた状態で動く。その際、上げる足は地面に付いている足よりも前に出すこと。
- ② スタートラインを踏んでつま先を合わせ、合図とともに片足を上げてスタートする。
- ③ 着地したつま先がゴールラインを越えた時点でゴールとなる。
- ④ 上げた片足を下ろす際は、地面に付けている足のつま先にかかとを付けるように着地する。
- ⑤ フリージング(停止)、トリッピング(転倒)、ハンドリング(トラックに手をつけてしまう)、ノットストレート(まっすぐに足を出していない)、ダブルフット(足の入れ替え以外で両足をつく)、ムービングバック(後ろに足を振る)などは反則とみなされ、「1ブロックフォワード(1つ先のブロックへ移動)」となる。
- ⑥ ペナルティの際は、再度両足をそろえてのスタート。速やかにスタートしないと、「1モア・ブロックフォワード」となる。

お庭で ゆるスポーツ

勝っても負けても楽しい

勝ち負けよりも、おもしろくて笑っちゃう！
家族や友達と庭に
ゆる〜く集まって、ゆる〜く競う、
ユニークなスポーツをご紹介します。

競技！

『100cm走』

100cm(1m)をいかに速く走るかを競う競技。スピードよりも、集中力、体幹、バランスが勝負の要となる、異色の「超・短距離走」。

【人数】 2～10名

【用意するもの】 床に貼って剥がせるテープなど

「ゆるスポーツ」って？

足が遅くても、背が低くても、障がいがある人も大丈夫。年齢・性別・運動神経に関わらず、誰もが参加できて、失敗しても笑える、さまざまな楽しみが見つかる新スポーツです。

詳しいルールや他の競技は下記URLをチェック！
<https://yurusports.com/>



ルール

〈準備〉 コートの中央にネットに見立てた物干しロープを張り、洗濯物を入れた洗濯カゴをロープの側に置く。ロープを挟み、2人1組でコートにつく。

〈遊び方〉

- ① 最初に使う洗濯物を洗濯カゴから選択し、コートの後ろ半分エリアからボールを投げて(サーブ) 対戦スタート。
- ② 洗濯物でボールをキャッチして、相手のコートに投げ返す。その際、テニスと同様にワンバウンド以内で投げ返すこと。
- ③ ボールがコート内に着地しない場合は「アウト」。レシーブする方のチームの得点に。レシーブし、相手コートにボールを返せなければ、相手チームの得点になる。
- ④ 相手チームに打ち返した後に、洗濯物を物干しロープに掛け、次の洗濯物を洗濯カゴから選択し、相手の攻撃を待ち構える。洗濯物の選択方法は自由。どの洗濯物から使うかを戦略的に考えることが必要。
※洗濯物がロープから落ちた場合は、相手チームの得点になる。
※最後の洗濯物は物干しロープに掛けずに得点が決まるまで、使い続ける。
- ⑤ 得点したチームがサーブ権を獲得し、②～④を繰り返す。5点を先取したチームが勝ち。

競技 2

『アワアワ! せんたくテニス』

物干しロープがコートのネット。洗濯物をラケット代わりに、2人1組で協力し合って対戦するおもしろテニス。

【人数】 2人1組の計4名

【用意するもの】 洗濯ロープ、バランスボール (大きさは自由)、洗濯カゴ (2個)、大きめの洗濯物 (たくさん)



いったよ〜

ウロウロ

受けとめるぞ〜

ウロウロ

牧野智晃=写真

スタッフ家族=モデル

一般社団法人世界ゆるスポーツ協会=監修

LIXIL東京エクステリアショールーム=協力