

キャッチザリング

運動強度 ★☆☆☆☆ 屋内

向かい合った2人が3つ以上のリングをまとめて投げあいトータルでいくつのリングをキャッチできるかを競います。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ので、異年齢の対抗戦も楽しめます。

用具

- ・ゴム製のリング3本以上

簡単なルール

- ・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間隔の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
- ・3つ以上のリングをまとめて相手に向かって投げる。投げる時はリングを横に束ね、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
- ・交互に行い点数が多いほうが勝ちとなる
- ・競技時間は2分