

# スカイクロス

運動強度 ★★☆☆☆ 屋外

布製で直径30センチ、重さわずか50グラム弱のリング状ディスクを使用します。大きく分けてソフトゴルフ（旧ノルナー）とおっかけ（旧ノルゾー）2種類の競技方法があります。使用する道具が少ないため、簡単に始めることができ、場所も少しの広場があればできるので気軽に楽しめるスポーツです。

## 用具

- リング 中央に輪投げ用の大きな穴の空いたリング状の円盤
- コーン ディスクを投げる目標

## 簡単なルール

### • ソフトゴルフ

10名～14名が1組となり、目標のコーンまでの打数スコアの少なさを競います。

### • おっかけ

2～3名で行います。一人は親となり好きなところにリングを投げます。他の人は子となりそれを目標にリングを投げながら追いかけます。子は2投目までに親のリングに自分のリング重ねたら勝ち。3投目は引き分け。4投目以上になると親の勝ちとなります。