

# ビーンボーリング

運動強度 ★★☆☆☆ 屋内

ビーンボウリングは、ボウリングを、ピン配列を工夫し、横に並べ、簡便化したものです。名の通り、ピンにボールが当たると豆がはじけるように、反転したり、自動的に元にもどるようになっています。コントロールやバランスを競うゲームで、体格や体力に関係なく、老若男女誰でも楽しめる軽スポーツです

## 用具

- ピンセット
- マット
- ボール

## 簡単なルール

- ボーリングのルールと似ています
- レーンの大きさは幅91cm、長さ12.5mで、投球ラインからピンまで長さを3m、5m、7mとし各箇所から3フレームずつ、計9フレームで得点を競う
- 全フレームが終わった時の合計得点が多いほうが勝ちとなる
- 9本のピンのうち、中央の無表示のピンをストライクピンと呼ぶ。1投目で反転した場合は20点（ストライク）となる。2投目で反転すれば10点（スペア）になる。ストライクやスペアをとっても次のフレームには加算されない。
- 人数に応じて個人戦にしたり、団体戦にすると面白い