

# スポーツ テンカ!

とれば、かち!

3ページにも掲載していますが、10月11日(日)~12日(月祝)に宇部市で「スポーツテンカ講習会&体験会」を行います。テレビなどでは見かけても、山口県内ではまだまだなじみが薄いこの種目。ここでご紹介します。

[公益財団法人 日本レクリエーション協会ホームページから引用]

## ■スポーツテンカ!とは

スポーツテンカ(天下)は、昔あそび(テンカボール)をヒントに日本レクリエーション協会とパパーパーク(吉本興業株式会社)が共同で開発したニュースポーツです。ルールはとても簡単ですが、全身運動ができ、子どもから大人まで楽しめるスポーツです。

## ■ルール

試合前に握手をして「よろしくおねがいします」と元気よくあいさつをする。

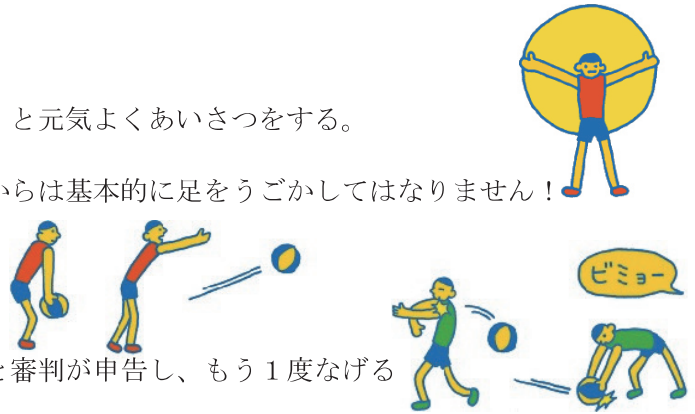
ジャンケンで攻守をきめる。

位置について自分の立ち位置をきめる。※ここからは基本的に足をうごかしてはなりません!

両手を広げてキャッチできる範囲を示す。

審判の「テンカ開始!」のコールで試合開始。

- 1: 両手で下からなげる
- 2: 相手がボールをとれなかったら1ポイント
- 3: とれるかとれないか微妙な投球は「ビミョー」と審判が申告し、もう1度なげる
- 4: ポイントをとった方がなげる
- 5: 先に5ポイントとった方が勝ち



## ■コート

1~3年生は4m、4~6年生は5m、大人は6m。



## ■ペナルティ

ペナルティはすべて相手に1ポイントが入る

- ✖足がうごいてしまった場合
- ✖スーパー or レジェンドキャッチに失敗した場合
- ✖キャッチできる範囲の外にながしてしまった場合 or 相手に届かなかった場合
- ✖必殺キャッチで相手に近づいたとき、首から上にながしてしまった場合

## ■必殺キャッチ

### ★かたてキャッチ、クロスキャッチ

1歩 or 2歩前にでて投球し、相手にキャッチされた場合はすぐにもどる。

### ★ポンポンクロス

右手→左手(逆でも可)とボールをはじき(ポンポン)、最後にクロスキャッチする技

### ★カニバサミ

両足でボールをはさみキャッチする技

### ★イーグルキャッチ

ポンまたはポンポンとボールをはじき、首のうしろでボールをとめる技 ※ポンポンは1~2回以内で行う

### ★カエルキャッチ

両足をひらき、両足のうしろから両手をまわした状態でキャッチする技

### ★イチローキャッチ

背中、腰のあたりに両手をまわしボールをキャッチする技

1歩前にでて投球できる

2歩前にでて投球できる

かたてキャッチ

クロスキャッチ、かたてキャッチ



## ■公式ボール 1,800円(税別)

- ①対象に合わせてボールサイズの調整ができる! (直径68~70cm)
- ②オリジナルの3Dブロック模様によりボールがキャッチしやすい
- ③安全に配慮しソフトゴム採用で突き指しにくく、子どもにも安全!

スポーツテンカに関するお問い合わせは… 公益財団法人 日本レクリエーション協会