

Lesson 2

きほんの「ほ」

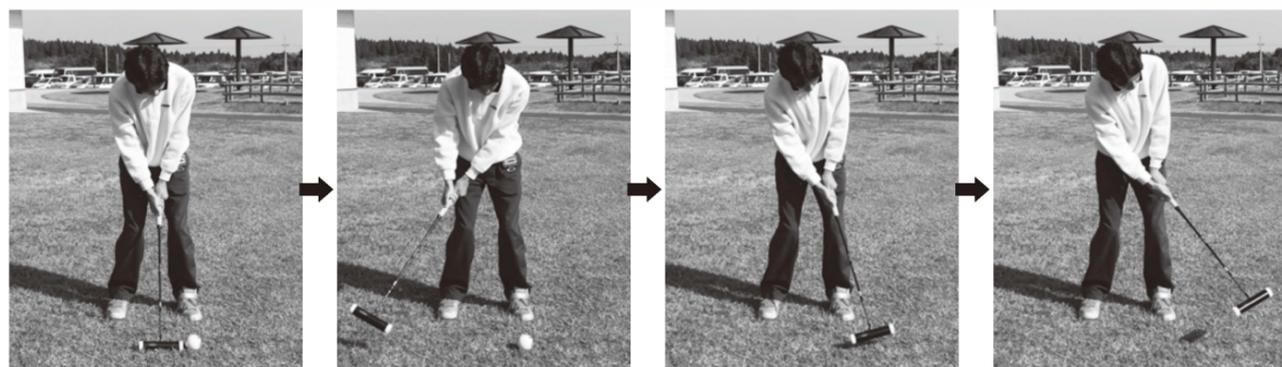
打撃

- 自球(自分のボール)を打つことを「打撃」と言います。
- 自分の思う方向にボールを転がし、狙った位置に止める距離感が重要です。

スティックの握り方(例)



ゴルフスタイルのスイング



クロケースタイルのスイング



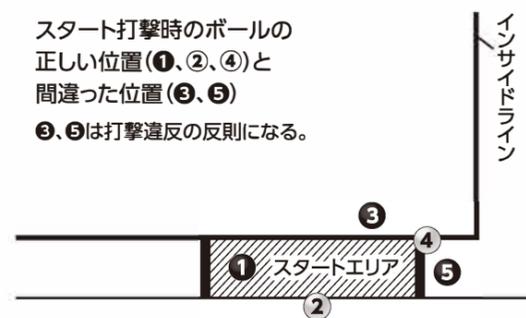
スタート打撃

- スタートエリアに自球を置いて、1打で第1ゲートを通すしなければなりません。
 - スタートエリアの中であれば、自球をどこに置いてかまいません。
- ※スタート打撃で、第1ゲートの通過ができなかった場合は、次の打順でやり直しをします。



スタート打撃時のボールの正しい位置(①、②、④)と間違った位置(③、⑤)

③、⑤は打撃違反の反則になる。



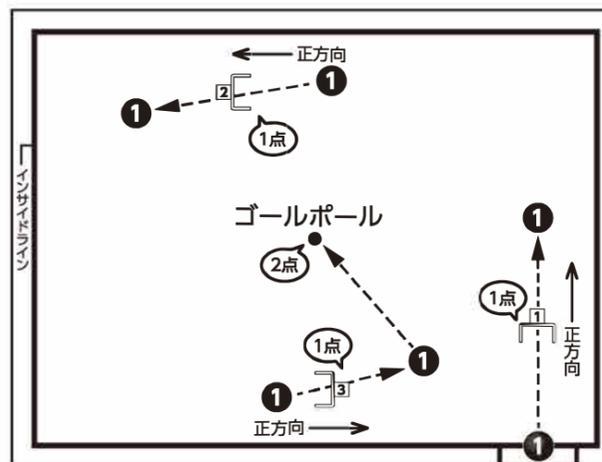
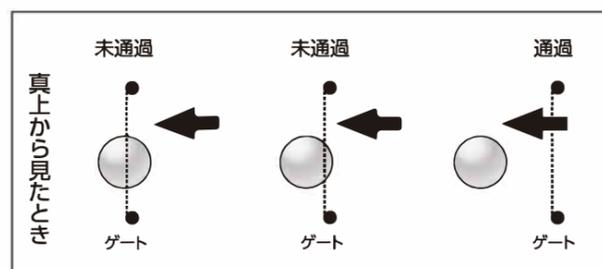
上がり

- 第3ゲートを通したボールを、コート中央にあるゴールボールに当てることを「上がり」と言い、2点を獲得します。
- 「上がり」となったボールは、プレーが終了となり、コートから取りのぞきます。

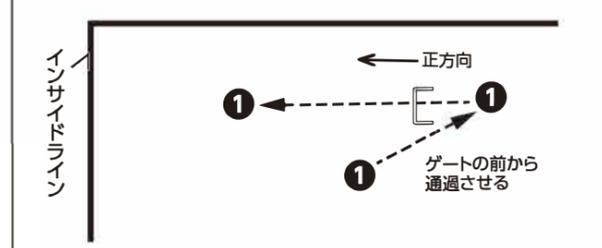


ゲート通過

- 第1ゲートから第3ゲートまで順番にゲートを通させるごとに、1点が加算され、自球がコートの中に止まったときは、続けてもう1回打撃します。
- 各ゲートには前と後ろがあり、ゲートを通させて得点するには、一定の方向(正方向)から通過させる必要があります。逆方向からの通過は得点にならないので、ゲートの後ろにあるボールは、ゲートの前に移動させてから通過します。



ゲートを通できなかった場合



Lesson 3

きほんの「ん」

タッチ

- インサイドライン内の自球を打撃して、他球に当てることを「タッチ」と言います。
- ※スパーク打撃した他球が他のボールに当たった場合は、タッチになりません。

タッチの練習
がんばるワン!



スパーク打撃

- 「タッチ」をして、タッチした他球と自球の両方がインサイドライン内で止まったら、「スパーク打撃」をします。
- スパーク打撃とは右の写真のとおり、自球が止まった位置で、足で自球を固定し、タッチした他球を自球に接触させて、自球を打った衝撃で他球を移動させる打撃のことを言います。
- スパーク打撃した他球が10cm以上移動すると、スパーク打撃が成功し、続けてもう1回自球を打撃します。
- ※スパーク打撃した他球の移動が10cm未満の場合や、スパーク打撃のときに、自球が足から離れて移動してしまうと反則になります。自球をきちんと固定させ、しっかり打撃するようにしましょう。

★スパーク打撃のポイント

- スパーク打撃するボールが味方の場合は、チームが有利になる場所に進めることができます。また、スパーク打撃で他球をゲート通過させたり、「上がり」にさせたりすることもできます。
- スパーク打撃するボールが相手チームの場合は、コートの外に出すことができます。

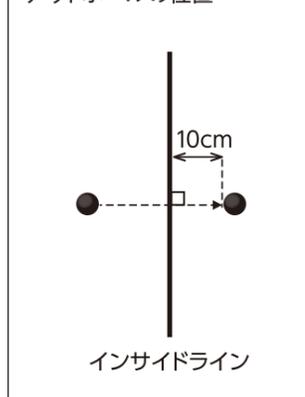
スパーク打撃をマスターしたら
大したもんじゃ!



アウトボール

- アウトボールとは、インサイドラインの外に出たボールのことを言います。
- アウトボールを打撃するときは、ボールをインサイドラインの中に戻すことしかできません。ゲート通過や「上がり」にはなりません。もし、コートの中のボールに当たったら反則となり、当たった位置からアウトボールとして、コートの外に出されます。

アウトボールの位置



インサイドライン

「ゲート通過」
不成立

「上がり」
不成立

反則

アウトボールにならないように
気をつけたいワン!



スパーク打撃の順序



①タッチした他球を拾う



②自球を踏み、固定する



③他球を自球に接触させてセットする



④セットした他球から手を離す



⑤自球を打ち、その衝撃で他球を移動させる

