

Lesson 8

ゲームバリエーション

参加人数やコート状況に応じて、ルールをカンタンにするなど工夫してみましょう。「施設、用具の工夫」「人数、時間の变化」「ルールの一部変更」などで、

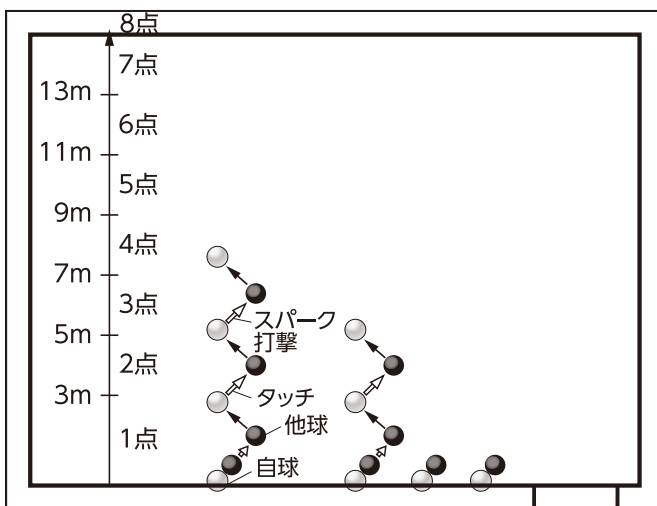
気軽に遊べるゲームや、もっと上手くなるためのゲームができます。

気軽に楽しく遊べるゲーム

タッチ&スパーク打撃ゲーム



- ①右図のようにライン上に自球を置き、他球をスパーク打撃し、次に自球を打って他球にタッチします。このタッチとスパーク打撃の繰り返しで、反対側のラインをめざします。
- ②スパーク打撃後、自球を打っても他球にタッチできない場合は、続けて自球を打つことができます。それでも、他球にタッチできなかった場合は、その時点でプレーは終了となります。
- ③ラインからラインまでの到達距離の得点やスピード、一定の時間の間の点数を競っても楽しいでしょう。



.....アレンジアドバイス!.....

- スパーク打撃で他球を移動させる距離が、次に自球がタッチできる範囲内であることが大切です。無理せず、確実にプレーできる距離感をマスターしましょう。



ボクもいっしょにやりたいワン!



2人のリレーゲーム

これならできそうだワン!



- ①競技者の2人がボールを向かい合って打ち、相手のスティックヘッドの手前20cm以内にボールを止めます。20cm以内に止まったら「OKボール」とし、得点を与えます。
- ②2人が向かい合う距離を少しずつ離しながらプレーします。
- ③2人の距離が長くなったときには、相手のスティックヘッドを中心に直径1mの円内にボールが止まったら高得点を与えることとします。

.....アレンジアドバイス!.....

- ①~③と同じ方法で、スパーク打撃をして他球を相手のスティックヘッドの手前や円内に止めるゲームにすることもできます。



楽しみながら技術を向上できるバリエーションゲーム

3人制ゲーム

休けいしながらやるワン!



- ①両チーム3人で編成し、先攻チーム(①③⑤)、後攻チーム(②④⑥)として、番号順に交互にプレーします。
- ②競技時間は15~20分とします。
- ③第2、第3ゲート通過は、逆方向からの通過も「ゲート通過」と認めます。
- ④競技時間内に上がったら、何度でもスタート打撃からゲームに参加することができます。

.....アレンジアドバイス!.....

- ①~④と同じ方法で、両チーム5個のボールを使って(3人のうち2人が2個のボール、1人が1個のボールを担当)、実戦的にゲームを行うこともできます。
- チーム構成を初心者とベテランの組み合わせにして、ベテランがボールの連けいをリードし、通過タッチ、スライドタッチなどを行います。
- 両チーム3個のボールでのゲームでは、ボールコントロールの技術を高めることを狙いとし、5個のボールゲームでは、ボール配置を学んで連けいプレーの向上を目指します。

その他のゲーム

いっぱいあるワン!



- アウトボールにしないゲーム
- 打順回数制ゲーム(1番から10番までの打順を1回とし、その回数を3回、4回、5回と制限して、その回数までの得点を競います)