

スローイン・ボトル

1 スローイン・ボトルとは

ペットボトルにお手玉をいれて得点を競い合うゲーム。飯田市の女性体育指導委員が独自に考案し、誰もが楽しめる環境にやさしいニュースポーツです。

2 用具

- ・ペットボトル 10 本（写真のようにペットボトルを真中あたりから切り、飲み口が下になるように台にセットする。その際、切り口にはムシゴム（自転車用）を縦に裂いたものを接着する。）
- ・スプレーで色をつける。写真では青：1、黄：3、赤：6。
- ・台（70cm×90cm）
- ・お手玉（赤 25 個、青 25 個）
- ・得点表



3 人数

- ・1 チーム 5 人で、2 チームで対戦。

4 基本ルール

- ・3m離れたラインの後方から両足を地面につけ、ペットボトルに向かってお手玉を投げる。
- ・1人が5個連続で投げる。（投げ方は自由だが1個ずつ投げることにする。）
- ・2つのチームが1人ずつ交互に3~5回投げ、合計得点の多いチームを勝ちとする。
- ・1試合3セットマッチとし、2セット先取した方を勝ちとする。
- ・同点の場合は、1人1個ずつ投げて、早く得点したほうを勝ちとする。

*高齢者や身体の不自由な方、幼児を対象とする場合には、投げる距離や台の置き方などを自由に変えて実施してください。

5 得点の計算方法

- ・それぞれのペットボトルに入った得点を合計する。（写真では、青：10点、黄：3点、赤：1点）

