

スカイクロス

ソフトゴルフ(旧/ルナー)競技規則

1. 通常は約10名~14名が1組となり、いくつかのコースを回ってスコアの少なさを競う。
2. 各自がスタートラインからリング（ディスク）を目標のコーンに向かって投げ、それぞれリング落下地点まで行って、更に第2投目を投げる。それをくり返しながら最後はリングをコーンに投げ入れて（輪投げ）、そのコースを終わる。
3. スタートラインから投げる順番は、直前のコースでのスコアが少なかった順とする。
4. 2投目からは、必ずコーン（目標）までの距離が遠い者から順に一人ずつ投げる。
5. 2投目以後に投げるときは、まずリングの後側に立ち、それ以上コーンに近づかないようにすること。
6. 次に投げる人より前方に出て、他の人が投げる行為を妨害してはならない。
7. 毎回自分の氏名と何投目かをコール（発声）してから投げる。これは各自のスコアの正確さを相互に確認し合うために必須のものとする。
8. 最終的に全コースのスコア合計が少ない人を勝者とする。
9. 輪投げ完了までに投げた回数から次に述べる規則によって修正した値をそのコースのスコアとする。

10. 【ノルナーの規則】

コースの途中において、何人かのリングが重なりあった場合、上になった人のスコアに1点（ペナルティとして1投分）を追加し、下になった人からはラッキー点として1点を減らす。これはスカイクロス特有のルールであって、重なり方と加点または減点の数例を図によって示す。

〔スコア修正の具体例〕

11. 目標のコーンから2m以内、または予め線で明示された範囲内に入ったときには、投げたリングが地上に落ちるまで、身体の一部を地面に着けたり足を上げたりするのはルール違反とする。違反したときの罰点は1点。
12. 木の枝などに引っかかった場合、目標コーンに近づかない近くの地点から続投する（罰点1）。ただし、道具を使わずに手で落とせる状況なら地上に落として、その地点からさらに競技を続行できる（無罰）。
13. リングがコーンに支えられて斜めに立った形で止った場合は、地上に落ちる途中の状態と見なし、リング上縁を指で押してコーンから遠ざかる方向に倒す。地上に倒したときに誰かのリングに重なることがあっても、当然ノルナーの規則は適用される。
14. 投げたディスクが他の競技者の身体に触れて落ちた場合には、止まった地点までを1投と数え、再投はしない。
15. リングが重なっているかどうかの判定は、静止した状態を真上から見た平面図だけをもって行い、接触の有無は問わない。
16. あとから投げたリングが別のリングの下に潜って重なることもある。その場合においても、結

果的に上か下かの関係だけで加点減点を実行する。

17. 競技の進行途中で、コーンの位置が意図的でなく自然に移動することがあっても、元の位置に戻すことはしない。
18. 重なって静止した時点で加点減点がきまり、その後何らかの理由で重なった状態が解消しても、点数の補正はそのままとする。
19. その他にもローカルルールを適宜定めることができる。
20. 上記のすべては個人戦の場合であるが、チームごとに競うこともできる。そのときのメンバーは4～5名で編成し、各チームとも上位4名のスコア合計をもってそのチームの最終スコアとする。

おっかけ(旧/ノルナー)競技規則

2～3名だけでも出来て、リングを投げる練習にもなる手軽な競技である。

1. まず誰かが（かりに「親」と呼んでおく）好きなのところにリングを投げ、それを目標にして他の人（子）はリングを投げながら追いかける。
2. 「子」は3投目までに自分のリングを目標に重ねなければならない（部分的にでも可）。
3. 2投目までに重ねたら「子」の勝ち、3投目に重ねると両者引き分け、4投目以上になると「親」の勝ち「子」の負けとする。
4. 「親」が投げるのは1度だけ。子は必ず3回投げなければならない。
5. 実際には「子」全員が3回投げたところで勝敗は決まるため、つぎは別の人が親となって競技を続行する。
6. 親を追いかける途中、子と子の間にはノルナーの規則が適用される。
7. 親に重ねたリングはその場で取り去り、重ならなかったリングをその場に置いたまま誰かが乗ってくるのを待てば1点獲得の可能性は残っている。
8. たとえば親に3回目に重ねることができても、その脇にある「子」に重なったとすれば、親とは引き分けであっても、重ねた相手の「子」には1点を与えなければならない。
9. 競技を始める前に全員に特定のカードやおはじき、ゴムバンド等を同数配っておいて、勝、負またはペナルティの度に1個（1点）ずつ相手の人に手渡すようにする。
10. この競技では次のような便利さが特長である。
 - i スコアカードを使わなくてもよい。
 - ii 最後に所持するカードを比較するだけであるから、成績の集計が簡単である。
 - iii 毎回好きなのところを選んで投げていくために、ノルナー競技のようにコースが空くの待つ必要がなくて、時間と場所を効率的に無駄なく使うことができる。
 - iv あらかじめコーンを立てて準備したり、終わった後の回収作業などの手間も省ける。
 - v 2人で散歩しながらでも行える手軽なゲームにもなる。