

フリngo



ヨーロッパ生まれ新感覚スポーツ

2003年にドイツで開発され、瞬く間にヨーロッパの若者を取りこにしたニュースポーツが「フリngo」。

エプロン状のクロスをラケットかわりに、ボールをバウンドさせながらキャッチボールするプレイスタイルは注目度抜群！ビーチで、公園で、体育館で、アクティブ派にピッタリなスポーツです。ヨーロッパでは、ウォーミングアップやトレーニンググッズとしても使われています。

子どもから大人まで誰でも手軽に遊べる！

クロスの反発力でボールを飛ばすので、少ない力で遠くに飛ばせるフリngo。なんと30m飛ばすことも可能です。ボールはゴム製で小さなお子さまでも安心。家族みんなで楽しめるスポーツです。

家族で仲間で遊べる、レジャーグッズとして

とにかく簡単に遊べて楽しいフリngoは、小学生から大人までどなたでも手軽にプレーできるので、**親子で一緒に遊べるレジャーグッズ**として、はたまた、ビーチで**仲間とワイワイ楽しめるビーチグッズ**として大活躍します。



レクリエーションスポーツとして

バドミントンコートがあれば、公式ルールで試合を楽しむこともできるフリngo。ほとんどの体育館にはバドミントンコートが用意されておりますので、幅広い年齢層で楽しんでいただけるレクリエーションスポーツとして、準備も少なくお使いいただけます。

ウォームアップグッズとして

胸の前のクロスがラケットになるフリンゴは、遠くのボールも正面に移動しなくては打ち返せません。そのため自然と足や膝といった下半身を使います。また、常に腕を伸ばしてクロスを張った状態を保つため、腕まで使った全身運動。ほんの5分のプレーで楽しくウォームアップ可能です。



トレーニンググッズとして



ヨーロッパでは、バレーボールのレシーブ練習や、テニスの戦術練習に使用されているフリンゴ。ボールの落下地点を予測し、サイドやオーバーヘッドでレシーブしたり、頭上や顔付近のボールを捕球する動きは、空間把握能力やバランス感覚、判断力や反射神経を養うトレーニングになります。

輪になってボールを回したり、2対2でミニゲームを行ったりと、楽しくゲーム感覚で使えるトレーニンググッズです。

ルール

プレーヤーの年齢やプレーの場所、時間などに応じて、競技人数やポイントなど一部ルールを変更しても問題ありません。

コート	コートはバドミントンダブルスコートを準用する。 コートサイズは長方形で、13m40cm×6m10cmとする。
ネットの高さ	ネットはバドミントンネットを準用する。 ネットの高さは1m55cmとする。
競技人数	シングルマッチ 1人対1人とする。 ダブルスマッチ 2人対2人とする。 (小学生など子どもの場合は、1チーム3人や4人でプレーしても問題ありません。)
ポイント	1セット21点ラリーポイント制とし、2セット先取の3セットで行う。 (体力や時間などの状況に合わせて点数やセットを変更しても問題ありません。)
サービス	サイドラインの延長線内、自陣コートのエンドラインの後方でクロスを使い行う。 ボールを自分でトスし、クロスで打つ。

<p>サイドアウト</p>	<p>次のような場合、相手チームにポイントが入る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手チームにスパイクやサービスを決められた時。 ・返球ミスをした時。 ・ボールがクロス以外の場所に触れた時。 ・ボールを相手コートに返すまでに、シングルの場合2回以上、ダブルスの場合4回以上ボールに触れた時。 ・ダブルスの場合、同じプレイヤーが2回連続でボールに触れた時。 ・タッチネットした時。
<p>ポジション</p>	<p>コート内のポジションは自由。但し、サービスが打たれる時にはコート内にいなくてはならない。</p>
<p>ネットプレー</p>	<p>ネット上から相手コートに侵入してはならない。 ネット下からの相手コートへの侵入は、相手プレイヤーに触れたり、プレーを妨害しないかぎり反則とならない。</p>



(日本フリンゴ協会ホームページより抜粋)