

1 特徴

- (1) 投げるリングは重さがわずか50g、年齢・性別や体力に関係なく誰でも無理なくできるファミリースポーツである。
- (2) ボールを転がすものではないので、芝や雑草が生えた傾斜地や林の中など、どこでも楽しめる。
- (3) 用具としての必需品は各自1枚のリングのみで、その他手近なところにある代用品で間に合わせることができる。
- (4) 安全であるので、高齢者、障害者、幼児にも安心して推奨できる。
- (5) 身近な広場、短い時間で普段着のまま行える。

2 リングの投げ方

- (1) 真っすぐに投げる
初めのうちは、真っすぐに飛び出しても途中から左に曲がることが多い。まれに、右にそれることもある。その原因は投げるときのリングの傾き（左右）にある。真っすぐに投げるためには、手を離すときにリングを水平に（地面と平行に）するのがコツである。要領を覚えると40m以上飛ばせるようになる。
- (2) 水平に投げる
50gという軽さであるので、斜め上に向けて投げると浮力がつき過ぎて失速し、うまく飛ばないことがある。風向きによっては押し戻されることもある。投げるときは目の高さより高くないように気をつける。
- (3) リングを回転させる
投げる瞬間に手首のスナップをきかせて、リングを回転させながら飛ばすようにする。せっかく水平に回転しながら飛び出していても、回転が弱いと、止まる寸前のコマのように回転軸が揺れて傾くために、着地の前になると左右に大きく曲がることもある。
- (4) コントロールして投げる
競技になると、勝敗の鍵はどれだけ遠く飛ばしたかではなく、どれだけ目標に近く投げたかにある。
- (5) タイミングを合わせる
リングを投げる運動は腰のひねり、肩、肘、手首、指の共同作業である。それぞれがバラバラにならないように、ピークの瞬間がピッタリ一致するように工夫して、動作分析に気をつけることが上達の早道である。

3 楽しみ方

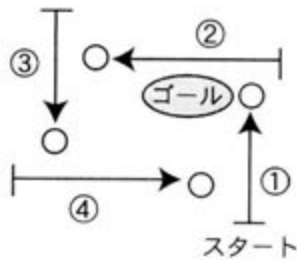
- (1) 一人の場合
 - ・ 輪投げ
- (2) 二人の場合
 - ・ 輪なげゲーム
 - ・ キャッチング
 - ・ 追いかっこ
- (3) 数名の場合
 - ・ キャッチ競争
 - ・ 追っかけ競争
 - ・ スカイクロス練習



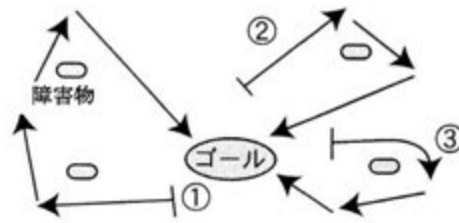
4 コース設計

コースの数やレイアウトは自由で、狭いところでも樹木や障害物を一周するヘヤピンコースなどを取り入れると特徴のあるおもしろいコースができる。

(例1) スタンダード



(例2) 応用例



5 競技規則

- (1) 一緒にプレーする人数は通常1組10名とする。
- (2) スタートラインから投げる順番は特に決めない。
- (3) 全員第1投目が終わるまでスタートラインを出ないように注意する。
- (4) 2投目からは、コーンまでの距離が遠い方から順に投げる。
- (5) スローする直前に、氏名と回数を発言して告げること。
- (6) 各人はこれから投げようとする人より前方に出てはならない。
- (7) 2投目以降は、リングが落ちた地点まで行って、コーンと反対側に立って拾い上げ、それ以上コーンに近づかないようにして次のスローを続ける。
- (8) ゴールするまでのスロー回数を仮のスコアとし、そのあと規定によってスコア修正を行う。
- (9) 【ノルナーの規則】 コースの途中でリングが重なって止まると、上になった人のスコアに1点を加え、下になった人のスコアから1点を減じる。重なり方の判定は、リングが地上に落ちて静止した後、真上から見た平面図で判断するものとし、接触の有無は問わない。あとで投げたリングが下に潜った場合も静止した状態を見て判定する。
- (10) 個人戦として競技する場合、コースごとのスコアの合計を比較する。
- (11) 団体戦として競技する場合、チームの編成はリーダー1名を含めて4~5名とし、チームごとの合計スコアを比較する。ただし、各チームとも上位4名の合計をもって団体の最終スコアとみなす。
- (12) 目標のコーンから2mまたは線で明示された範囲内に入ったときは、投げたリングが地上に落ちるまで、身体の一部が地面に着いていなければならない。これに違反したときの罰点は1点として計算する。
- (13) 木の枝などに止まったときは、ポールに近づかないで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場所なら無罰で地上に落として、競技を続行する。
- (14) リングがコーンに支えられた状態で止まることがあっても、地上に落ちる途中の現象と見なす。そのときはリングの上縁に軽く指を触れ、コーンの反対側に寝かせる。この行為までは無罰とするが、地上に落ちた後はノルナーの基準に準ずる。
- (15) 試合中は競技全体の流れに気を配り、後続チームの競技進行に支障をきたさないようにする。
- (16) 変則的な投げ方は、事前の申し合わせで禁止することができる。
- (17) 投げたリングが誰かにあたった場合にも、止まった地点までを1投と数え、再投しない。
- (18) その他ローカルルールを適宜定めることができる。