

1 用具

ビーンボウリングセット（ピンセット1, ボール4）

専用レーン（0.91m×10m）

2 人数

シングルス（1対1）、ダブルス（2対2）、10名（5対5）の団体戦もできる。

3 競技方法

- (1) ボールは、投球エリアで投球動作し投球する。
- (2) 先攻プレイヤーは赤2個のボールを持ち、ピンに向かって1球目を転がす。1球目のボールが当たって反転したピンはそのままの状態、プレイヤーは続けて2球目を投げる。2球投げ終わって反転しているピンにある数字を数え、その合計が得点となり、先攻側（赤）の1フレーム終了。続いてプレーは後攻（白）に移り、同様に2球投げてプレーを進めていく。ただし、反転後リバウンドし、元にもどったピンは得点として加算されない。（ガーター）
- (3) 投球ラインからピンまでの距離は、5m、7m、9mで、この3つの投球ラインから3フレームずつ、すなわち9フレーム投げて1回のゲームとなる。

4 勝敗の決定

- (1) 9本のピンのうち、中央にある“S”表示のピンは、ストライクと呼び、最初の投球で反転した場合、20点（ストライク）となる。また、2投目でストライクを反転した場合スペア扱いとなり、10点の得点となる。
- (2) 1投目にストライクピンが反転し、2投目で5の表示ピンが反転した場合の1フレームの得点は25点となる。ストライクやスペアを取っても次のフレームには加算されず、1フレームずつの得点を合計して競い合うところが、一般のボウリングとは異なるところである。

