

1

フリーブロー(吹き矢)

- ・ 先端が吸盤で作られた安全な矢を、ターゲットに向かって吹き得点を競います。
- ・ ターゲットは、どこでも置くことができ室内・室外使用可能です。
- ・ 矢をターゲットに向かって吹くという動作は、腹筋運動と有酸素運動に適します。

1 用具

- (1) ターゲット盤 (75cm × 75cm)
- (2) ターゲットラック
- (3) ガン (筒)
- (4) フリーアロー (吸盤付き矢)
- (5) 吹き口

2 人数

シングルス (2名) ・ ダブルス (4名)

3 ゲームの進め方

- (1) シングルス、ダブルスともに各自5本の矢を持ちます。
- (2) 距離は3mから始め、交互に各自1本ずつターゲットを狙い、矢を吹きます。
- (3) 計10本終了後に得点を確認し、続いて5m、7mと行い総合得点を競います。

4 得点

- (1) 的は中心になるほど高得点で、外側の白地部分はマイナス10の減点。
 - (2) 各点数エリアに1本ずつ矢が入った場合は、得点が2倍。
 - (3) 10点エリアに5本とも入った場合は、得点が3倍。
- ※ カウントオール方式での計算方法
・ 刺さっていた矢が、試合中に落下した場合もその矢を得点に加える方法。
- ※ キャンセル方式での計算方法
・ 試合を終了した段階で、ターゲット上にある矢のみ計算する方法。

5 注意点

大人数でフリーブローを楽しむ場合は、衛生上の観点から吹き口を参加人数分用意するか、吹き口を消毒あるいは水洗いしてください。

スコアカード							
	3m		5m		7m		No.
							総合点
チーム名	1	1	1	1	1	1	
	2	2	2	2	2	2	
氏名	3	3	3	3	3	3	
	4	4	4	4	4	4	
	5	5	5	5	5	5	
	計	計	計	計	計	計	
				年 月 日	大会名		