

**運動が遊びになる！！遊びが運動になる！！ ふれあい、交流が深まる！！**  
**キャッチ・ザ・スティックは楽しみながらできる運動！！**  
**幅広い年齢層で楽しめ、長く愛好されています。**

監修: 佐倉市民体育館  
 スポーツ事業部  
 吉永直茂

**1チーム  
 10人で行  
 います。**



メンバーの内8人が1人2本のスティックを両手で持ち、横一列に並ぶ。  
 スティックを持っていない2人は列の左端につく。

### ルール

チームのリーダーが「せ〜の」の掛け声を掛け、「トン、トン」とスティックを2回床に打ちつける。  
 打ちつけた後、2本のスティックを8人同時に、パッと離し素早く右へ移動し、右隣の人のスティック2本をキャッチする。  
 この時点からカウントを開始する。  
 右端の人は、速やかに左端へ移動する。  
 カウントは全員が右へ移動するたびに行う。1人でもスティックのどちらかを床に倒してしまうか、他のメンバーがスティックに触れ、支えた場合はその時点で終了となる

### ドンパー・リレー

1人2本のスティックを持ち、内側を向いて円陣を作り、「トントン」のリズムに合わせてスティックを突き、「パツ」とスティックを左隣のの人に渡し、素早く右隣の人からキャッチします。何回続けてできるかを競う競技です。



**1チーム5人で行います。**

### ルール

チームのリーダーが「せ〜の」の掛け声を掛け、「トン、トン」とスティックを目の前で2回床に打ちつける。「せ〜の」の掛け声は最初の1回だけ。  
 打ちつけた後、2本のスティックを全員同時に、左隣の人の前でパツと離し素早く右隣の人から目の前に置かれたスティックを2本キャッチする。この時点からカウントを開始する。  
 カウントは全員が落とさずにキャッチできるたびに行う。1人でもスティックのどちらかを床に倒してしまうか、他のメンバーがスティックに触れ、支えた場合はその時点で終了となる。

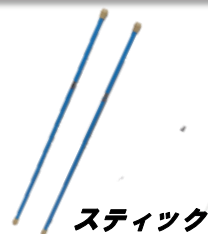
### キャッチ・ザ・スティック、ドンパー・リレー共通事項

- ・チャレンジは3回までとして、その中の最高記録をそのチームの記録とする。
- ・チャレンジごとのメンバーの並び替えは認められます。
- ・チャレンジ間の作戦タイム・休憩タイムは30秒以内です。

### アウト

「トン、トン」の時、1人でも床からスティックを浮かしていない者がいた時。  
 次の人がキャッチしやすいようにスティックを押さえたまま手渡した時。  
 「トン、トン、パツ」のテンポが遅すぎた時。最低1分間に96拍(10秒間に4回以上)以上の速さで実施する  
 詳しいルールは、日本レクリエーション協会HPを参照<http://www.recreation.or.jp/>

貸出しています。  
 スティック・・・3セット  
 貸出数についてはご相談ください



**貸出は  
 市内団体に限ります。  
 地域やグループ等  
 でご利用ください。**

- 用具を借りるには？
- ① 電話または体育館窓口で空き状況を確認し予約する
  - ② 借用書を提出(指定様式)※用具の受取時でも可
  - ③ 体育館まで用具を受け取りに行く
  - ④ 使用后、体育館に返却

**用具は大切に  
 使ってね。**

