

みんなで遊ぼう！

ラダーゲッター

気軽にできる、軽スポーツです。



10分～20分程度ラダーゲッターは、ヒモでつながっている2個のボールをラダー(ハシゴ)に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かる(ハングする)と得点となるスポーツ・レクリエーションです。

ルールは簡単で、投げたボールがラダーにハングすると、表示されている数字がポイントになります。



＊ラダーゲッター＊

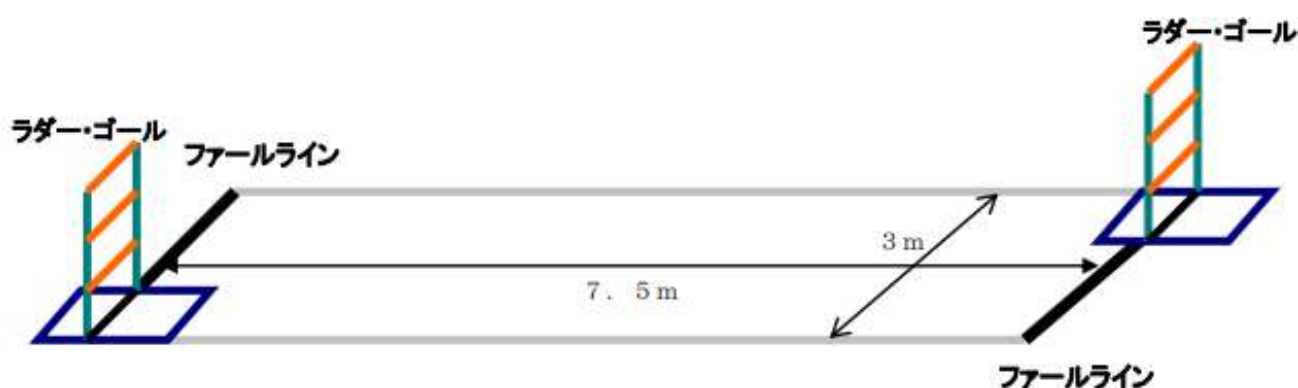


●ラダーゲッターの正式競技ルール

□基本コート

○7.5mの間隔を取り、3mのラインを平行に引きます。

○図のように、ラインの端に、本体(ラダー・ゴール)の中央部をラインに合わせておきます。＊できれば安全エリアとして、7.5mのラインを引くことをお勧めします。



□プレーの基本

○プレーヤーは同じ色のボールを三つ使用します。

○プレーヤーはファールラインの後ろから、7.5m離れたラダー・ゴールに向かってボールを投げます。

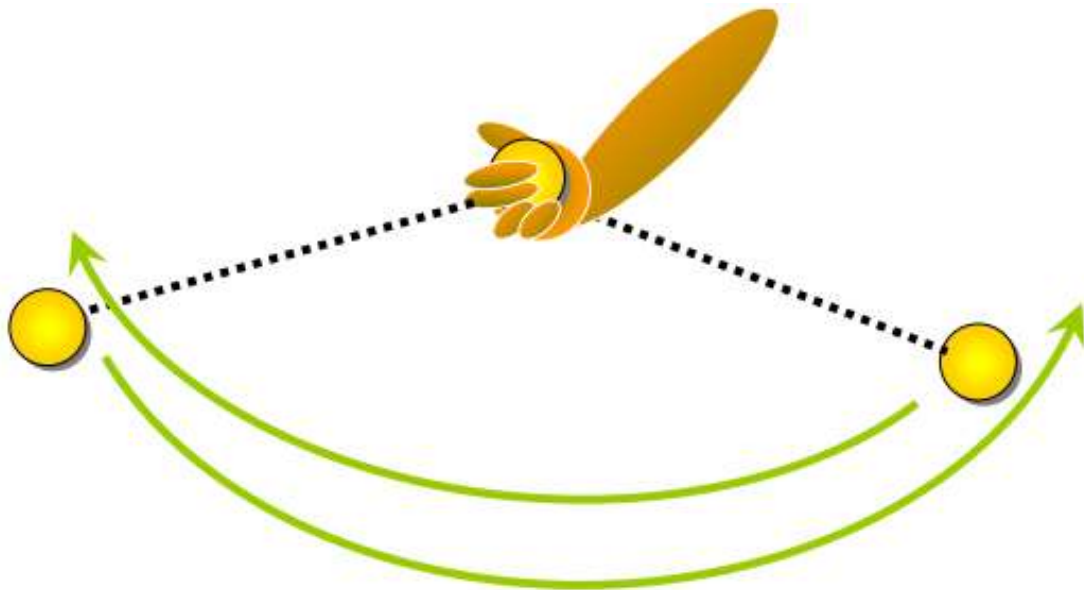
○ボールを投げる時は、必ずボールを持ちアンダースローとします。

○ボールの位置をずらすことは出来ませんが、紐を結ぶなどの加工は出来ません。

○ボールがうまくラダー・ゴールにひっかかればポイントを得られます。ボールが床に落ちてしまったり、他のプレーヤーによってはじかれてしまった場合はポイントが入りません。

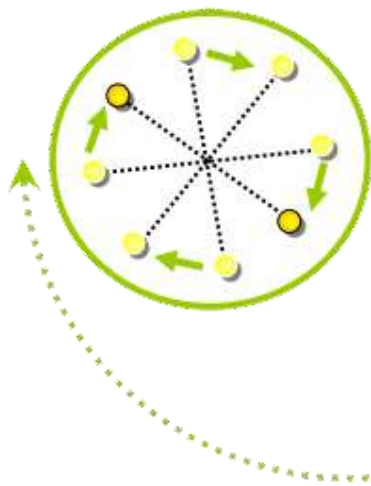
<ボールの投げ方(基本)>

○投げる時は片方のボールを持ち、下手投げで前後にゆっくりスイングします。



○振り子の反動を上手く使いゴールに向かって投げます。
そうするとボールは後方に回転しながら飛んでいきます。

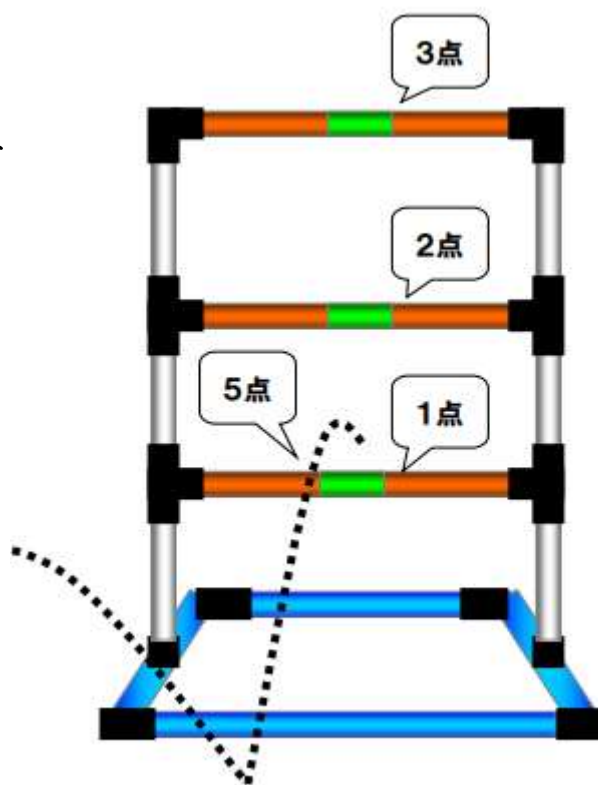
○狙いのラダーに、振り子となるボールの先端が向いていることを確認して手を離します。



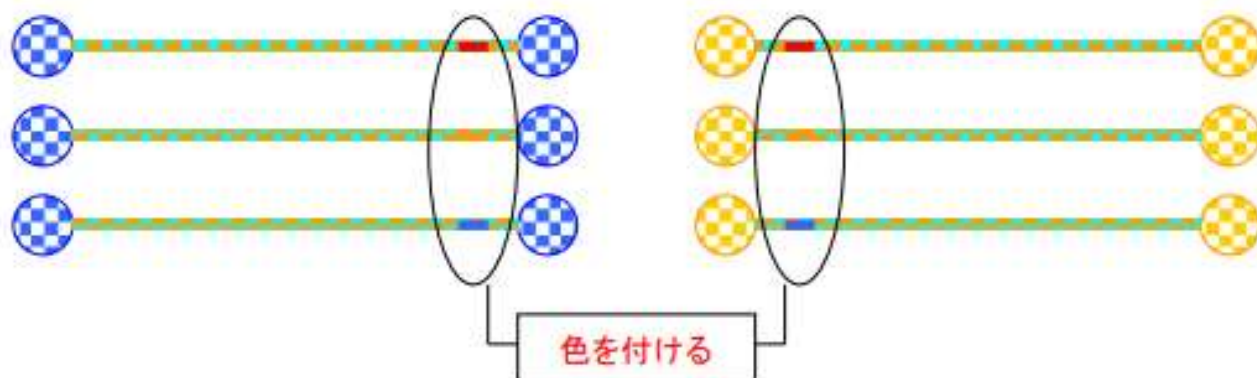
□得点 <得点>

- 一番上のバーにボールがひっかかる:3点
- 真ん中のバーにボールがひっかかる:2点
- 一番下のバーにボールがひっかかる:1点
- 地面にバウンドしていずれかのバーにボールがひっかかる:5点

※ バウンドした場合の得点は、どのバーにひっかかっても5点です（床が硬い場所や軟らかい場所によってバウンドが異なるため）



※ 投げたボールの順番がわかるように、ヒモの部分にマジックやビニールテープで色をつけると良いでしょう。また、投げるボールの順番を決めておくと、判定しやすくなります。



□勝敗

○1試合5セットマッチとし、3セット先取したプレーヤーが勝ちとなります。

○1セットは、21点先取したプレーヤーが勝ちとなります。

○ただし、ぴったり21点で終わる必要があります。

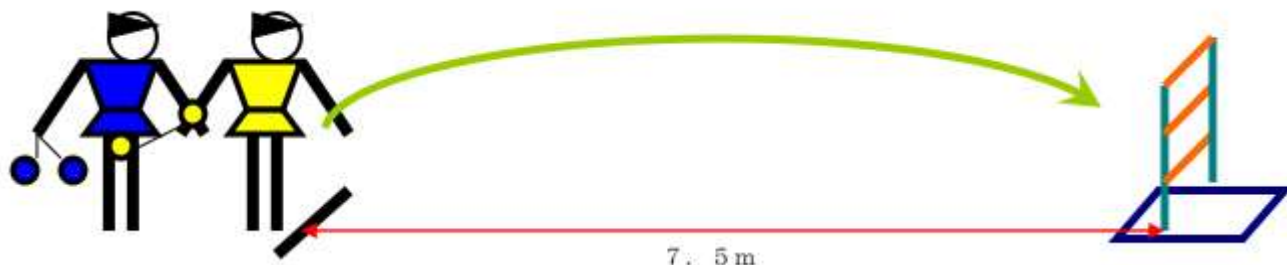
○さらに、21点先取制で5セットマッチを行い、先に3セット取ったプレーヤーの勝ちとなります。

○先攻プレーヤーと後攻プレーヤーが同じラウンドで同時に21点を獲得した場合は、次のラウンドで得点の高かったプレーヤーがそのセットの勝ち(勝者)となります。

□ゲームの進め方

<シングルス戦…1人对1人>

- ① 投げる順番(先攻/後攻)を決めます。勝った方が先攻か後攻を選べます。(基本は、後攻を選んだ方が優位のケースがあります)
- ② 両者は一つの同じラダー・ゴールに向かってボールを投げます。
- ③ まずは、先攻のプレーヤーが手持ちのボールを1つずつ連続で3つ全て投げます。



④ 先攻のプレーヤーが投げ終わったら、後攻のプレーヤーが同じく3つのボールを連続で投げます。ここまでが1ラウンドとなります。

① 1ラウンドが終わったら、2ラウンド目にうつります。2ラウンド目に

先攻となるのは、前のラウンド終了時に合計得点が高かったプレイヤーとなります。

* 2ラウンド目以降は、常に前のラウンド終了時の合計得点が高かったプレイヤーが先行。前のラウンドで同点だった場合は、その前のラウンドで合計得点が高かったプレイヤーが先行です。色を付ける。

⑥ ゲームを進めていき、どちらか先に21点先取したら終了となります。

* これを1セットとします。

⑦ セット間ごとの先攻は、前のセットでの勝者となります。

⑧ 先に3セット取ったプレイヤーの勝ちとなります。

<ダブルス(ペア)戦…2人対2人>

① まずは、シングルス戦と同じように先攻/後攻を決めます。

② 両ペアそれぞれ対面するフェールラインの外側に分かれます(次ページの絵参照)。

② 先攻ペアがそれぞれ反対側のラダー・ゴールに向かってボールを1つずつ(計6つ)投げます。

※ 投げる順番は、対面に分かれた先攻ペア同士で、さらに先投げと後投げを決め、1つずつ交互にそれぞれ3つ(計6つ)のボールを投げます。

③ 先攻ペアが全てのボールを投げ終わったら、同様に後攻ペアが投げます。両ペアが全てのボールを投げ終わり、どちらも21点に達していない場合は、それぞれコートを移動し勝負がつくまでラウンドを続けます。

※ ラウンドごと、コートチェンジをします。

⑤ その際、前のラウンド終了時点での合計得点が高かったペアが、次のラウンドで先攻となります。

- * 前のラウンドで同点だった場合は、シングルス戦と同様です。
- ⑥ 勝負がついて次のセットを開始する時、前のラウンドで負けたペアは先投げと後投げの投げる順番を交代します。



0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

●こんな場合はどうするの？(正式競技Q&A)

Q. 21点をオーバーさせてしまったボールはどうするの？

A. オーバーさせてしまったボールは、対戦プレイヤーがプレーする前に取り外します。ただし、あくまでもオーバーさせてしまったボールのみです。

Q. 21点取った時に手元にボールが残っている場合はどうするの？

A. 手元に残っているボールは、全て放棄します。21点をオーバーさせてしまった時も同様です。

Q. 壁や天井に当たった後にラダーに引っ掛かった場合は…？

A. この場合は無効で、ラダーに引っ掛かったボールは取り外します。あくまでも直接かラダーの手前にバウンドして引っ掛かったボールのみが得点となります。

Q. サイドの縦のパイプに引っ掛かってしまった場合は…？

A. 得点になります。3点と2点の間の縦のパイプに掛かった場合は2点、2点と1点の間のパイプに掛かった場合は1点となります。ただし、1点と地面の間の縦のパイプは得点になりません。

Q. 何回もバウンドしてラダーに引っ掛かった場合は…？

A. ラダーの手前にバウンドして引っ掛かったボールは、バウンドの回数に関係なく全て得点(5点)になります。

Q. バウンドして3点のラダーに引っ掛かった場合は…？ A. どのラダーに引っ掛かっても、バウンドしてから引っ掛かったものは全て5点です。

Q. 投げ方は、アンダースロー以外はダメなの？

A. 安全性を考慮し、ラダーゲッターの場合は全てアンダーハンドで投げることにします。ただし、一方のボールを持ってスウィングして投げる方法だけでなく、ボールの位置をヒモの中央部分にずらして投げたり、両方のボールを持って投げるのも可能です。ただし必ずボールを持って投げる必要があります。

*ヒモを持って投げるのはアウトとなります。

Q. ラダーに引っ掛かっている自分のボールを弾き落としてしまった場合は…？

A. ラダーに引っ掛かっているボールに当てて落としてしまった場合は、自分のボールでも、その点数は無効となります。また、3点に引っ掛かっていたボールが、落とされ2点のラダーに引っ掛かった場合は、得点が2点に変更になります。ただし、バウンドして3

点のラダーに引っ掛かっていたボール(得点は5点)が落下し2点のラダーに引っ掛かった場合は5点のままです。しかし、地面に落ちてしまった場合は0点となります。

Q. ラダーではなく、ラダーに引っ掛かっているボールに、投げたボールが絡んでしまった場合は…？

A. この場合は得点にはなりません。あくまでも、ラダーやサイドのパイプに引っ掛かった場合のみ、得点になります。

Q. ダブルス(ペア)戦の場合、先投げ、後投げ含めて計6回続けて投げるとのことだが、先投げが投げて、21点をオーバーしてしまった場合、投げる順番はどうなる？

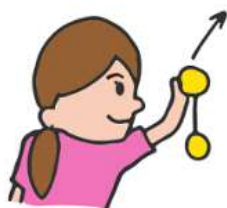
A. ダブルス(ペア)戦に限らず、21点以上得点を取った時点で、残りのボールは全て放棄します。

Q. プレー中に地面に落ちているボールはどうするの？

A. ラウンドが終了するまでそのままにします。ラダーの手前やその周りの地面に落ちているボールによって対戦者のバウンドプレーを妨害する可能性もあります。作戦的な効果もありますので、ラウンドが終了するまで地面に落ちているボールは拾わないようにしましょう。

投げかたと支援のきほん ※1

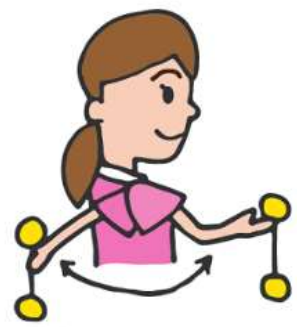
① ボールを持った手をラダーに向けて…



② 腕をまっすぐ後ろに引いて…

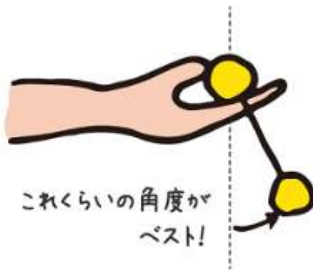


③ 腕全体を前後に動かしてボールをしっかりゆらして…

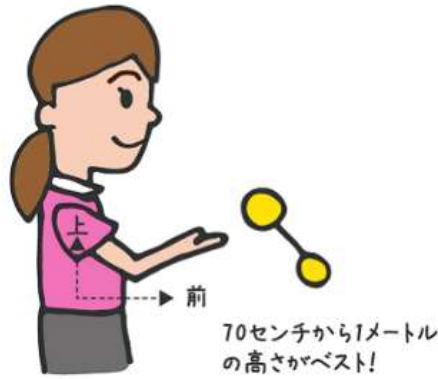


手だけで投げると曲がってしまうことが多い

④手で持っていない方のボールが下から少し前に向いたときに...



⑤からだより前で、腰より上でボールをはなす!

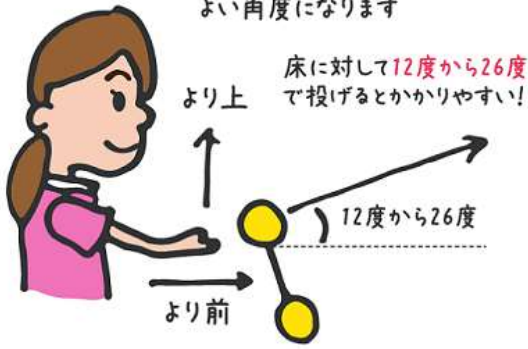


ラダーでいうと、これくらいの高さ



投げかたのポイント

①から⑤を守ればちょうどよい角度になります



より前で、より上ではなした方がかかりやすい!



○足はそろえて(または軽く前後に開いて)、ひざをやわらかく使って投げる

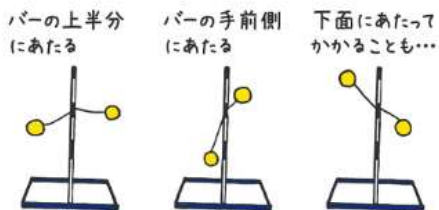


×足を前後に大きく広げすぎると、ひざをやわらかく使えません

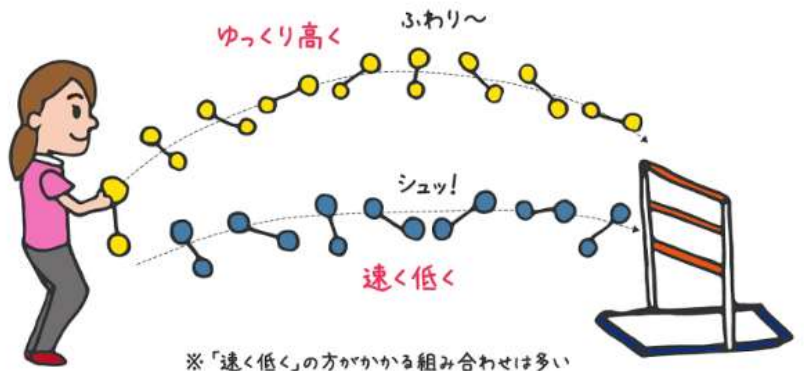
○こんなふうにボールは飛んでいきます



○こんなときにボールがかかります



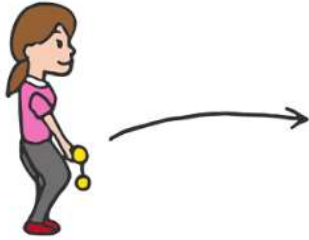
どちらかを選んで投げてもらいましょう!



Q.各段のバーを投げわけるには・・・

A. ボールをはなす位置と、そのときの速さ、角度、ボールの向きを調整して投げます

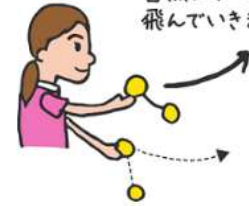
1段目は速くて低いボールでねらうのが基本です。



1段目より上の段をねらうときは、ボールをより高い位置でやや上向きになるようにはなします。



ボールを高い位置ではなすと、自然にボールが前を向いて高く飛んでいきます。



支援のしかた

くりかえし投げてもらい、ボールをはなす位置、そのときの速さと角度、ボールの向きのめやすをわかってもらいましょう。

「ボールがかわかったときと同じようにくりかえして投げてもらいましょう」



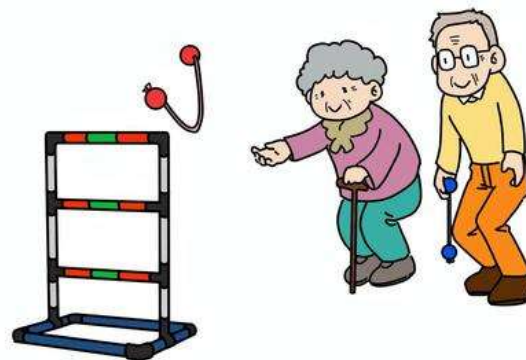
※ボールがかわかりそうになったときにも、同じようにくりかえし投げてもらいように声かけしましょう

対象者の方に「自分でもできる!」と
思ってもらえるように、
実際にボールがかかってくるように投げざるのを
見てもらうのもいいでしょう。



このような支援のしかたで、対象者自身が
ボールがかかりそうな投げかたを見つけれる
ように支援しましょう。

スポレク活動は楽しくないと続きません。
対象者の方に最も楽しい部分をできるだけ
早く感じてもらうような支援を
みんなで心がけましょう!



スピード・ラダーゲッター（大会種目）



ボールを投げて、全てのラダーにどれだけ早くかけられるかを楽しむゲーム。

※人数

1 チーム 3～6 人

※隊形

先頭だけ専用ボールを持って、縦一列にスタートラインに待機する。



※用具

ラダーゲッター

※カウント

スタートの合図から全てのラダーに1個ずつボールがかかった後、全員でラダーを周回して戻るまでのタイムを計時。

※ 競技ルール

- ①・スタートラインからラダーまでの距離は5mとする。
- ②・開始の合図で、1人ずつボールを投げる。
- ③・投げ方は、アンダースローとする。
- ④・3本のラダー全てに、ボールが1個ずつかかったら、全員でラダーを周回して全員がスタートラインを越えた時点のタイムが記録となる。
- ⑤・ボールは直接ラダーにかからなければならない。
- ⑥・投げたボールが、ラダーにかからなかったり、既にボールがかかっているラダーに再度かけてしまった場合は、ボールを投げた人が取りに行く。
- ⑦・取りに行ったボールは、次の人に手渡しする。
- ⑧・投げる人の順番は変えてはいけない。
- ⑨・ボールは、3個用意しラダーにかかるまでは全員が同じボールをつかう。
- ⑩・使用しないボールは床に置くものとする。(各自で持たない)
- ⑪・全てのボールがかかったら、全員でラダーをまわってスタートラインを越える。

※ アウト

- ①・スタートラインを踏み越えてボールを投げてしまったとき。
- ②・ボールを手渡しせず投げて渡したとき。
- ③・ラダーをまわるとき、ラダーに触れたとき。
- ④・競技時間が3分を越えてしまったとき。

※ 審判法

主審

- ①・開始時に「よ〜い、スタート」のコールを行う。
- ②・アウトのアウトの判定を行う。失敗や失格行為などがあ

った時、笛などでアウトのコールを行う。

副審

- ①・スタートのコールと同時に競技時間を計測する。
- ②・全員がスタートラインに戻ってきた時に計時を停止させる。
- ③・競技終了後、主審にタイムを報告する。
- ④・アウトの判定を補佐する。

審判員の位置

