

16 フリーブロー（ゲーム・スリーその3）

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内外	シングルス（1人対1人） ダブルス（2人対2人）	誰でも可	軽度

特 色

フリーブローは、アフリカやボルネオの一部で、現地人が使用している吹き矢を、安全にスポーティに改良したものです。特殊な吸盤でつくられた安全な矢を、ターゲットに向かって吹くという動作は、腹筋運動と共に有酸素運動に適します。ターゲットは得点板付きで、室内外どちらでも使用できます。

用 具

- <ターゲット> 60cm×60cm（得点板付）、110cm～140cm高さ調節可
- <ガン> アルミ製
- <アロー> 吸盤付き矢
- <吹き口> 交換用
- <普及用ガン> 紙管製

競技方法

（カウントオール方式）

ターゲットに付いていた矢が、試合中や試合後の得点計算前に何らかの理由（故意以外）でターゲットから落下した場合、落下した矢も得点に加えます。マイナスも同様に減点します。

（キャンセル方式）

試合を終了し相手確認のもとに得点を確認する段階でターゲット上にある矢だけを計算します。通常この方法が一般的です。

1 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) 最初は3mの距離から交互に各自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、相手の確認のもとに得点を確認し、得点板に記入します。

- (4) 続いて 5 m、7 m の距離から行い、総合得点を競います。

2 得 点

- (1) ターゲットは正方形の的で、その中の円形部分が得点エリアになっていて、中心になるほど高得点になっています。それ以外の白地の部分はマイナス 10 の減点となります。

- (2) 各点数エリアに 1 本ずつ矢が入った場合は、得点が 2 倍になります。

- (3) 10 点エリアに 5 本とも入った場合は、得点が 3 倍になります。

※円の境界線上の矢は、その吸盤が多くかかっている部分の得点になります。

3 アローの吹き方

- (1) ガンの吹き口からアローを入れます。

- (2) 脇を締め、取手を肩幅に合った位置で持ち、照準を目標よりやや上に定め、吹き口から空気が漏れないように一気に吹きます。

- (3) アローは強く吹くと直進し、弱く吹くと放物線を描きターゲットに向かいます。

