

# キャッチング・ザ・スティック

## 1 概要

日本レクリエーション協会が推進する記録挑戦企画「チャレンジ・ザ・ゲーム（CG）」の1つで、特別の体力や技術が必要なく、誰もが楽しめるようなレクリエーションスポーツとして提案されています。

リズムにのって、トン、トン、パッ！と隣の人スティックをキャッチし、ミスなくキャッチすることができた回数の記録更新を目指します。

## 2 用具

- ・ CG推進本部公認スティック 16  
（長さ1m、直径18mm、1組16本入り）



## 3 場所

平坦で硬い地面、床が適しています。

## 4 人数

原則として10人で構成しますが、使用するスティックの本数を増減して、10人前後でも楽しめます。  
※人数が増えると運動量が増えるとともに、難易度が上がります。

## 5 ゲームの進め方

- (1) メンバーのうち8人が2本ずつスティックを持ち、横一列に並ぶ。スティックを持っていない2人は、列の左端に着く。
- (2) 「セーノ」のかけ声をかけ、「トントン」とスティックを2回床に打ちつける。
- (3) 8人同時に2本のスティックをパッと離し、すばやく右へ移動、右隣の人スティックを2本倒れる前にキャッチする。右端の人はすみやかに左端へ移動する。  
※この時点からカウントを開始し、カウントは全員が右へ移動しスティックをキャッチするごとに行う。
- (4) 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。
- (5) スティックを押さえたまま手渡したり、打ちつけない行為は認められない。
- (6) 1分間に96拍（10秒間に4回）未満とテンポを遅くして行う場合は、「セーノ」のかけ声を開始時以外にかけないようにする。
- (7) 正式に挑戦する場合、チャレンジ回数は3回までとし、そのうちの最高記録をチーム記録とする。チャレンジごとのメンバーの並び替えは可能で、チャレンジの合間に30秒の休憩タイムを取ることができる。

こんな遊び方も  
できます♪

# ドンパー・リレー II

## 1 概要

キャッチング・ザ・スティックを使った種目。内側を向いて円陣を作り“トントン”のリズムでスティックを突き、“パツ”とスティックを左隣の人に渡し、素早く右隣の人からスティックをキャッチします。キャッチング・ザ・スティックより運動量は少ないので、体力に自信のない人でも楽しめます。

## 2 用具

- ・CG推進本部公認スティック 人数×2本  
(長さ1m、直径18mm、1組16本入り)

## 3 場所

平坦で硬い地面、床が適しています。

## 4 人数

5人以上なら何人でも楽しめます。



## 5 ゲームの進め方

- (1) メンバー全員が内側を向いて円形に並び、1人2本のスティックを両手で持つ。
- (2) 「セーノ」のかけ声を掛け、「トン、トン」とスティックを2回床に打ちつける。  
※「セーノ」のかけ声は最初の1回だけ認められる。
- (3) 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し、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。
- (4) 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。
- (5) スティックを押さえたまま手渡したり、打ちつけない行為は認められない。
- (6) 1分間に96拍(10秒間に4回)以上の速さで行う。
- (7) 正式に挑戦する場合、チャレンジ回数は3回までとし、そのうちの最高記録をチーム記録とする。チャレンジごとのメンバーの並び替えは可能で、チャレンジの合間に30秒の休憩タイムを取ることができる。