

ダーツ



1 概要

ダーツボードに向かってダーツ（矢）を投げ、刺さった所の得点の高さを競います。集中力や持続力を養い、自律神経を強化するといった機能の向上はもちろん、ストレス解消やボケ防止に役立つ生涯スポーツとして注目されるとともに、皆で楽しめるレクリエーションスポーツとしても人気があります。

1455年「バラ戦争」でイギリス人兵士たちが、弓矢を使つて的を射たのがはじまりで、1896年には、的に点数区分をつける方法が考案され現在のボードの原形ができあがりました。イギリスの冬の厳しい寒さから、次第に屋内で行われるようになり、家族や友人と楽しむ室内スポーツとして、多くの人々に愛されています。

マグネット式の簡易ダーツもあります。
※右上画像
簡単に持ち運べます♪

2 用具

- ・ダーツボード
（直径 45.5cm、厚さ 3.7cm、重さ 3.7kg）
- ・ダーツスタンド（6 部品組立式、重さ 33kg）
- ・ダーツ

【梱包サイズ】

90×90×18cm 重量約 40kg



3 場所

- ・原則として屋内で行いますが、屋外でも地面が平面であれば可能です。
※屋外で使用する場合は、地面にシート等を敷いた上で使用し、使用後は用具を軽く拭いてから返却をお願いします。
- ・ダーツスタンド組立後の大きさ（幅約 1m×長さ 2.5m×高さ 2.2m※最大）に加え、スローイングする広さがあればできますが、必ず周囲の人・物へ危険が及ばないよう気をつけてください。

4 人数

様々なゲーム方式があり、何人でも楽しめます。

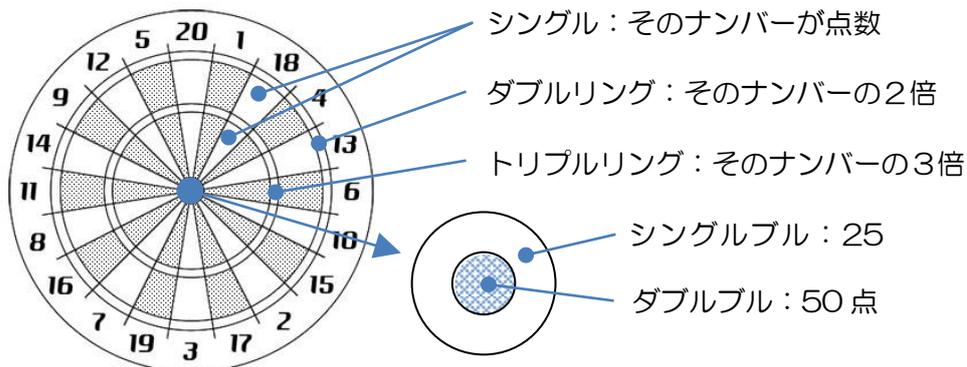
5 ダーツの基礎

(1) ダーツ（矢）

ゲームでは1回に3本のダーツを投げます。この1回を「ワンスロー」と呼び、「スリーダーツ」と数えます。

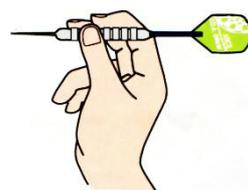


- (2) ダーツボード (ブリッスル・ボード)
ワンスローの合計点を得点とします。



- (3) ダーツの持ち方 (3本がけグリップ)

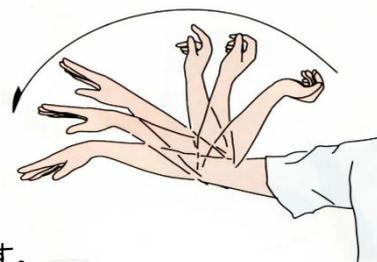
親指、人差し指、中指の3本でダーツを握ります。3本でしっかり握る握り方の他に、親指と他の指で握り、中指や人差し指をそえる握り方もできます。



- (4) ダーツの投げ方 (スローイング)

ひじをなるべく固定させ自然にダーツをひじから押し出すように投げます。

- ① 狙いをつける。
- ② 手をひく (テークバック)
- ③ ダーツを軽く投げる (リリース)
- ④ 手がボードに向かって伸びている (フォロースロー)

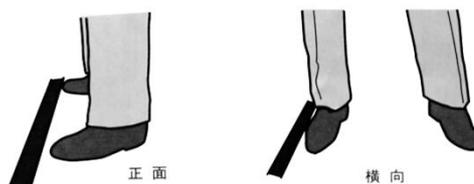


- (5) ダーツの投げ方 (スタンス)

正面: ボードに向かってまっすぐ立ちます。

利き腕の側の足に少し重心をかけると投げやすくなります。

横向: 利き腕の側の足を前に出して少し前傾姿勢をとり、その足の方に体重をかけます。



6 ゲームの進め方

●アンダー・ザ・ハット 人数: 2人~

- (1) 全員が1本ずつダーツをブル (中心) に向かって投げ、中心に最も近い人から始める。
- (2) 最初の人1人が1スロー (3本) 投げて得点をスコア表に記入する。
- (3) 2番目以降に投げる人は、直前の人の点数よりも高い得点を出せばクリアとなる。低い点、又は同点を出した場合は、自分の持ち点 (スタート時3点) から1点ひかれる。
- (4) 持ち点がなくなった人はゲームから抜けていき、最後まで残った人が勝者となる。

●ラウンド・ザ・クロック 人数: 1人~

- (1) 投げる順番を決める。
- (2) プレーヤーそれぞれが、1から順番に狙って投げていく。1本でもその数字のエリア (シングル、ダブル、トリプルどこでも可) に刺されれば、次のひとつ大きい番号のエリアを狙うことができる。
- (3) 最も早く20に刺した人が勝者となる。