

スマイルボウリング

1 概要

ボウリングをアレンジした新しい形式のスポーツで、子どもから高齢者まであらゆる年代層が楽しみ、仲間とのゲームを楽しみ、親睦をはかることをねらいとして群馬県前橋市高齢者のスポーツ活動推進委員会により開発されました。

投球位置からゲートを通り過ぎてピンを倒し、10本のピンを全て倒すまでにかかった投球数の少なさを競うゲームです。通常のボウリングと異なり、チームでプレーすることができるので、個人の記録が残らず、初心者でも気軽に行えます。

2 用具

- ・ピン 10 (高さ 25cm)
- ・ボール 2 (直径 11.5cm 前後、合成ゴム製)
- ・マット (幅 1×長さ 10m、ビニール製)
- ・ゲート (高さ 20×幅 30cm、鉄製)
- ・腕章 10 (赤 5、白 5)



【梱包サイズ】

① マット

直径約 10×100cm 重量約 5kg

② その他用具入りバッグ

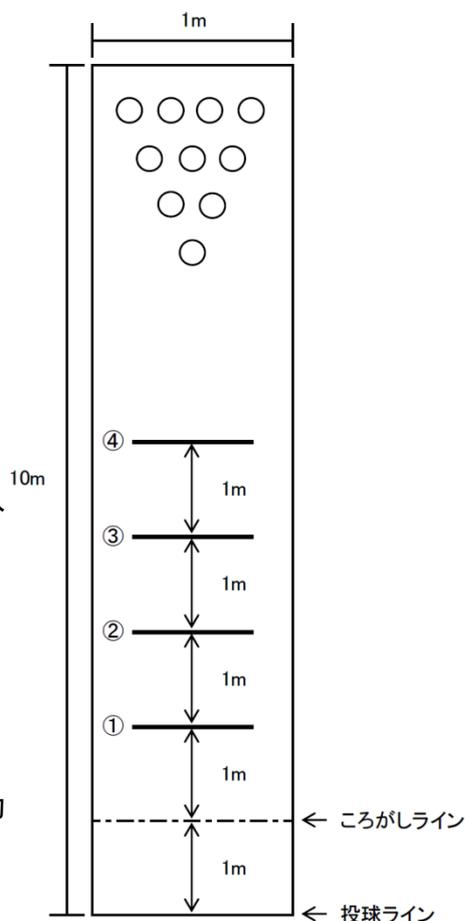
縦 30×横 50×高さ 30cm 程度 重量約 10kg

3 場所・コート

- ・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。
- ・マットの大きさ (1m×10m) に加え、プレーヤーが立つ部分があればできます。
- ・参加者の身体条件や年齢を考慮してコートサイズを決めても構いません。

4 人数

団体戦は5人対5人、個人戦は1人対1人が原則ですが、変則的な人数でも可能です。



5 ゲームの進め方

- (1) 先攻・後攻をじゃんけんで決める。先攻が赤チーム、後攻が白チームとなる。
- (2) 両チームとも投球順を決め、投球順を示す腕章を腕につける。
- (3) マット上のポイントにピンを 10 本並べ、ゲートを①に置く。
- (4) 先攻チームからプレーを開始する。後攻チームはピンやゲートの近くに位置し、ボール・ピン・ゲートの処理にあたる。
 - ①投球者は、両足を地面に固定し（助走しないで）ボールを片手で投球する。
 - ②投球されたボールは「ころがしライン」より手前で転がるようにして、ゲートをくぐらせてピンを倒す。
 - ※ピンが弾かれた後マットの外に出てなお立っていても、このピンは倒れたものとみなす。
 - ③「ゲートを通さないで」あるいは「ゲートに接触して」ピンを倒した場合は無効し、ピンは投球前の状態に戻す。
 - ④倒れたピンは直ちに除去し、10本のピン全部が倒れるまで順番に1球ずつ投球する。
 - ⑤ピン10本を倒すまでの投球回数とそのラウンドの得点となる。
 - ⑥1ラウンドにおいて1人が4回、5人の合計投球回数が20回を終了してもピンが残っている場合は、そこでそのラウンドを終了とし、得点は「20+残ったピンの数」とする。
- (5) 続いて同じように後攻チームがプレーをする。
- (6) 第1ラウンドが終了したら、ゲートの位置をピン寄りに1つ（②の位置に）移し、前のラウンドの続きの投球順で第2ラウンドを行う。同様に第4ラウンドまで行い競技を終了する。
- (7) 各ラウンドの得点を合計し、勝敗を決める。得点の少ない方を勝ちとする。

前のラウンドの最後に投げた人の次から記入を始める。

ラウンド	1	2	3	4	計	勝敗
先攻 ○ × ク ラ フ	① ② ③ ④ ⑤	1 2 3 4 5	① ② ③ ④ ⑤	1 2 3 4 ⑤	39 点	○
	① ② ③ ④ ⑤	1 2 ③ 4 5	1 2 3 4 5	① ② ③ ④ ⑤		
	① ② ③ ④ ⑤	1 2 ③ ④ ⑤	1 2 3 4 5	① ② ③ ④ ⑤		
	1 2 3 4 5	① ② ③ ④ ⑤	1 2 3 4 ⑤	① ② ③ ④ ⑤		
	12 点	7 点	5 点	15 点		
累計	() 点	(19) 点	(24) 点	(39) 点	点	
後攻 △ △ ク ラ フ	① ② ③ ④ ⑤	1 2 3 4 5	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	47 点	×
	1 2 3 4 5	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	1 2 3 4 5		
	1 2 3 4 5	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	1 2 3 ④ ⑤		
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤		
	5 点	8 点	23 点	11 点		
累計	() 点	(13) 点	(36) 点	(47) 点	点	

20回投球してもなおピンが3本残ってしまった場合