

# 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

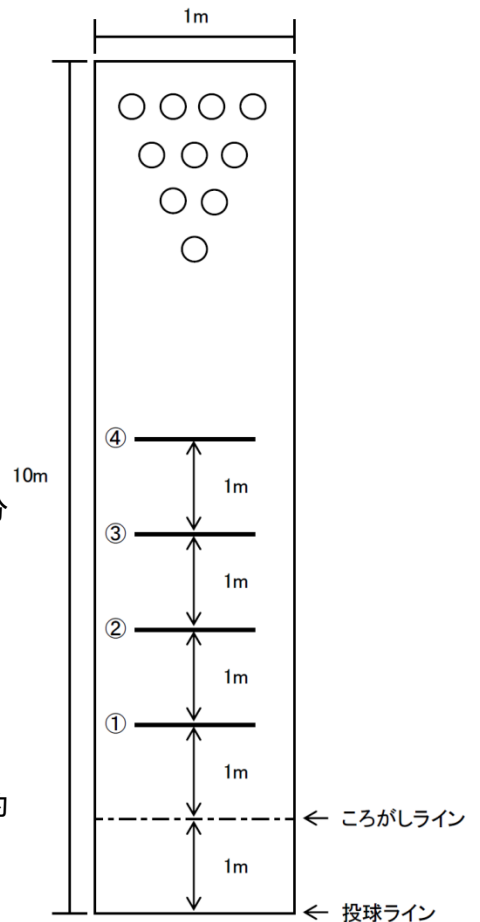
縦 30×横 50×高さ 30cm 程度 重量約 10kg

## 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人对5人、個人戦は1人对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に取り除き、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 ○ × クラブ	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	<b>39</b> 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	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		
	<b>12</b> 点	<b>7</b> 点	<b>5</b> 点	<b>15</b> 点		
累計	( ) 点	( <b>19</b> ) 点	( <b>24</b> ) 点	( <b>39</b> ) 点		
後攻 △ △ クラブ	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	<b>47</b> 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	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		
	<b>5</b> 点	<b>8</b> 点	<b>23</b> 点	<b>11</b> 点		
累計	( ) 点	( <b>13</b> ) 点	( <b>36</b> ) 点	( <b>47</b> ) 点		

20回投球してもなおピンが3本残ってしまった場合