

## スポーツテンカ! ルール

### 試合前に

握手をして  
「よろしくおねがいします」  
と元気づけあいさつをする。

ジャンケンで攻守をきめる。



位置について自分の立ち位置をきめる  
※ここからは基本的に足をうごかしてはなりません!  
両手を広げてキャッチできる範囲を示す。



審判の  
「テンカ開始!」  
のコールで  
試合開始

1. 両手で下からなげる



2. 相手がボールをとれなかったら1ポイント

3. とれるかとれないか微妙な投球は「ビミョー」と  
審判が申告し、もう1度なげる

4. ポイントをとった方がなげる

5. 先に5ポイントとった方が勝ち

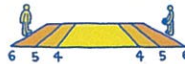


### 試合終了

握手をして  
「ありがとうございました」  
と元気づけあいさつをする。

## コート

1~3年生は4m、  
4~6年生は5m、  
大人は6m。



## ボール

※記載価格は2014年9月1日  
現在のものです。

公式ボールのよいところ 1,800円(税別)

- ①対象に合わせてボールサイズの調整ができる!(直径68~70cm)
- ②オリジナルの3Dブロック模様によりボールがキャッチしやすい
- ③安全に配慮しソフトゴム採用で突き指しにくく、子どもにも安全!

注  
文  
・  
販  
売

公益財団法人日本レクリエーション協会 サービスセンター  
TEL:03-3265-1335 FAX:0120-0874-09  
E:info@shop.recreation.jp SHOP→<http://shop.recreation.jp/>



## ペナルティ

ペナルティはすべて相手に1ポイントが入る

- × 足がうごいてしまった場合
- × スーパー or レジェンドキャッチに失敗した場合
- × キャッチできる範囲の外にながってしまった場合 or 相手に届かなかった場合
- × 必殺キャッチで相手に近づいたとき、首から上にながってしまった場合



このスポーツテンカは、仙台大学  
とともに効果把握を行っておりま  
す。思考力(戦略・戦術)、判断力、  
集中力、巧緻性、敏捷性、全身運動  
による身体機能の維持・増進、など  
が期待できると考えております。

みんなでめざそう!

## 必殺キャッチ

みんなの技も募集中!

### 1歩キャッチ



体につけての  
かたてキャッチ



しゃがみこみキャッチ  
かかとをあげずに  
しゃがみこんでキャッチする

### 2歩キャッチ



クロスキャッチ  
手をクロスさせて  
キャッチする



かたてキャッチ  
片手で  
キャッチする



かたて手  
キャッチ  
一回拍手してから  
腕でボールをはさむ



げんこつキャッチ  
両手をげんこつで  
キャッチする技



かかし  
キャッチ  
片足をあげて  
足の間から手をいれて  
キャッチする



カニバサミ  
両足で  
ボールをはさみ  
キャッチする技



## ベストキット キャッチ

ボンまたはボンボンと  
ボールをはじき  
足の甲でボールを  
キャッチする技



## スーパー キャッチ

2ポイント  
片足を動かしてもOK



トルネードキャッチ  
その場で一回転してから  
クロスキャッチをする技



ポンポン  
クロス  
※右手→左手(逆でも可)と  
ボールをはじき(ポンポン)、  
最後にクロスキャッチする技



アッパー  
キャッチ  
片足をあげて  
足とひじで  
ボールをとる技



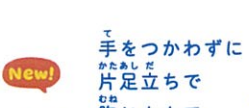
ポンポン  
イチロー  
※右手→左手(逆でも可)と  
ボールをはじき、  
最後はイチロー  
キャッチする技



ウインク  
キャッチ  
体を横にして  
腕の上下で  
ボールを挟みこむ技  
(最後は顔を正面に向けてドヤ顔)



アタックNo.1  
レシーブ、トス、  
イチローキャッチをする技



手をつかわずに  
片足立ちで  
胸とももで  
キャッチする技



フラミンゴ  
キャッチ

## レジェンド キャッチ

チャレンジするもの  
だけが伝説になれる!  
(一発で勝ち)  
両足を動かしてもOK



カエルキャッチ  
両足をひらき、  
両足のうしろから  
両手をまわした  
状態でキャッチ  
する技



ボンまたはボンボン  
とボールをはじき、  
首のうしろで  
ボールをとめる技  
※ポンポンは  
1~2回以内で行う

## イーグルキャッチ



イチローキャッチ  
背中、腰の  
あたりに両手を  
まわしボールを  
キャッチする技