

## 6 キャッチング・ザ・スティック



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内外	10人程度	小学生以上	中度

### 特色

横一列に並んだ8人が1人2本のスティックを持ち、「トントン」のリズムに合わせて、スティックをつき、パッと放して、すばやく右へ瞬間移動し、右側の人スティックをキャッチする。何回続けてキャッチできるかを楽しみます。連続記録に挑戦してみるもよし、音楽に合わせて楽しんでみるもよし。小学生～高齢者まで一緒に遊べるスポーツです。

### 用具

専用スティック 1セット16本入っています。

### コート

10人程度が並べるスペースがあればOK、床でなく畳上でもできます。

### 始める前に

1チーム10名、内8人は2本のスティックを持って列の右側端から待機します。

### 競技方法

- (1) チームのリーダーが、「せーの～」の声をかけ、「トントン」と2回床に打ち付けます。
- (2) 打ち付けた後、2本のスティックを8人が同時に放し、すばやく右へ移動します。
- (3) この時、右にいた人が放したスティックをすばやくキャッチしてください。
- (4) 右端にいた人は、速やかに左端に移動してください。
- (5) カウントは、全員が右へ移動するたびに、数えてください。
- (6) 1人でもスティックを床に倒したり、とり損ねたりしたときにはアウトになります。
- (7) 競技中は、全員で「ドンドン、パッ！」と、声をかけましょう。

### いろいろなバリエーション

- (1) **連続キャッチ挑戦** 何回連続でキャッチできるか試してみよう。(日本記録 1652回 佐賀県記録 431回)
- (2) **スピードキャッチ** 3分間に何回キャッチできるか挑戦しましょう。「トントンパッ」の掛け声一回につき1点です
- (3) **音楽に合わせてキャッチ** 好きな音楽に合わせてキャッチしてみましよう。3拍子の曲がベスト。