

# 53 ラダーゲッター

青森県立種差少年自然の家 -



#### ○活動の概要○

両端にボールが付いたひもをラダー(はしご)に向かって投げて楽しむスポーツです。

#### 1 ねらい

ボールを投げて、ラダーに引っ掛かったボールの数で得点を競う楽しさを感じさせます。 (小学校 体育 中学校 保健体育)

#### 2 場所・人数・期間・時間

① **場所・人数** プレーホール・大ホール 40 人程度 (1チーム 5 人まで)

- ② 期間 通年
- ③ 時間 1~2時間程度(人数により変わります)

### 3 職員の支援について

物品貸出し時に職員が説明を行うことができます。依頼があれば活動支援に入ることができます。

#### 4 準備物

区 分	準備物	備考
団 体	・得点表	
個 人	・筆記用具	
	・運動ができる服装・内ズック	
	・汗ふきタオル	
自然の家	ラダー用具一式	
	本体 4 組・得点板 2 組・専用ボール 40 個(黄 20・青 20)	

#### 5 引率者の役割分担

係 名	役 割
代表責任者	・全体の掌握、指揮、連絡にあたる。
救護係	・緊急時の救護にあたる。

#### 6 活動の流れ

- 用具準備
- ② ルールの説明と諸注意
- ③ 活動
- ④ まとめ・片づけ

#### 7 その他

- ・ラダーの3本のバーには、1点、2点、3点とポイントが表示されています。
- ・床にボールがバウンドして、いずれかのラダーに引っ掛かったら5点のポイントとなります。
- ・投げ方は、片方のボールを片手で持ち、もう片方のボールを下に垂らしてゆっくり前後にスウイ ングし、ボールが後方回転しながら飛んでいくように、アンダーハンドで投げます。
- ・得点の多さを競うだけでなく、3本のラダーに1個ずつボールが引っ掛かる早さを競うゲームも できます。
- ※参加者の運動能力に合わせてルールを設定して、さまざまな楽しみ方ができます。

## 参考資料 スピード・ラダーゲッター(公益財団法人 日本レクリエーション協会から)

ボールを投げて、全てのラダーにどれだけ早くかけられるかを楽しむゲーム。

〈人数〉1チーム3~5人。〈隊形〉 先頭だけ専用ボールを持って、縦一列にスタートラインに待機する。

**〈カウント〉**スタートの合図から全てのラダーに1個ずつボールがかかった後、全員でラダーを周回して戻るまでのタイムを計時。

#### **競技ルール** ·スタートラインからラダーまでの距離は5mとする。

- ・開始の合図で、1人ずつボールを投げる。
- 投げ方は、アンダースローとする。
- ・3本のラダー全てに、ボールが1個ずつかかったら、全員でラダーを周回して全員がスタートラインを越えた時点のタイムが記録となる。
- ボールは直接ラダーにかからなければならない。
- ・投げたボールが、ラダーにかからなかったり、既にボールがかかっているラダーに再度かけてしまった場合は、ボールを投げた人が取りに行く。
- ・取りに行ったボールは、次の人に手渡しする。
- ・投げる人の順番は変えてはいけない。
- ・ボールは、3個用意しラダーにかかるまでは全員が同じボールをつかう。
- ・使用しないボールは床に置くものとする。(各自で持たない)
- 全てのボールがかかったら、全員でラダーをまわってスタートラインを越える。

#### **〈アウト〉** ・スタートラインを踏み越えてボールを投げてしまったとき。

- ボールを手渡しせず投げて渡したとき。
- ラダーをまわるとき、ラダーに触れたとき。
- ・競技時間が3分を越えてしまったとき。

#### **審判法 〈主審〉**・開始時に「よ~い、スタート」のコールを行う。

・アウトの判定を行う。失敗や失格行為などがあった時、笛などでアウトのコールを行う。

#### **〈副審〉** ・スタートのコールと同時に競技時間を計測する。

- アウトの判定を補佐する。
- ・全員がスタートラインに戻ってきた時に計時を停止させる。
- ・競技終了後、主審にタイムを報告する。

