

フリーフロー

1 活動の目的

- フリーフローのルールを理解し、競技を通して仲間と楽しく活動する。

2 使用道具

(1) 種類

- ・ターゲット
- ・ガン
- ・アロー (矢)
- ・吹き口



(2) 貸出・返却方法について

【貸出】

- 活動時間になったら事務室に連絡します。

【返却】

- 活動が終わったら事務室に連絡をし、その際、けが人や道具の破損の有無について併せて報告をします。

※ 使い終わった「吹き口」は必ず事務室に届けてください。所員が洗浄します。

3 活動の手順

- (1) シングル (1対1)、ダブルス (2対2) とともに、赤・青いずれか各5本のアローを持ち、まず3mの距離から交互にターゲットをねらう。
- (2) 両者 (両チーム) とともに5本のアローを吹き終えたら、お互いに得点を数え、得点板 (近くにあるホワイトボードでも可) に記入する。
- (3) 次に距離を5m、7mと延長して行い、合計得点の高い方の勝ちとなる。
- (4) 円形部分が得点エリアで中心になるほど高得点になる。それ以外の白地の部分はマイナスエリアでここに当たればマイナス5点となる。また、どこにも当たらなかった場合はマイナス10点となる。

※ 各得点エリアに1本ずつアローが入った場合は得点が2倍に、10点エリアにアローが5本とも入った場合は得点が3倍になる、というようなオリジナルのルールを作ることも可能である。

4 注意事項

- (1) 周囲を確認して、アローを吹いてください。
- (2) 引率者・指導者は活動している人の安全確認・健康観察に努めてください。