

😊 …審判員

# 四天王対抗障害物リレー (後半種目)

練習なし



本部  
司会

【7走】  
玉拾い玉入れ

【8走】※四天王が走る  
玉入れキャッチ  
&グルグルバット  
&ダッシュ

【1走】  
サイコロ偶数  
ダッシュ

【6走】  
曲線ジグザグ  
バランスボール

【5走】  
直線ジグザグ  
バランスボール

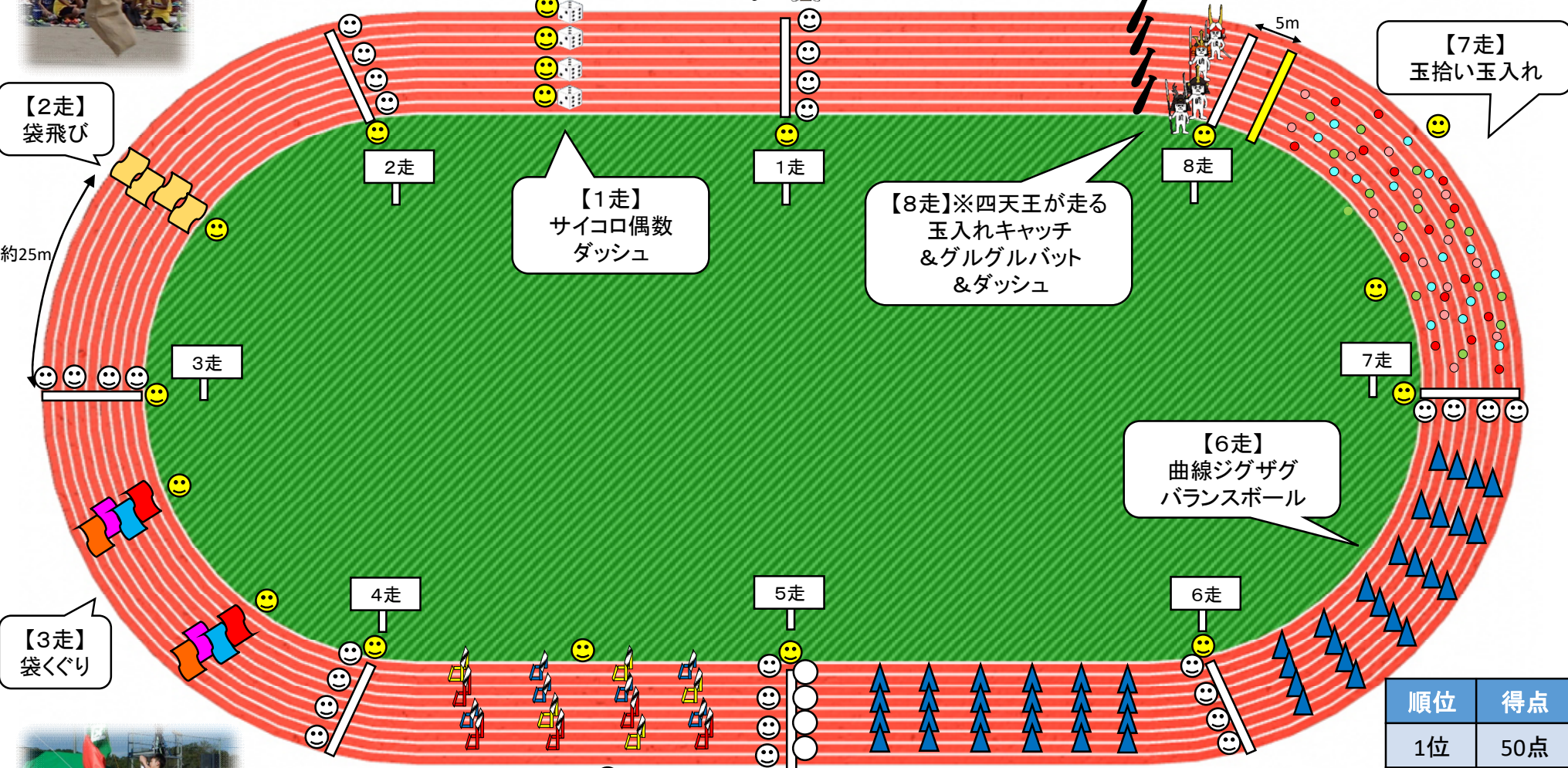
【4走】  
ハードルくぐり

【3走】  
袋くぐり

【2走】  
袋飛び

約25m

順位	得点
1位	50点
2位	30点
3位	20点
4位	10点



## 【基本ルール】

400mを1周する障害物リレーを2レース行う。1走目のレーンは四天王によるジャンケンで決定し、2走目以降はフリーとする。走者は次の走者にタスキをつなぐ。

## 【種目別ルール】

### ●サイコロ偶数ダッシュ【1走】

- ①サイコロのある所まで走る。
- ②サイコロを振り、偶数(2,4,6)が出たら進める。サイコロが止まったかどうかの判断は審判員がし、審判員が『偶数！』または『奇数！』と言う。
- ③1回目で奇数(1,3,5)が出たらもう一度振り、偶数が出たら進める。
- ④2回目も奇数が出たら、その場で5回ジャンプをして進む。

### ●袋飛び【2走】

麻袋に下半身を入れ、その状態でジャンプをして進む。進む距離は約25m。

### ●袋くぐり【3走】

筒状の袋をくぐる。くぐり方は自由。これを2回行う。

### ●ハードルくぐり【4走】

前に用意されたハードルを4回くぐって進む。ハードルの高さはそれぞれ異なり、どのハードルをくぐってもよい。

### ●ジグザグバランスボール【5走・6走】

用意されたバランスボールを転がして、コーンをジグザグに進む。どのレーン(コーン列)を進んでもよいが、途中で別のレーンに移動することはできない。6走の人は5走の人からバランスボールを受け取る。

### ●玉拾い玉入れ【7走】

- ①事前に審判員の指示により、玉の色を決める。
- ②散りばめられた玉の中から、①で決めた色の玉を拾う。玉の数は各色15個あり、全て拾わなくてもよい。
- ③玉を投げるラインまで進み、5m先にいる自軍の武将の背負うカゴに玉を5個入れる。玉を全て入れたら、武将にタスキを繋ぐ。  
※5個入れる前に手持ちの玉が無くなったら、再度玉を拾いにいく。

### ●玉入れキャッチ&グルグルバット&ダッシュ【8走 ※武将が走る】

- ①7走の選手が投げた球を背負ったカゴでキャッチする。
- ②全ての玉をキャッチし終え、タスキを受け取ったら、グルグルバットを10回行い、走ってゴール。

## 【チームの動き】

1. あらかじめ競技に参加する2人と順番を決める。(競技は2レース行う。)
2. 武将に指示により、軍の中で各レースの走順を決める。
3. 出場する選手は、各自スタート位置に移動する。