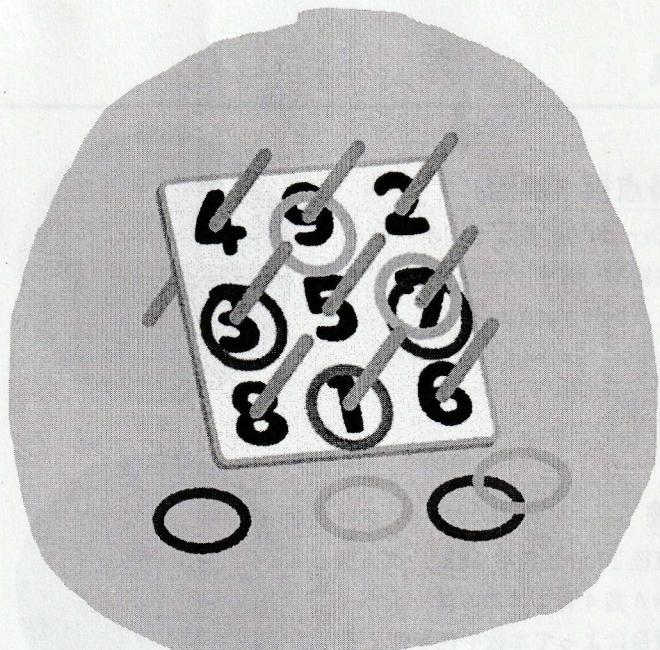


令和 7 年度介護予防・高齢者スポーツ講習会 「はじめての公式ワナゲ講座」



とき：令和 8 年 1 月 23 日（金）14:00～16:00

ところ：交野市立保健福祉総合センター（ゆうゆうセンター）

主 催：交野市福祉部高齢介護課

講 師：NPO 法人フレンドリー情報センター

理事／指導員 西尾和久

■ルール監修・お問い合わせ先■

特定非営利活動法人フレンドリー情報センター

大阪市東成区大今里 3 丁目 12-23 · FIC ビル 3F TEL.06-6971-9190 FAX.06-6981-7470

公式ワナゲ

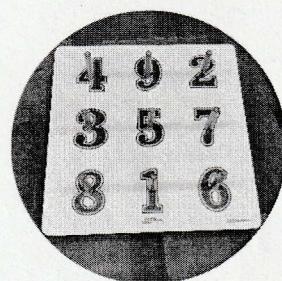
公式ワナゲとは

縁日のお遊びであった輪投げをスポーツとして再生するため、戦後まもなく青木泰三氏（元大阪府立大学教授）の指導により独自のルールや用具が整備され誕生しました。

省スペースで実施でき、用具もルールも手軽、だれもがハンデなく同じ条件で競いあえる、「いつでも・どこでも・だれにでも」楽しめます。さらに、単に輪を投げるだけでなく、次はどこへ目掛けて投げるか「考えて投げる」。体も頭も使う、まさにニュースポーツの代表のような競技です。

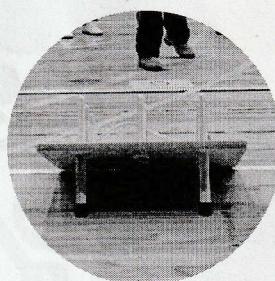


公式ワナゲの主な用具



得点板（表面）

60cm 角の軽量な木製ボード
縦横斜め 1 列の合計が 15 になる
よう配列されている



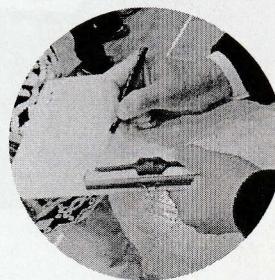
得点板（裏面）

得点板の表面に 9 本の棒、裏面は
脚とナットで固定し、工具不要で
簡単に組み立てることができる



輪

直径 17cm、重さ 133g、ゴム製
赤 4 黄 4 青 1 本の 9 本
種目によって本数や色を変える



スコア表

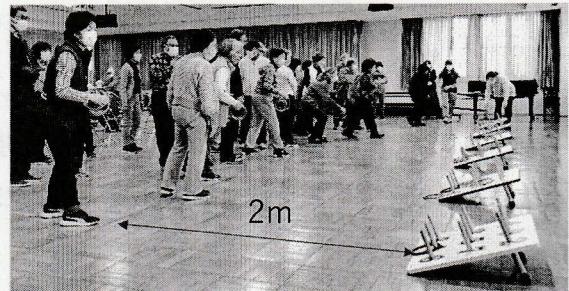
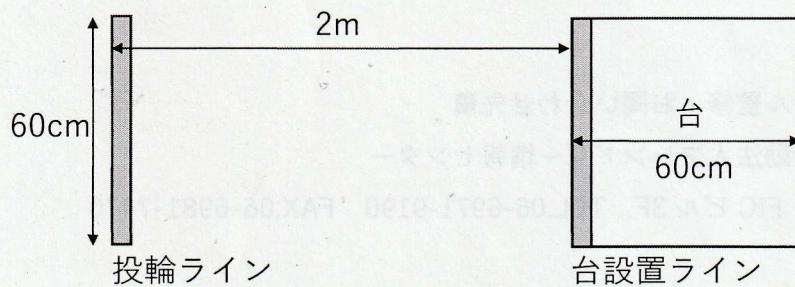
得点を記入する際に使用

コート図

平坦な場所であれば屋内でも屋外でもどこでも競技を楽しめます。

いずれの種目でも投輪距離は 2m です。ただし、競技者の身体条件やレベルに合わせて距離を変更してもかまいません。

投輪ラインの長さは 60cm、幅は 5cm とします。練習においてはこの限りではありません。



単独投輪方式の進め方

一人が2mから9本の輪を続けて投輪します。公式ワナゲの基本種目であり、最も人気の高い個人種目です。赤4黄4青1本の輪を使用します。輪はどのように持っても、どのように投げてもかまいませんが「投輪ルール1.2.3」(後述)を守って投げるようになります。9本全て投げ終えたら得点を数え、得点の高い方が勝ちです。シンプルながら、だれもがハンデなく競い合い、練習の成果が出る奥深い種目です。

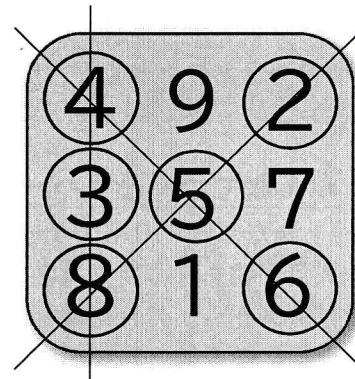
得点の数え方

列得点と他得点

得点は、輪が入っている棒の下にある点数を数えます。(他得点)
さらに、縦・横・斜めのいずれか1列に輪が並んだ場合は「一期の原則」により合計15点を2倍し30点と数えます。(列得点)

得点を数える時は、まず外れた輪を取り除き、有効な輪を残します。次に、何列あるか列得点を数えてから他得点を合計するとスムーズに数えられます。

右図では、縦438、斜め258と456で3列揃っています。
3列×30点=90点となります。



パーフェクト

全ての棒に1本ずつ輪が入った場合は、30点×8列=240点に「上がり」ボーナス点60点を加え300点となります。

全国優勝者ともなれば3回続けて達成することもあります。ぜひ満点を目指して挑戦してみてください。

輪の投げ方

基本的な投げ方を紹介しますが、投輪ルール1.2.3を守ればどのように投げてもかまいません。無理なく自然な力で投げてみましょう。

投輪ルール1.2.3

- ① ラインを踏まない。
- ② 両足は床につけて投輪する。(図のように、かかとを浮かしてもよい)
- ③ 投げた輪が静止するまで投輪ラインを越えたり、次の輪を投げない。



スタンス(立ち位置)

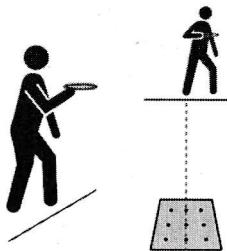
片足にならなければどのように立ってもかまいません。足を肩幅よりやや広く横に広げる立ち方と、足を前後に広げる立ち方がよく見られます。手投げをせずにしっかりと膝を屈伸し、全身を使って投げるようになります。

グリップ(握り)

片手でも両手でもかまいませんが、ほとんどの方は片手で持ります。握りしめる人もいればつまむように持つ人もいます。オススメは親指で輪の上側、人差し指の側面で輪の下側を抑えて挟むように持ります。

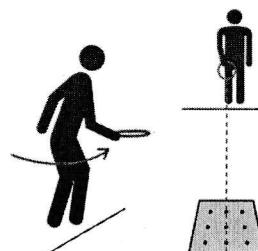
いずれの場合も輪はしっかりと横に、得点板と平行になるように持ります。

スローイング(投げ方)



横投げ

利き手と反対の腕の下からへその横あたりに輪を構え、手首のスナップを効かせて投げます。
方向を定めにくいですが、跳ね返りが少ない投げ方です。



下投げ

手をまっすぐ伸ばし、肩を支点に腕を振って投げます。
狙った方向へ合わせやすいですが、輪が回転し跳ね返ってしまう場合があります。

公式ワナゲの理念「輪で話と和を」

公式ワナゲもスポーツである以上、勝敗があり競い合うこともあります、それよりも競技を通じて仲間づくりをすることが大切だと考えています。反則があっても怒らない、良い得点には拍手で称える、声を掛けて狙いどころを伝える、勝ち負けよりもまずはみんなで楽しく過ごすことが大切です。ぜひワナゲでお話を和やかにしてください。

リードアップゲーム

リードアップゲームとは、心理的・身体的・技術的なウォーミングアップを目的とした遊びや練習です。正式な競技種目ではありませんが、用具に慣れたり、練習に役立つ様々な楽しいゲームです。みなさんも創意工夫して楽しいゲームを考えてみてください。

実例：みんなでつくろうパーフェクト

1コートあたり5~10名でチームとなり、パーフェクトを達成するまでの早さを競うチーム対抗戦です。

- ①一人目が輪を9本持ち、各コート一斉にスタートします。
 - ②投げ終えたら、外れた輪と同じ棒に入った輪を集めます。(一つの棒につき入っていい輪は1本)
 - ③二人目に輪を渡し、列の後方に並びます。
 - ④二人目が輪を投げ、同様に続けます。
 - ⑤最初にパーフェクトを揃えたチームの勝ちです。
- ※パーフェクトになるまで何周もします。
※制限時間5分以内を目安にするとよいでしょう。

試合の進め方

- (1) スコア表に基づいて選手を確認してください。
- (2) 一人目が競技をするときは二人目が記録係を、二人目が競技をするときは三人目が記録係をします。(相互審判)
- (3) プレー中は、投輪ルール1.2.3の反則がないようにしっかりと足元を注視してください。
- (4) 無効な輪や反則があった場合は、プレーを中断して輪を取り除きます。
- (5) 9本投げ終えたら外れた輪を取り除き、有効な輪を残してから得点を数えます。
- (6) 台の位置や輪の本数を確認したら次の競技者と交代し、同様に競技を続けます。

補足説明

無効な輪

- ・投輪ルール1.2.3を守らずに輪を投げた
- ・投げた輪が台に触れる前に床など他の場所に触れた

以上の場合は、棒に入った輪は無効な輪としてその都度取り除いてください。

こんなときは

- ・輪が棒のてっぺんにぶら下がるように止まった
→そのままにして競技を続けます。輪は入ったことになりませんが、次に投げた輪によって入った場合は認められます。
- ・投輪ライン横への移動
→片足が投輪ラインの内側にあれば、反対の足は横へ出てもかまいません。
- ・審判の有無
→基本的に審判は設けず、選手相互で審判をします。大会であれば選任の審判を設けてもかいません。