



55 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

- ① 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ィングし、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ってしまったとき。
 - ・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。

