

# シャフルボード

場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内	2人対2人以内	誰でも可	軽度

## 特色

シャフルボードは、先端が二股になった細い棒(キュー)で円盤(ディスク)を押し出すようにシュートし得点を競うビリヤードのような知的な陣取りゲームです。運動量も少なく、また、今日では高齢者の方でもゲームができるように用具等が改良され、いつでも・どこでも・だれでもが気軽に楽しめるスポーツです。

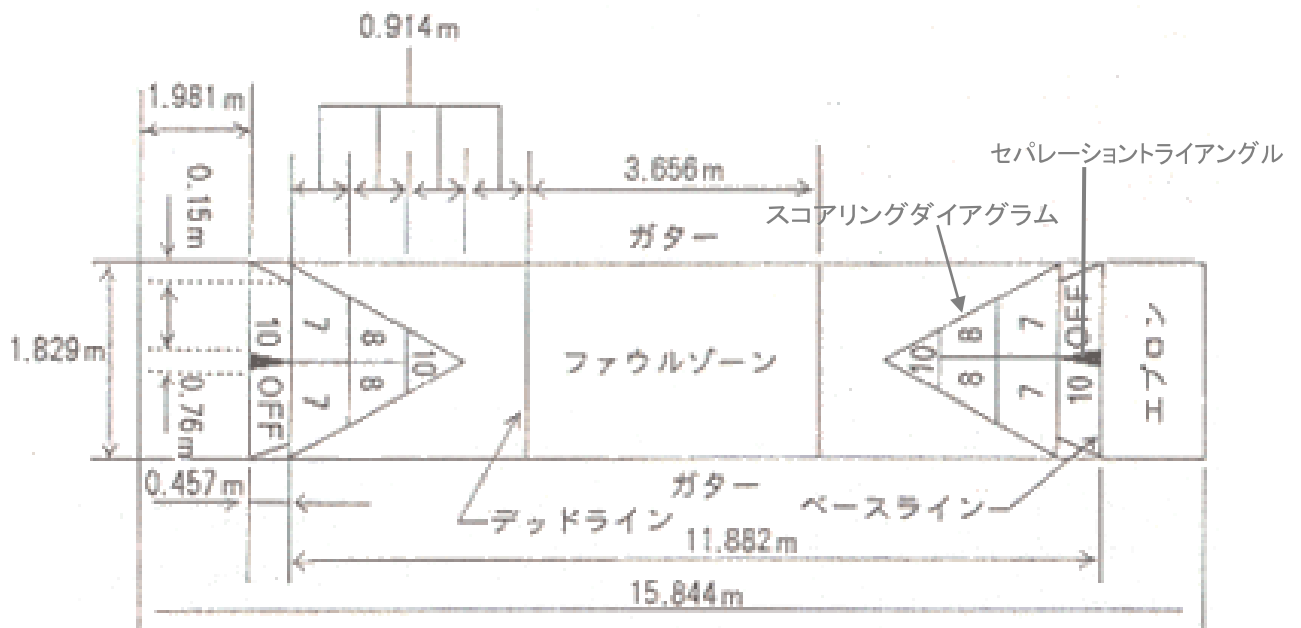
## 用具

<ディスク>	黒4個、黄色または赤色4個、計8個の合成樹脂製の円盤
<キュー>	全長190cmのグラスファイバー製の棒
<カーペットコート>	
<シュートのしかた>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①グリップを人差し指、中指、親指で軽く握る。</li> <li>②キューヘッドを必ずディスクにつける。</li> <li>③ステップは2歩又は1歩、ノーステップでも構わない。</li> <li>④シュートの途中でディスクがキューヘッドから離れ、再接触した場合は無効となる。</li> </ol>



## コート

幅1.8m、長さが9mと12mの2種類の専用カーペットがある。



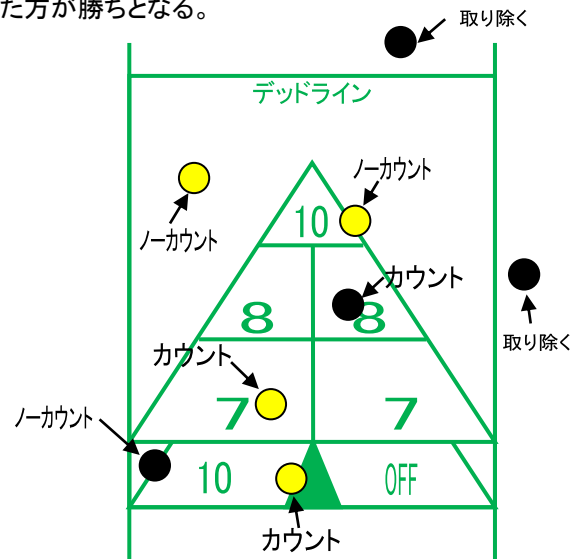
## 競技方法

### 1.ゲームの進め方

- (1) シングルス(1人対1人)・ダブルス(2人対2人)・ラウンドロビン(1人対1人対1人)で行う。
- (2) 先攻・後攻をジャンケンで決め、先攻は黄色ディスク、後攻は黒色ディスクとなる。
- (3) 黄色ディスクはセパレーショントライアングルの右側(OFF側)、黒ディスクは左側(10側)に置く。
- (4) 先攻後攻、ディスクを交互に向こう側へシュートし、それぞれ4枚ずつシュートすると1フレーム終了となる。
- (5) 次フレームは反対コートに移動し、ディスク配置、シュートの順番も入れ替える。
- (6) 勝敗を決めるには、フレーム制とポイント制の2種類がある。  
フレーム制・・・8、12、16のいずれかのフレーム数を定め、それぞれ終了時の得点を競い、同点の場合は延長戦を行う。  
ポイント制・・・50、75、100点のいずれかの点数を定めて先取した方が勝ちとなる。

### 2.得点の数え方

- (1) スコアリングダイアグラムに入っているディスクのみ得点される。
- (2) 少しでもラインにディスクが触れている場合は無効となる。
- (3) 「10-OFF」に止まった場合は-10点となる。
- (4) セパレーショントライアングルはラインとみなさない。



### 3.デッドディスクについて

以下の位置で止まったディスクは直ちにコートから取り除く。

- (1) デッドラインに到達しなかったディスク  
(少しでもラインに触れていればデッドではない)
- (2) ベースラインを越えたディスク
- (3) コート外に出たディスク