

安全吹き矢

## フリーブロー



1 「フリーブロー」とは、

フリーブローは、アフリカやボルネオの一部で、現地人が使用している吹き矢を安全に、スポーティーに改良したものです。

特殊な吸盤でつくられた安全や矢をターゲットに向かって吹くという動作は、腹筋運動とともに有酸素運動に適します。

2 用具

ターゲット 1台

ガン 2本

アロー 15本

3 場所

屋外、屋内いずれも可能です。(屋外での強風下での使用には注意が必要)

4 人数

シングルス(1対1)、ダブルス(2対2)

5 ゲームの進め方

シングルス、ダブルスともに、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狙う。

両者(両チーム)ともに5本のアローを吹き終えたら相手の確認のうえ、得点を数え、得点板に記入する。

これを5m、7mと行い、合計得点の高い方の勝ちとなる。

6 得点の数え方

ターゲットは正方形で、円形部分が得点エリアで、中心になるほど高得点になっている。それ以外の部分はマイナスエリアでここにアローが当たれば10点の減点となる。

- ・ 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
- ・ 10点エリアに5本とも入った場合は、得点が3倍