



ガラッキー

ガラッキーの語源はロシアに古くから伝わる民族スポーツのガラクキーに由来しています。

ガラッキーは対戦型陣取りゲームです。ダーマと呼ばれる円すい形で中空のボールを2～8m先にある直径3.6mのサークルへ交互に投げていきます。自分のダーマで相手のダーマをいかに多く囲むかを競います。

用具:◆ダーマ 12(レッド、ブラック 各 6) 直径約 19cm×高さ 31cm(約 370g/個)

◆ポンプ ◆コート用ロープ ◆計測ロープ ◆ゲージ(空気圧測定用)◆スコアカード

場所:平坦で滑らかな場所。

人数: シングルス(1対1)・ダブルス(2対2)・トリプルス(3対3)

コート: 年齢や体力に応じてスロー(投げること)距離を2～8mに設定。正式の大会は、スローラインから6mを採用。

投球方法: スローラインよりグリップを持ち、ダーマ底部から着地するようアンダースロー(下手投げ)で投げる。

ゲームの進め方

- (1)コート図のように、スローラインの左右に色分けしたダーマを置く。
- (2)先攻(レッド)、後攻(ブラック RRRRRR)をジャンケンで決め、勝った方が後攻となる。
- (3)先攻、後攻の順に交互に投げる。ダブルス、トリプルスの場合はチーム内で決めた順に投げる。
- (4)すべてのダーマを投げ終われば審判立ち合いのうえ、先攻から包囲計測(囲みの参考例参照)を行う。
- (5)次のフレームからは、得点に関係なく前のフレームの先攻が、後攻となり、先攻・後攻を交代しながら続けていく。

※サークル外にあった無効のダーマに、投げられたダーマ(両チーム)が当たりサークルに入った場合、そのダーマは有効となり、逆にサークル外に弾かれて出たダーマは無効となる。

※サークルライン上のダーマは、横から見てコート内に傾いている場合は有効で、その他は無効となる。

※包囲計測は、任意の有効なダーマを基点にして、そこからすべての有効なダーマグリップに計測ロープを掛けていき、

基点のダーマに戻る。計測ロープは同じダーマに2度掛けたり、交差させてはいけない。ダーマが重なった場合、

ゲーム中はそのままにし、全てのダーマを投げ終わった後、審判が下図のように置き換えて計測する。

【囲みの参考例】 ■はそれぞれの基点

【得点】

サークル内にある自分のダーマ全てが1点、囲んだ相手ダーマ1個が5点となる。例えばサークル内に5個のダーマがあり、囲んだ相手ダーマが2個の場合5点プラス10点で15点となる。

【勝敗の決定】

各項のいずれかに該当する方を勝ちとする。

★1 試合を 5 フレームとし、合計得点が高い方。

★5 フレームまでに 50 点先取した方。

★5 フレームで同点の場合、各フレーム中最も高い得点をとった方。

上記で決定しない時は、コート外に出た数の少ない方が勝ちとなる。それでも決まらない場合は、ジャンケンで決める。

【反則】

- ・スローラインから足が出たり、ラインを踏んで投げた場合（手は有効）。
- ・アンダースロー以外で投げた場合。
- ・計測時、一度困んだ後、再度困み直しを行った場合。
- ・審判の指示に従わず、勝手な行動をとった場合。
- ・反則があった場合、反則のあったフレームの得点は無効になる。

テーブルガラッキー 豪快なプレーのスポーツガラッキーとは違い、テーブルガラッキーは約 60gと軽量のダーマミニを使うため、高齢の方や障害のある方、リハビリを必要としている方に適しています。

また、場所を取らずどこでもプレーできるので休憩時に会議テーブルなどを利用して楽しめます。楽しみ方の一つとしては、交互にダーマミニを投げて目標球に近づける、ペタンクゲームなどがあります。

ニュースポーツデータ

競技名	ガラッキー
やりたいこと	<ol style="list-style-type: none">1. 病院や施設のリハビリとして2. 自宅でリハビリを楽しむために3. 地域とのつながりとして4. お祭りに最適5. 幼稚園や保育園でも安心6. 障害のある方も遊べる7. 高齢者も楽しい8. 運動能力に関係なくはじめて“の方”もプロも一緒に楽しめる9. 神疾患や発達障害、知的障害者の緩和に10. 2歳からのスポーツ能力開発・英才教育に11. ダイエットに効果的12. 頭を活性化（得点表に「やさしい足し算・引き算」がある等）13. 心をほぐす14. 会話が深まる、仲良くなれる15. やさしく集中型
対象人数	6～12人
競技に必要な場所／広さ	テニスコートくらい