

## テンルール

### 競技概要

- 直径 1m のエリアにスティックを投げ入れ、総合得点の高いチームの勝ち。

### 人数

- 1 対 1、2 対 2、までの 2 チームでの対戦。

### 用具

- スティック 10 本 (1 番～10 番の数字が書かれているもの)  
※トスティックライトを使用の場合は、トスを含めた 10 本で競技を行う。  
トスを 10 番とする。

### コート (コート図 ③ 参照)

- スローエリアから 2 m 先に直径 1m の円を書く。  
※円を引けない場合は、1m×1m の四角形でもよい。  
屋外の場合、地面に直接引いてもよい。

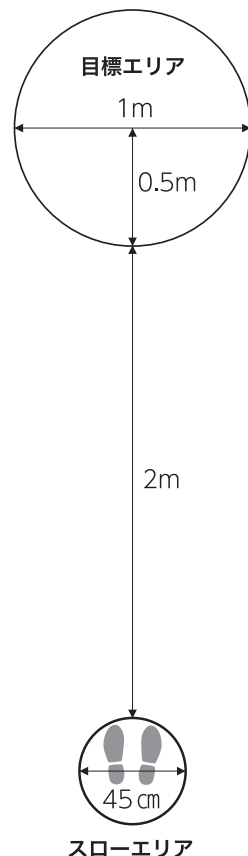
### 競技の進め方

- 1 ジャンケンなどで投げる順番を決める。  
勝ったチームが後攻、負けたチームが先攻とする。
- 2 先攻チームからスティックを目標エリアに 10 本連続で投げる。  
どのスティックから投げてもよい。  
※真上から見て目標エリアのライン上にあるスティックは有効とする。  
※目標エリア外のスティックに当て、目標エリアに入ったスティックは有効とする。
- 3 先攻チームは得点を集計する。
- 4 続いて後攻チームがスティックを投げ、同様に競技を続ける。
- 5 各チームが全てのスティックを投げ終わったら、このゲームは終了する。
- 6 2 ゲーム以降もジャンケンなどで順番を決める。
- 7 計 3 ゲーム行い、合計点数が最も高いチームの勝ちとする。

### 反則

- 投てきサークルのラインを踏む、または越えてトスを投げた場合。
- スティックを投げた後にスローエリアを越え踏み出してしまった場合  
※上記の反則行為があった場合、その時投げたスティックは無効とし取り除く。  
またそのスティックに当たって目標エリア内から外に出たスティックとエリア外から内に入ったものも無効とし取り除く。

コート図 ③



※付属の投てきサークルを使用する。

(投てきサークルがない場合は 45×45 cm の四角形を引く)



#### TOS-LX SET

**トスティックセット**  
¥8,580 (税抜価格 ¥7,800)

トス 1、スティック 12 (No.1~No.12 各 1)、投てきサークル 1、スティックセット用紙 1、収納袋 1、ルール付  
サイズ: トス (直径 55mm、長さ 23cm、重さ約 250g)、  
スティック (直径 55mm、長さ 17cm、重さ約 190g)  
梱包サイズ: 34×24×13cm 重量: 約 2.8kg

※木製のため、重量には誤差が生じます。予めご了承ください。

※表示価格は 2022 年 1 月 21 日現在のメーカー希望小売価格です。  
価格及び仕様が変更になる場合がありますので予めご了承ください。

トスもスティックもわずか 70g。  
トスティックの室内用として、子どもから高齢者まで幅広い年代の方が一緒に楽しめます。



#### TOS-SX SET

**トスティック・ライト**  
¥3,850 (税抜価格 ¥3,500)

トス 1、スティック 9 (No.1~No.9 各 1)、スティックセット用紙 1、ルール付  
サイズ: 直径 51mm×15cm、70g  
梱包サイズ: 24×17×17cm  
重量: 約 1kg



### ルールや講習のお問い合わせ

特定非営利活動法人 フレンドリー情報センター

【本社】〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-12-23  
https://www.newsports-21.com  
e-mail: friendly@newsports-21.com  
TEL・06-6971-9190 FAX・06-6981-7470

ウェブサイトはこちら



ニュースポーツメーカー

NEWSPORT FOR EVERYONE

株式会社 サンラッキー



【お客様窓口】 ☎ 0120-81-4670 (平日9:30~17:00 / 土・日・祝日 休み)

https://www.sunlucky.jp  
E-mail: info@sunlucky.jp FAX・06-6981-6740

ウェブサイトはこちら

爽快感バツグンの棒投げゲーム



## トスティック TOSSTICK™

「ガラトキー」を源流に、どこでも楽しめる、棒倒しゲームとして考案されたのがトスティックです。

### 特徴

- 軽量なので室内外で楽しめます。
- トスティックは使用する本数に応じて様々なゲームが楽しめます。
- ルールが違えば、それに適した投げ方があります。

### トスティック共通ルール

#### 場所

- 平坦で滑らかな場所 (板の間、畳など室内でもプレーできる)。

#### 用具

- 円筒形の木棒。材質: 松 ※松の特徴: 比較的軽い木材。スギやヒノキに比べ、強度がある。



230 mm × 55 mm<sup>φ</sup> 約 250g



170 mm × 55 mm<sup>φ</sup> 約 190g

#### スティックセット用紙 (A4 サイズ 耐水加工)

表: ナインルール用  
裏: オールルール用  
※テンルールは使用しない。



#### 投てきサークル 直径約 45cm



スローエリアとして使用する。  
※ナインルールは使用しない。

#### 保護ゴム 28 個 (内予備 2 個)



※室内プレー時にご使用ください。

### 投げ方

- 持ち方は自由。投げ方は下手投げに限る。



基本の下手投げ

力の伝わりやすいグリップで、ブレイクショットに最適。



逆手投げ

バックスピンをかけ、放物線を描くように投げることで、コントロールショットが可能。



縦投げ

スティックを 1 本だけ倒したい時などピンポイントショットに有効。

### 反則

- 上手投げでトスを投げた場合
- 助走をつけてトスを投げた場合
- 前のスティックが完全に静止する前に投げた場合
- スローラインを踏む、または越えてトスを投げた場合
- トスを投げた後にスローラインを越えて踏み出してしまった場合

### その他

- 投げる前にスティック位置を確認してもよい。ただし、いずれのスティックにも触れてはならない。
- 基本的に審判は設けずプレーヤー相互判定を行う。試合や大会などを行う場合には特別に審判を設けても構わない。