

# まくら投げのすすめ



私たちは、日々の生活の中で様々なストレスを抱えて生きています。  
そんな日々のストレスを吹き飛ばすために「まくら投げ」を提案します。  
修学旅行の時に、まくら投げをした経験は誰もが持っている懐かしくて  
楽しい思い出ではないでしょうか。  
今私たちは、あの楽しさはいったい何だったのかを改めて考えてみました。  
誰か一人が始めたまくら投げが、いつの間にか全員参加の乱戦に…  
あの楽しさを新たに、「まくら投げゲーム」として考えてみました。



## ゲームその1

### ラウンド・ポイント制

第1ラウンド (3分) **あお向け戦**

あお向けなので相手が見えない  
防御も難しい

第2ラウンド (3分) **うつ伏せ戦**

うつ伏せ状態で投げる  
防御も可能

第3ラウンド(3分) **立て膝戦**

一番力を入れて投げられる

### ルール

- ①顔面ヒットはクリーンヒット(1ポイント)
- ②1チーム5人



センターライン



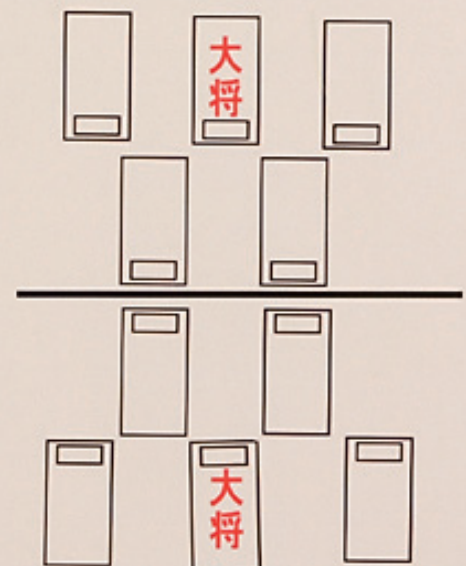
体育館のマットがあれば  
使用、なくてもOK!

## ゲームその2

### 大将戦

### ルール

- ①大将にクリーンヒットした  
時点でそのチームが負け
- ②チームのメンバーは、大将を  
守りながら戦う





### ゲームその3

#### 引き抜き戦

- ルール①.  
クリーンヒットした者は  
相手チームのメンバーになる。
- ルール②.  
メンバーが居なくなった  
時点でそのチームの負け。
- ルール③.  
投げる姿勢は立て膝。
- ルール④.  
1チーム5人

### ゲームその4

#### 生き残り戦

- ルール①.  
投げる姿勢は立て膝。
- ルール②.  
顔面クリーンヒット  
(審判が判断)で  
その人は就寝  
(その後のゲームに  
参加出来ない)
- ルール③.  
全員が就寝した時点で  
そのゲームは負け。
- ルール④.  
1チーム5人

### ゲームその5

#### 乱戦

- ルール①.  
1チームの人数は  
同数であれば何人でもよい。
- ルール②.  
クリーンヒットは10秒就寝。
- ルール③.  
投げる姿勢はフリー  
(立ち位置もあり)
- ルール④.  
時間(2分~2分)  
終了後センターラインをはさんで  
枕の少ないチームが勝利

### ゲームその6

#### バトルロイヤル

- ルール①  
プレー範囲はバレーボール  
コート程度の四角もしくは  
円形の範囲
- ルール②一人一つづつまくら  
を持ち全員が一斉にまくら  
投げを開始
- ルール③生き残った一人  
が勝利
- ルール④チーム人数に  
制限はない

## まとめ

まくら投げの楽しさは、思い切り投げても相手に怪我をさせることはなく  
それでも顔面に見事にヒットした時は何とも言えない快感がある。  
皆で夢中でさわいだ楽しさが日頃のストレスを解消してくれるだろう。  
またチームで楽しむことによって仲間との連帯感を感じることも出来る。  
ストレスや孤独感を感じることの多い高校生や社会人研修など  
仲間意識を向上する目的で取り上げてみてはどうだろうか。  
仲間と思い切りはしゃいだ修学旅行の楽しさがよみがえってくるはずである。

