

ダーツ

矢的的に当てるダーツは、一見シンプルですが、集中力を必要とする繊細なスポーツです。レジャーとして楽しむことも多いダーツですが、年齢や体力に関係なく取り組めることから、近年「生涯スポーツ」としてのダーツ競技が注目されています。また、身体機能の回復やリハビリテーションとしても取り入れられることもあり、楽しみながら心身の健康維持につながるといわれています。今回は、そんなダーツ競技のルールや効果などについて紹介します。

【協力】公益社団法人日本ダーツ協会

【住所】〒123-0855 東京都足立区本木南町19-12 【HP】 <http://www.darts.or.jp/>

Darts



1 シンプルだけど奥が深いダーツ競技

ダーツは、1455年の「薔薇戦争」でイギリス軍兵士たちが、戦いの余暇に武器の弓矢的を射ってその腕を競ったのが起源とされています。そして、1896年には、的に点数区分を付ける方法が考案され、今のボード（ダーツ的）の原型が出来上りました。そして屋内競技として発展し、健康な体と豊かな心を育むスポーツとして親しまれています。投げる矢をダーツ、的をボードと呼びます。

ダーツ競技は年齢、性別に関係なく誰でも手軽にプレイできます。しかし、単純にダーツをボードに目掛けて投げるだけではありません。技術だけでなく身体の総合的なコントロール、集中力の持続がプレイのポイントとなります。

また、ダーツ競技自体が心のバランス感覚を養うといった奥深いものを持っています。狙ったところにダーツが刺さると、達成の喜びにつながるなど、体力、気力、汗、涙の感動のスポーツなのです。

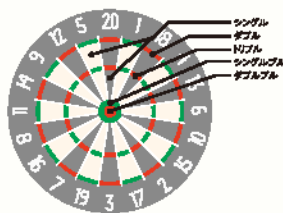
プレイ中は、ダーツを投げている人の視界に入らない、試合前後の礼と握手、気持ちが高揚しても騒がない、自分以外の人のダーツを使用しないなど、競技を通して、マナー教育にも役立てることができます。

2 ダーツの得点の読み方

得点は、ダーツが刺さった場所によって変わってきます。数字が書かれた内側の扇状の部分、得点になります。最も外側の狭い場所は「ダブル」と呼び、得点が2倍に、さらに内側の狭い場所を「トリプル」と呼び、得点が3倍になります。

また、中心の外側の円は「シングルブル」で25点、中心が「ダブルブル」で50点になります。

競技では、1回に1本ずつダーツを3本投げます。これを1スローと呼び、刺さったダーツの合計が得点となります。ただし、ダーツがボードに刺さらなかった場合は、投げ直しができず得点にはなりません。また、3本投げ終わるまでに、前に投げたダーツが落ちてても得点にはなりません。



3 ダーツ競技のルール

競技としてのダーツは、ただ中心を狙うではありません。ボードの1~20までの扇状の面と、ダブル・トリプルの細い枠とシングルブル、ダブルブルを加えると、実に62通りの得点の違うスポットに投げ込んで、

ゲームを組み立てて競います。

公式競技や一般にも親しまれている「スタンダードゲーム」では、競技の規則によって、301点、501点などの持ち点から、1スローの得点を減点していくルールになっています。したがって、持ち点が0になれば勝ちですが、ちょうど0点にならないといけません。

例えば、残り点が32点あった場合、1投目で16のシングル、2投目で8のシングルに刺さった場合、3投目は4のダブルを狙わなければいけません。もし得点がオーバーしてしまった場合は、その得点は無効になり、次回もう一度32点から始めなければいけません（公式戦ではダブルフィニッシュと決まっていますが、ライフスポーツでは、誰でも楽しくゲームができるように、フィニッシュはシングル・ダブル・トリプルのいずれでもジャスト0点になればOKです）。両者が0点にならない場合は、リミットが設けられています。

例えば、301点が持ち点の301ゲームなら、30ダーツ・10スローというように、10回までに0点とすることができない場合、お互いに1本ずつのダーツをボード中心のダブルブルに投げ、ブルに近い方が勝ちとなります。

ダーツは2人で行う競技のほか、何人でも参加できるゲームもたくさんあります。競技としてだけでなく、レジャーとして大勢で楽しむのも、ダーツの魅力のひとつです。

4 ダーツの効果

ダーツ競技は、情操教育の一環として、中・高等学校でも取り上げられ始めました。運動機能では、自律神経の強化や大脳皮質に対する刺激、集中力、持続力増強、計算機能力向上などが期待できます。そのほかにも、マナーやしつけが身につくなどの効果もあるといわれています。さらに運動量が多くないスポーツであることから、高齢化社会の生涯スポーツとして、幼児から高齢者まで気軽に取り組むことができます。青年にとってはストレスの解消、障がいのある方にとっては身体機能の回復、リハビリテーションとして、回復効果や認知症防止効果などが期待できます。

さらにダーツ競技は、心身の総合力を駆使して競技するため、一定期間のプラクティス（練習）を行い、競技会への参加やリーグ戦などを通し、能力向上を競い合い高められていきます。教育・指導にあたっては、教育・生涯・競技、これら三つのスポーツ区分を、それぞれの立場から複合的に使い分け、訓練・指導・体験学習していくことが大切です。

メンタルや脳のトレーニングにも有効なダーツを、レクリエーションなどに取り入れ、心身ともに活性化してみたいはいかがでしょうか。