

# お手玉競技大会ルールブック



# ① 共通ルール

1

お手玉の重さは 40 グラムとし、  
使用のお手玉はたわら型・ざぶとん型とする。



たわら型



ざぶとん型



2

競技はゆり玉式で行い、  
上げたお手玉は  
頭の高さを超えなければならない。



3

どちらの手から始めてもよい。

4

競技中、お手玉を落としたら負けとする。

5

以下の場合は反則とする。

- ◎ 他者・相手の競技を妨げた場合
- ◎ 連続して競技ができない場合（持ち玉）
- ◎ 上げたお手玉が頭を超えない場合
- ★ 二回反則をしたら失格とする。

6

審判・競技者は立って礼をし、競技のできる姿勢で構え、  
主審の合図で開始する。終了も同様に主審の合図で終了、礼をする。

## ② 個人競技

### 小学生の部

両手 2 個 ゆり			両方の手で 2 個のお手玉をゆる
片手 2 個 ゆり			どちらかの手で 2 個のお手玉をゆる
両手 3 個 ゆり			両方の手で 3 個のお手玉をゆる
両手投げ上げ3個ゆり (ジャグリング)			3 個のお手玉を両方の手から 交互に投げ上げながらゆる

### 一般の部 (中学生以上)

両手 2 個 ゆり			両方の手で 2 個のお手玉をゆる
片手 2 個 ゆり			どちらかの手で 2 個のお手玉をゆる
両手 3 個 ゆり			両方の手で 3 個のお手玉をゆる
両手投げ上げ3個ゆり (ジャグリング)			3 個のお手玉を両方の手から 交互に投げ上げながらゆる
両手 4 個 ゆり			両方の手で 4 個のお手玉をゆる

### 審査方法 (個人競技)

- ★ 審判長、主審、副審 (1~2名) で構成する。
- ★ 1人1種目しかエントリーできないものとする。
- ★ 各競技で最後まで残った者が優勝となる。
- ★ お手玉を落とした競技者は直ちにその場に座る。  
(退場するか、すべての競技が終わるまでその場に座っているかは、審判長の指示に従う)
- ★ 反則を二回確認したら、審判はその競技者に失格を申し渡す。(競技終了後)
- ★ 競技が中断されたら主審は時計係に残り時間を確認し、競技を再開する。

# ③ 団 体 競 技

## 小学生の部

一番手 <b>両手 2個 ゆり</b>			両方の手で 2個のお手玉をゆる
二番手 <b>両手 2個 ゆり</b>			両方の手で 2個のお手玉をゆる
三番手 <b>片手 2個 ゆり</b>			どちらかの手で 2個のお手玉をゆる
四番手 <b>片手 2個 ゆり</b>			どちらかの手で 2個のお手玉をゆる
五番手 <b>両手 3個 ゆり</b>			両方の手で 3個のお手玉をゆる

## 一般の部 (中学生以上)

一番手 <b>両手 2個 ゆり</b>			両方の手で 2個のお手玉をゆる
二番手 <b>片手 2個 ゆり</b>			どちらかの手で 2個のお手玉をゆる
三番手 <b>片手 2個 ゆり</b>			どちらかの手で 2個のお手玉をゆる
四番手 <b>両手 3個 ゆり</b>			両方の手で 3個のお手玉をゆる
五番手 <b>両手 3個 ゆり</b>			両方の手で 3個のお手玉をゆる

◆ 団体競技は5人1組を原則とする。

※ ただしローカルルールの運用により例外的に3人以上でのチーム編成を認める。

## 混成チームの部（小学生＋一般）

一番手 両手 2 個 ゆり	 20 秒	 2 個	両方の手で 2 個のお手玉をゆる
二番手 両手 2 個 ゆり	 30 秒	 2 個	両方の手で 2 個のお手玉をゆる
三番手 片手 2 個 ゆり	 20 秒	 2 個	どちらかの手で 2 個のお手玉をゆる
四番手 片手 2 個 ゆり	 30 秒	 2 個	どちらかの手で 2 個のお手玉をゆる
五番手 両手 3 個 ゆり	 30 秒	 3 個	両方の手で 3 個のお手玉をゆる

◆ 5人チーム = 小学生3人 + 一般2人

◆ 3人チーム = 小学生2人 + 一般1人

※競技の順番は各チームで決めてもよい

## 審査方法（団体競技）

- ★ 審判長、主審、副審2名で構成する。
- ★ 両チームを赤と白に分け、赤チームを主審から見て右手、白チームを左手に配置する。
- ★ 両チーム一番手より、試合コートを中心に1m以上の間隔をあけて向かい合わせに立ち競技をする。
- ★ 競技中に動ける範囲は試合コート内とし、コートから片足が全部出た場合は負けとする。
- ★ 制限時間までに勝敗がつかない場合は引き分けとする。
- ★ 競技が中断されたら主審は時計係に残り時間を確認し、競技を再開する。
- ★ 勝者2点、引き分け1点、敗者0点とし、5人（3人）の総得点で勝ちチームを決定する。
- ★ 同点の場合、任意の代表者により、頭にざぶとん型のお手玉を1つ乗せた状態で両手2個ゆりをし、勝敗を決める。

## ④ 審判の名称・役割

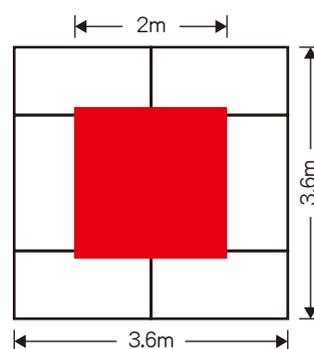
- 1 審判長**
- ★ 大会運営に必要なすべての権限を有する。
  - ★ 各大会のローカルルールに順じ、審判長はルールを変更することができる。
  - ★ 勝敗が決まらない場合、どのように順位を決定するか指示を出す。
- 2 主 審**
- ★ 審判旗を持ち、競技の開始／終了、反則／失格、勝敗／引き分けの宣言をする。
- 3 副 審**
- ★ 主審を補佐する。(立ち位置は主審の指示に従う)
  - ★ 主審の判定に対し疑義を申し立てることができる。
  - ★ 時計係、記録係を兼ねることができる。
- 4 時計係**
- ★ 競技時間の計測にあたり、競技の終了を合図する。
  - ★ 競技が中断された場合、残り時間を報告する。
- 5 記録係**
- ★ 競技者名、競技時間、点数、勝敗を記録する。

### 競技会場（個人競技）

広さについての制限はないが、審判の目の届く範囲で行い、競技者が各自ぶつからないよう必要な距離をとる。人数制限はないが、人数が多い場合や会場の広さなどをかんがみ、審判長の指示に従う。

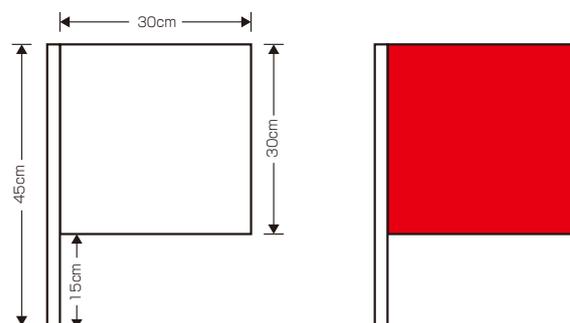
### 競技会場（団体競技）

競技場は 3.6m×3.6m の正方形のとし、中心に 2m×2m の赤いもうせんを敷き試合コートとする。(もうせんが無ければテープ等で印をつけて試合コートとしてもよい)



### 審判旗の大きさ

30cm x 30cm の赤／白の布を長さ 45cm の棒に取り付ける。



## ⑤ 審判の動作

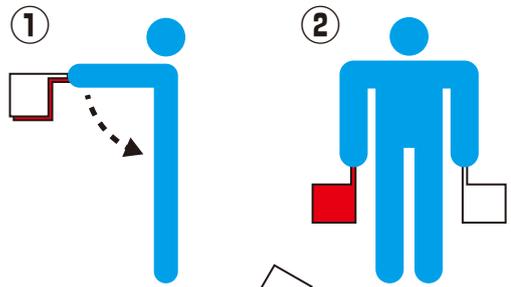
1

### 開始

①両旗をまっすぐ前に上げ。

②両旗を下へ下ろす。

「よーい、始め」

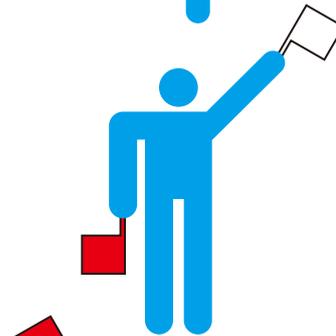


2

### 白勝利

白旗を左斜めに上げる。

「白の勝ち」



3

### 赤勝利

赤旗を右斜めに上げる。

「赤の勝ち」



4

### 引き分け

右手（赤旗）を上にして  
両方の審判旗を胸の前で交差させる。

「引き分け」

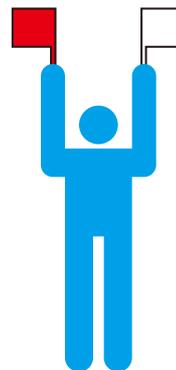


5

### 終了／中断

赤白両方の審判旗を真上に上げる。

「やめ」

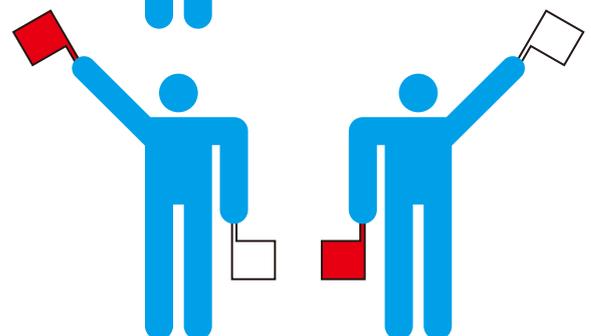


6

### 勝利通告

チームが相向かって整列し、勝った  
チームの審判旗を斜め上に上げ、得  
点と勝利チームを通告する。

「〇〇〇の勝ち」





東京  おてだま