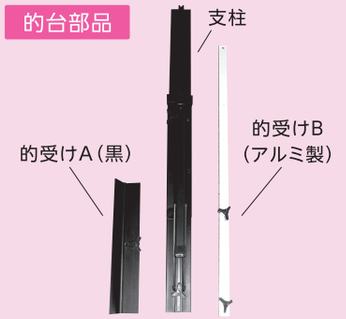
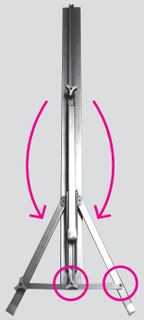
組み立て方法

的台部品



1
支柱中央の左右の脚を下に廻し、固定板の切込み（中央と左）にネジを入れて固定する。

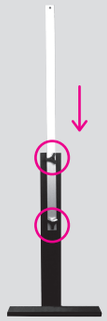


▶

2
中央の後脚を下にスライドさせ、前後の脚間の固定板が床面と水平になるまで下げ、ネジで固定する。

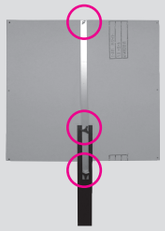
3
支柱前面の溝に的受けAを入れ下げておく。的受けBを支柱背面の溝（上から）に差し入れ、2ヶ所のネジで固定する。

※写真の状態は、的の最高の高さ。



▶

4
的の上部の穴にネジを入れ蝶ナットで固定する。的受けAを的の下部に合わせてネジで固定する。

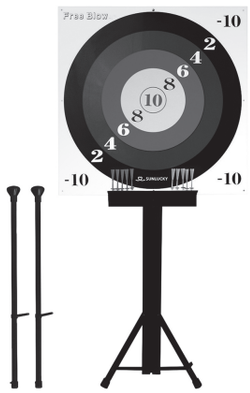


※的を下げるときは、的受けAを下げ、的受けBを下にスライドさせ使用する位置で固定の後、的受Aを的の下部に合わせて固定する。

▶

5
完成

［お願い］
的台は軽量で、
身体が触れたりしますと
転倒のおそれがあります。
矢を取り除く時も
同様ですので、
ご注意ください。



FB-X3 SET
フリーブロー公認セット
¥17,600（税抜価格 ¥16,000）
ターゲット 1、脚 1、吹筒 2、
矢（吸盤付）10、吹き口 4、
ルール付
梱包サイズ：63.5×63.5×9cm
重量：約 2kg

※表示価格は 2023 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下さい。

ご使用上のお願い

- 的台は軽量のため、接触により動いたり転倒する場合があります。
- なるべく接触を避けてください。

警告

- 的台の脚部には乗らないでください。
- 矢はターゲット以外には吹かないでください。
- 高さ調節の際には、かならずターゲットを手で支えて行なってください。
- 警告：記載事項を守らないと、重傷を負う危険性を示しています。

ニュースポックス
生涯・健康スポーツ用品
ニュースポーツの専門店
Newspox
ONLINE SHOP
ウェブサイトはこちら
★ 用品・用具のお買い求めは
お近くのスポーツ店、もしくは
左記フレンドリー情報センター
のオンラインショップにてどうぞ。

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
http://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

SUNLUCKY NEWSPORT FOR EVERYONE
ニュースポーツメーカー 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）
http://www.sunlucky.jp
E-mail・info@sunlucky.jp FAX・06-6981-6740
ウェブサイトはこちら

「吹く」ことで自然に腹筋運動を促進

SUNLUCKY

安全吹き矢 フリーブロー

FREE BLOW

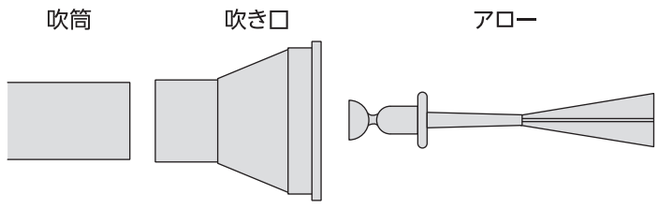
フリーブローは、アフリカやボルネオの一部の現地人が使用している吹矢を安全に、スポーティーに改良したものです。

特殊な吸盤でつくられた安全な矢をターゲットに向かって吹く動作は、腹筋運動とともに血液循環などの促進に適しています。室内外のどちらにも使用できます。誰にでも楽しめるニュースポーツとして、ここ数年来、機会あるごとに紹介され、年々愛好者が増えています。

また、クロリティー（輪を投げる）、ビーンボウリング（ボールを転がす）を加えた 3 種目の総合点を競うゲームスリーも健康面から注目されています。

矢の吹き方

吹き口へ、矢の吸盤側から入れます。※下図参照
両脇を締め、取手を自分に合った位置に合わせ、照星（吹き筒先端部）を目標よりやや高めに合わせ、
吹き口から空気が漏れないようにし、一気に吹きます。
矢は軽量のため、空気の送り込みが弱いと放物線（弓なり）を描くため、
それを計算に入れ、目標を決めてください。



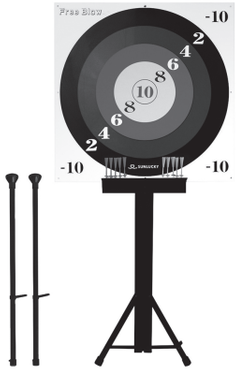
※得点集計後、矢をターゲットから取り除くとき、矢本体を引っ張らず、吸盤を指で摘みますと吸盤内の空気が抜け、簡単に外せます。

※本体を引っ張りますと、吸盤が抜けることがあります。紛失の原因にもなりますので上記の要領で取り除いてください。

※大会など、不特定多数で使用する場合、衛生上の問題から必ず吹き口を滅菌ティッシュなどで消毒してください。吹筒も、紐で滅菌ティッシュをくくり紐先に重りを付け、筒内を数回通し消毒してください。

※使用後も同様にし、収納してください。

フリーブロー概要



用　具

ターゲット（的）1枚　60cm×60cm
脚 1脚　ターゲット中心の高さ：50～90cm、調節可能（無段階）
吹筒 2本　樹脂製　Φ18×60cm　照星・取手・吹き口付
矢（吸盤付）赤・青各色5本　ABS樹脂製　Φ15（吸盤部）×7.5cm
吹き口 4個　ABS樹脂製

場　所

屋内外いずれも可 ※屋外の場合、アローは風の影響を受けやすいのご注意ください。

人　数

シングルス（1対1）ダブルス（2対2）※ダブルスの場合、どちらかのプレーヤーが、アロー3本を使用します。

ゲームの進め方

1. シングルス、ダブルスともに赤、青のいずれかの矢を持ち、まず3mの距離からターゲットを狙います。
   先攻は5本の矢を連続して吹き、後攻と交代します。
2. 両者（両チーム）とも5本の矢を吹き終えたら相手の確認の上、得点をスコアカードに記入します。
3. これで1フレームが終了で、第5フレームまで行い、小計を記入します。
4. 同様に5m、7mと行い、合計得点の高い方（チーム）の勝ちとなります。

得点の数え方

ターゲット（的）は正方形で、円形部分が得点圏で、円の中心になるほど高得点になっています。
白地部分は、マイナス圏でここに矢が当たれば10点の減点になります。

得点事例

- 4本の矢が得点エリアにあり、その合計が20点で、マイナスエリアに1本ある場合。20点−10点＝10点（決定得点）
- 各得点エリアに矢が1本ずつ入った場合、その得点は2倍の得点（60点）になります。
- 10点エリアに矢が5本とも入った場合、3倍の得点（150点）になります。

競技方式

Ⅰオールカウント方式

ターゲットの得点エリアに矢が当たりターゲットに付いていたが、競技中や終了後の得点計算の折に故意以外で矢がターゲットから落下した場合、その矢も得点に加えます。

Ⅱキャンセル方式

競技が終了し、両者確認のうえに計算しますが、ターゲット上の矢のみを計算する方式。
つまり、計算前に落下した矢は無効となります。通常は、この方式が一般的です。

FREE BLOW

なまえ（チーム名）	距離＼フレーム	1	2	3	4	5	小計
	3m						
	5m						
	7m						
	3m						
	5m						
	7m						
						総得点	

なまえ（チーム名）	距離＼フレーム	1	2	3	4	5	小計
	3m						
	5m						
	7m						
	3m						
	5m						
	7m						
						総得点	

なまえ（チーム名）	距離＼フレーム	1	2	3	4	5	小計
	3m						
	5m						
	7m						
	3m						
	5m						
	7m						
						総得点	

なまえ（チーム名）	距離＼フレーム	1	2	3	4	5	小計
	3m						
	5m						
	7m						
	3m						
	5m						
	7m						
						総得点	

※コピーしてお使い下さい。