

Wooo!!

スポーツスタッキング



スポーツスタッキングは、SPEED STACKSという12個のカップを様々なやり方で積んだり崩したりしながら、集中力と瞬発力を育み、スピードを競うスポーツ競技です。



※アイコン説明



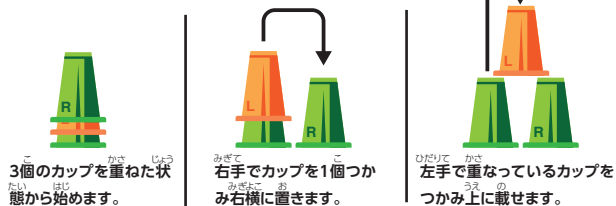
3-3-3スタック

Oh!!

ステップ1 3スタック

スポーツスタッキングの一番の基本となります。

アップスタック



3個のカップを重ねた状態から始めます。

右手でカップを1個つかみ右横に置きます。

左手で重なっているカップをつかみ上に載せます。

ポイント: いつもカップの縁を持ち絶対にカップの上をつかまないようにしましょう。

ダウンスタック



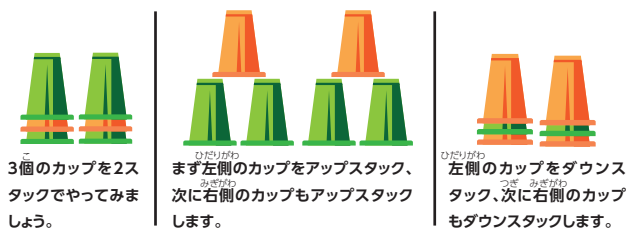
上のカップを右手でつかみ右側のカップに重ねます。

左手で左側のカップをつかみ、2個のカップの上に重ねます。

出来た!元の形に戻りました。基本の3個のカップでもう一度

ポイント: カップは軽く持ち、力ずくで崩さないように!

ステップ1 3-3スタック



3個のカップを2スタックでやってみましょう。

まず左側のカップをアップスタック、次に右側のカップもアップスタックします。

左側のカップをダウンスタック、次に右側のカップもダウンスタックします。

ルール: 必ず左側の山からダウンスタックします。

ステップ1 3-3-3スタック

スポーツスタッキングの最初の競技です。



3個のカップを3スタックでやってみましょう。

左側から右に向かって順番にそれぞれのカップをアップスタックします。

左側から右に向かって順番にダウンスタックします。

ルール: 一度に積み上げられるのは1個の山のみです。

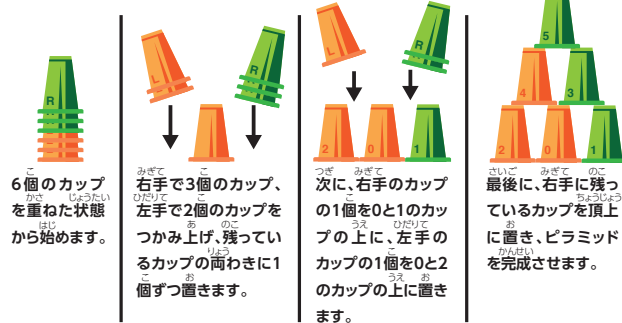
3-6-3スタック

Oh!!

ステップ1 6スタック(3-2-1の方法)

6スタックを早くするには、この方法で何度も練習を重ねましょう!

アップスタック



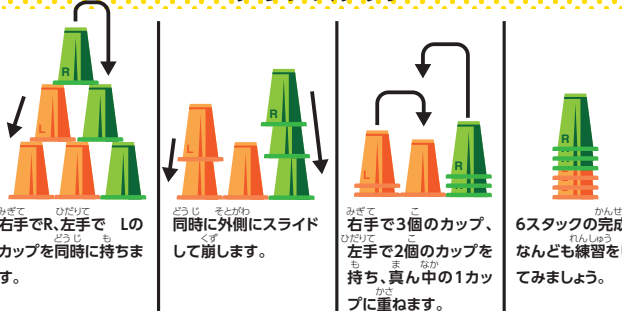
6個のカップを重ねた状態から始めます。

右手で3個のカップ、左手で2個のカップをつかみ上げ、残っているカップの両わきに1個ずつ置きます。

次に、右手のカップの1個を0と1のカップの上に、左手のカップの1個を0と2のカップの上に置きます。

最後に、右手に残っているカップを頂上に置き、ピラミッドを完成させます。

ダウンスタック



右手でR、左手でLのカップを同時に持ちます。

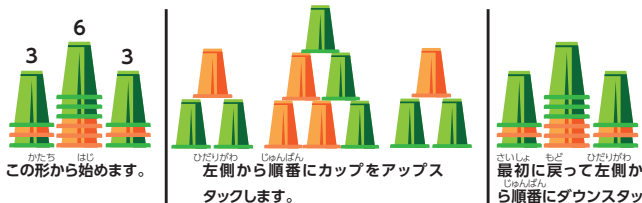
同時に外側にスライドして崩します。

右手で3個のカップ、左手で2個のカップを持ち、真ん中の1カップに重ねます。

6スタックの完成!なんども練習をしてみましょう。

ステップ1 3-6-3スタック

今覚えた技術を使って、スポーツスタッキングの2番目の競技に挑戦します。ここでは12個すべてのカップを使います。やり方は簡単です。楽しんで練習しましょう。自己ベストタイムを記録し、記録更新を目指して頑張りましょう。あとは練習あるのみです!



この形から始めます。

左側から順番にカップをアップスタックします。

最初に戻って左側から順番にダウンスタックします。

ポイント: 素早く積み上げられるようになる秘訣は、最初からあせらないことです。3-2-1の方法で、6スタックを練習しましょう。

※これはルールなので覚えてください。

ルール: ピラミッドをくずしてしまったら、必ずやり直してから次に進みましょう!

Good!!

ワールドレコード 男子 1.363秒
女子 1.42秒

※2017年現在

初心者:10秒 中級者:6秒 上級者:4秒以内 ワールドクラス:3秒以内

Good!!

ワールドレコード 男子 1.779秒
女子 1.852秒

※2017年現在

初心者:15秒 中級者:7秒 上級者:5秒以内 ワールドクラス:3.5秒以内