



—くちビルディング選手権競技種目—

黒ひげペロリ 公式ルール



競技の概要

- 海苔を鼻とくちびるの間に貼り、舌の動きではがす速さで競います。
- 個人戦でも、リレー形式の団体戦でも楽しめる競技です。
- 舌を上下左右になめらかに動かす「巧緻性(こうちせい)」を評価できます。

準備物

- 縦1.5cm、横3cmに切った海苔
- 海苔を湿らせるための水が入った皿
- ストップウォッチ



競技時間・プレイヤー数など

- 時間:3回のリハーサルを含めて約10分
- プレイヤー数:個人戦(~5名程度) 団体戦(1チームあたり5~10名)
- 審判員:主審1名・副審1~2名・計測&記録員1

※ 上記以外の公式ルール詳細は、公式ルールブックに掲載されています。
※ 詳細ルールについては、くちビルディング研修会にてお伝えしています。

「くちビルディング選手権」は、私たちが毎日使っている、食べる・飲み込む・呼吸するなどの「お口まわりの筋肉」を使って競い合う口腔機能に特化した新感覚スポーツです。楽しく笑えて、真剣に取り組める人気種目ばかりを集めたスポーツ大会は、これまで全国30カ所で開催し、述べ1500人以上が体験しています。既存の口腔機能訓練を「スポーツ」へと変換したトレーニングプログラムも、あらゆる世代が参加できると大好評です。口腔機能向上、フレイル予防、摂食嚥下リハ、在宅食支援、食を通じた多職種連携など、地域で活躍する医療職・まちづくり職の方を中心に、さまざまな場面でご利用いただいています。「くちビルディング選手権」開催にあたっての詳細や、ほかの競技についてはお気軽にお問い合わせください。

基本ルール

1

海苔を水に浸し、
鼻とくちびるの間に貼りつける



2

自分なりのコツを掴むための
リハーサルは3回まで可



3

個人戦の場合は、向かい合って準備。
リレーの時は順番を決めて輪になって待機



4

「よーい、スタート」の号令で
競技開始



5

リレーの場合は、海苔が口に入ったら
次の人の肩を叩いてリレー



6

アンカーがペロリできたら、
チーム全員で手を上げてゴール!



※ リレーはかなり接戦になるので、ビデオ判定用に動画撮影をしておくといよい。
※ 途中で海苔が落ちた場合は、新しい海苔を貼り直す。

#黒ひげペロリ
ハッシュタグをつけて
競技のようすを
投稿してね!



WEBはこちら!
<http://gnc.or.jp>

facebookページはこちら!

グッドネイバーズカンパニー

