

18 ディスゲッター(フリスビーの・ストラックアウト)



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内外	1人~	小学生以上	軽度

特色

ルールは簡単。1人でもできますが、グループ対抗で試合をすればさらに盛り上がります。抜いた枚数が点数の合計でもOKです。1人で実施の場合はビンゴで、ボーナスゲームを入れてもおもしろいと思います。

ゲームの流れ(団体戦)



1. チーム決め
3対3または4対4が理想的です。



2. 先攻と後攻
先攻と後攻の順番を仲良く決めましょう。



3. 開始
的から約5メートル離れたところに線を引き、一人3枚ずつ投げます。



4. 相手チーム
相手チームの人は、的の周りに立って、フリスビーを拾いましょう。(この時に、フリスビーに当たらないよう注意してください。)



5. 終了
より多くの的を当てたチームが勝利です。最後は、お互いの健闘を称えあいましょう。