

## 19 ドッチビー



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内外	15人程度	誰でも可	中度

### 特色

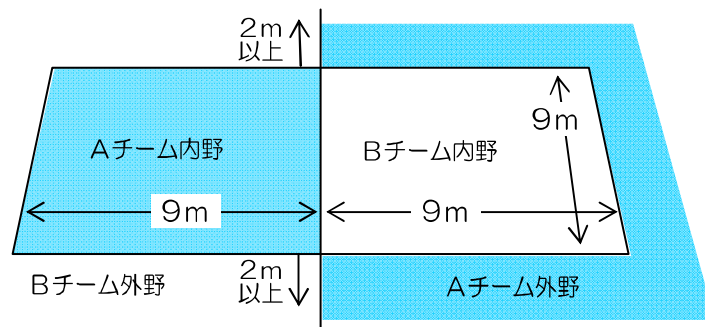
ウレタンでできたディスクは、とても軽く、子供でも簡単に遠くまで投げることができます。また、あたっても痛くないので、子供から大人まで、体力差を感じることなく、一緒になって遊ぶことができます。更に、ルールを変えることによってバリエーションが増えますので、自由な発想で楽しむことができます。

### 用具

<ドッチビー> スポンジを入れたfrisbee

### コート

バレーボールコートを使うことが多いが、人数によって変更してもかまわない。



### 始める前に

- (1) 各チームは、内外野の人数を決めて配置しておきます。人数配置場所は自由ですが、内外野とも1名以上配置します。ただし、最初から外野は内野をアウトにしなければ内野に入ることにはできません。
- (2) じゃんけんをして、勝ったチームがコートかディスクのどちらかを選ぶ選択権を得ます。
- (3) 試合時間は15分間です。審判の笛で試合開始。

### 競技方法

相手チームの内野プレーヤーにディスクをあて、アウトにし時間内に相手チームの内野に、1人もプレーヤーが残っていない状態にするか、または、試合終了後に、より、多くのプレーヤーが内野に残っているチームが勝ちになります。

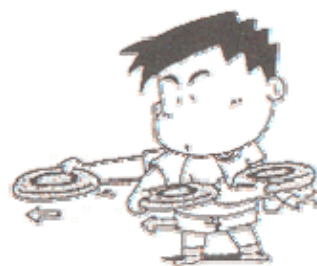
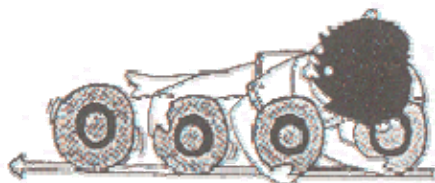
- (1) 顔やつま先など、体のどの部分にディスクがあってもアウトになります。ただし、ディスクを投げたプレーヤーがラインを踏んだり、身体にあたったディスクを地面に落ちる前にキャッチしたらアウトになりません。
- (2) 必ずディスクをキャッチしたプレーヤーが、ディスクを投げなければなりません。また、キャッチしたプレーヤーは5秒以内にディスクを投げなければなりません。
- (3) 外野プレーヤーが、相手の内野プレーヤーをアウトにした場合には、すぐにコートに入らなければなりません。
- (4) 地面を滑ったり転がったりしているディスクは、完全に自分達のコートに入った場合とることができます。また、空中にあるディスクは、コートを出ない状態で、とることができます。

[ 図 1 ]



基本スローイング “バックハンスロー”の握り方[ 図 1]と手から離すタイミング[ 図 2]

[ 図 2 ]



### いろいろなバリエーション

#### (1) スクエアコート・ドッチビー

通常のコートを使います。1 試合の時間は 14 分。1チームの人数の制限はありません。笛の合図で攻撃側が守備側にディスクを当てます。守備チームは逃げたり、キャッチしたりします。コート内に入ったディスクは速やかにコートの外に出します。攻撃チームが守備チームに当てた場合は攻撃チームに得点、守備チームがキャッチした場合は守備チームに得点ができます。前半、後半で得点を競います

#### (2) 王様ドッチビー

ルールは通常のドッチビーと同じですが、各チーム 1 名王様を決めておきます。王様がアウトになった時点で試合終了になります。(審判には王様を伝えておく)

#### (3) ポイントドッチビー

各チーム内野 5 名、外野 5 名とします。前半終了まで入れ替わりはありません。(当てても当てられても入れ替わりません) 時間内にあてた人数が得点になり、前半後半の合計で競争します。