

ドッジビーの 基本と技

〔こどもの城〕では1990年ごろから、やわらかいフライングディスク(フリスビー)を使った〈あそび〉や〈運動のプログラム〉を行っています。「ドッジビー」という道具や競技は、その途中からできたものです。〔こどもの城〕が発祥の参考になったかもしれませんが、〈運動あそび〉で大切にしていることの一つに運動量の確保があります。

この「ドッジビー」を使ったプログラムは「とばせる」「キャッチする」ということだけでなく、「走ってキャッチする」こともできます。「ドッジビー」は、スピード感がある割に当たっても痛くなく、怖さも少ない分、子どもたちも積極的にキャッチしようとするため、ボールよりも圧倒的に成功体験率が上がります。そのため、「楽しい」「もう一度やりたい」という思いが強くなります。

●ディスクのにぎり方

〔持ち方〕人さし指を側面のガイドに沿わせます。



取るときは両手ではさんでキャッチ。
もちろん片手でもOKです。
(ガイドをつかむつもりで)

●こんな技を知っておくと便利です

□カーブ□

ディスクを傾けて投げるとカーブをかけられます。バックハンドスローで、外側を上げると外側から、下げると内側からカーブがかかります。



□のびした腕の上を転がす□

強い回転で上に投げたディスクは、水平にのびした腕の上を転がすことができます。肩を過ぎて背中ではキャッチできるとちょっと得意気!



「ドッジビー」とは

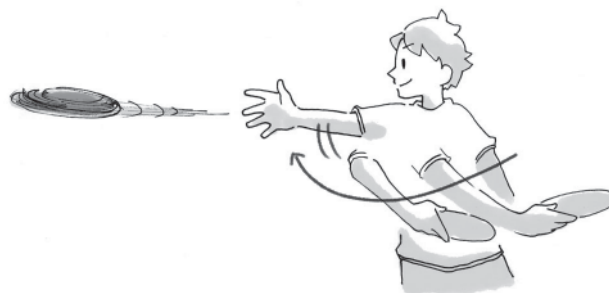
□子どもはみんな知っているスポーツ用具：ドッジビー□

「ドッジビー」とは、ウレタンとナイロンでできているフライングディスク(フリスビー)のことです。ここ数年で、これを使ったドッジボールゲームをすることが、小学生の間で爆発的な人気を呼んでいます。

「ドッジビー」はやわらかいので、つき指の心配がなく、メガネをつけたままでも安全にプレーを楽しむことができます。

また、性別や年齢に関係なく、スポーツが苦手な人でも取り組みやすいという利点もあります。「楽しくて」、「安全」、「みんなができる」というところが、特に小学生の〈運動あそび〉に適しています。

●基本的な投げ方(バックハンドスロー)



- ①ディスクを手のひらと腕で巻き込むようにして持ち、手首をきかせます。
- ②からだの後ろに引いて投げます。
- ③力強く振りぬきます。
- ④投げた後に人さし指を投げたい方向に向けます。



イラスト：細井 リツコ

□スキップ(バウンド)□

バックハンドスローで内側からカーブをかける要領でディスクの外側のガイドを床にぶつけるとバウンドします。

ドッチビーの いろいろなあそび方

手首のスナップをきかせてディスクに回転をつけてみよう。
回転がつくと、空中に浮いている時間が長くなり、強く遠くに飛ぶようになります。

□ "たて投げ" でのあそび方 □

スナップをきかせてたくさん回転をつけて、
真上に投げてみよう

- ① 拍手してキャッチ（できるだけ下の方で）。
- ② 床に手をついてキャッチします。
- ③ 1回転してキャッチします。
- ④ ①②③を一緒にします。
- ⑤ 手でバウンドさせてからキャッチします。
- ⑥ 頭ではずませてからキャッチします。
- ⑦ 蹴り上げてからキャッチします。
- ⑧ 回転にあわせて、ガイドをこする（はたく）と回転が強まります。
- ⑨ 連続でこすって、繰り返し上に浮かせます。

□ "よこ投げ" でのあそび方 □

- ① 回転をつけて斜め上に投げると戻ってきます（戻る投げ方）。
- ② 小さく投げてキャッチを繰り返しながらランニング。
- ③ 遠くに投げて走ってキャッチします。
- ④ 戻ってきたディスクをこすり飛ばします。

こんな楽しみ方も

□ めちゃぶつけ □

だれでもいいからぶつけちゃいましょう！
投げるだけではなく、逃げる、よける、とるも楽しめます。

□ 2人で2枚 □

- ① チェンジパス。2人同時に投げて、相手のディスクをキャッチします。
- ② カーブでパス。
- ③ スキップでパス。
- ④ 2枚たて投げ、2枚ともとります。
- ⑤ 2枚重ね投げ、2枚ともとります。
- ⑥ すばやくパスを繰り返して、相手に2枚持たせるようにしてみましょう。



"たて投げ" でのあそび方：床に手をついてキャッチ

イラスト：細井 リツコ

□ 速いパスを回す □

- ① 2人なら、とってすぐに投げるようにしましょう。
- ② 3人以上なら円陣でパスをしてみましょう。
- ③ 2枚のディスクを使うと、さらにスピーディーに。目や頭をフル稼働させた、より全身を使う運動になります。

□ パスをよける □

- ① 3～5人が縦一列に並び、別の人が列の正面に向けてディスクを投げます。
- ② 高く投げたときはしゃがんで、低くすべらせるように投げたときはジャンプをします。

□ バasketゴールにシュート □

- ① 近くからたて投げで。
- ② フリースローラインから。
- ③ 3ポイントシュートラインから。
- ④ いろいろな投げ方で。

ディスクドッチを やってみよう!

「ドッチビー」で ドッジボール

「ディスクドッチ」とは、ドッジボールのボールをディスクにかえたスポーツです。

特徴

- ① ボールほど痛くないのでドッジボールより安全です。
- ② ドッチビーの特性(ボールより長く浮く、変化球が投げられるなど)を活かしたゲームが楽しめます。
- ③ 速いスローでもキャッチできます。
- ④ ドッジボールの展開や戦略を理解しやすいです。
- ⑤ 誰もが初心者なので公平に楽しめます。
(親子や男女が合同チームでもゲームができます)

●ディスクドッチの攻め方

このゲームは、敵を減らすことと同時に、味方の外野を内野に戻すことを考えるゲームです。

外野が敵を当てやすい環境を作りましょう。

- ① パスを外野に回します。
- ② 外野同士でパスを回します。
- ③ 外野が動いてパスをもらいます。
- ④ パスをする人が攻撃に有利な位置に外野を動かしてパスを送り、追い込んで外野が当てます。

□ルール□

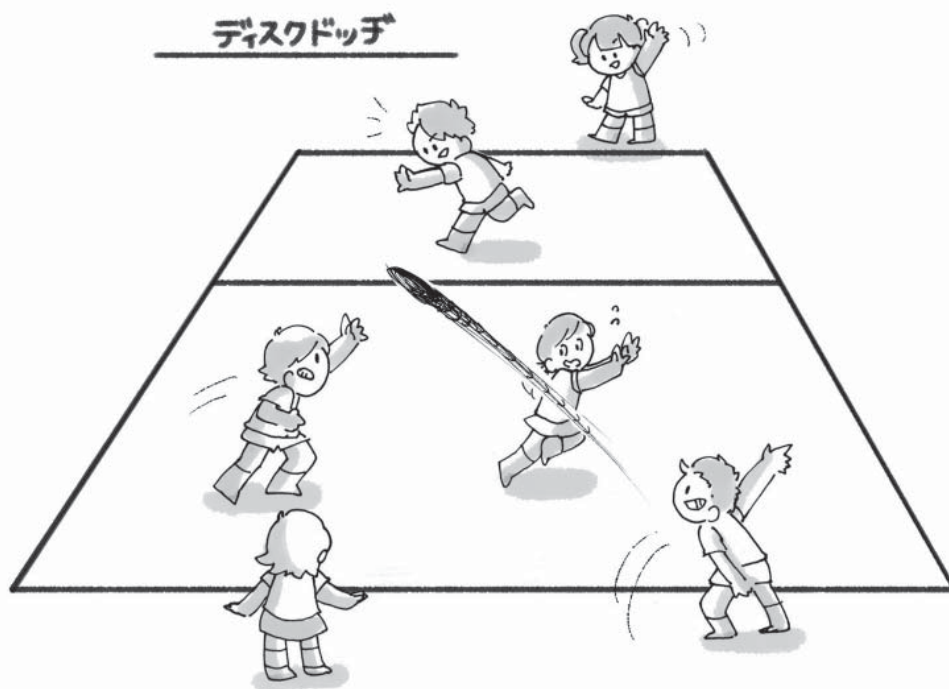
内野にいる人が当たると外野に出ます。

外野から内野の人を当てると内野に戻ることができます。

内野に残った数で勝敗が決まります。

状況に応じてルールを加減してください。

- ① はじめの配置は、内外野に1人以上を置きます。
- ② 元外野も当てないと内野に戻ることはできません。
- ③ 外野はアウトを取っても、すぐに内野に入る意思がないと入れません。
- ④ 内野で複数に当たった場合は全員がアウトとなります。
- ⑤ 同じコート内の内野同士・同じライン上の外野同士のパス・手渡しはできません。
- ⑥ プレイヤーはディスクをとってから5秒以内に投げなくてはなりません。
- ⑦ オーバーラインなどファールの場合は、一旦プレーを止め、所有権が移ります。
- ⑧ ライン上に止まったディスクは、最後にさわったプレイヤーと違うチームのディスクとなります。
- ⑨ 有効なスローはバックハンドスローとフォアハンドスロー(サイドアームスロー)のみです。



イラスト：細井 リツコ

●ゲームにつなげるために!

□全力で投げる□

ドッチビーを相手に向かっておもいきり投げてください。2～3人のレシーバーは壁の前に立ってよけずにキャッチしてみてください。

□中あて□

四角形のコートを作って、内野と外野に分かれます。外野はパスを回しながら、内野を追い込んで当ててしまいましょう。

内野のキャッチの制限や、外野の人数を減らすなど、ルールを変えて、より当てやすい方法を考えましょう。

外野を減らすと、どうやって当てたらいいかを考えるようになります。

- ① a 内野のキャッチあり。当たったら外野の人とを交代します。
- ① b キャッチなし。当たったら外野に出るがゲームには参加せず見ているだけです。
- ② a 外野を4人にします。
- ② b 外野を3人にします。

パスゲームを やってみよう! (アルティメット)

高学年向き

「アルティメット」は、アメリカンフットボールとバスケットボールを合わせたような競技です。「ドッチビー」を用い、敵、見方に分かれて1枚のディスクを投げ、パスをつないで、敵側のエンドゾーンをめざす高学年向きのゲームです。

●こんなあそびが練習になります

□ワンツー□

中継者にパスをして走ります。中継者から、走りながらとれる場所にパスを出してもらいましょう。コントロールと空間認知、予測の能力が身につきます。

□サークルドリル□

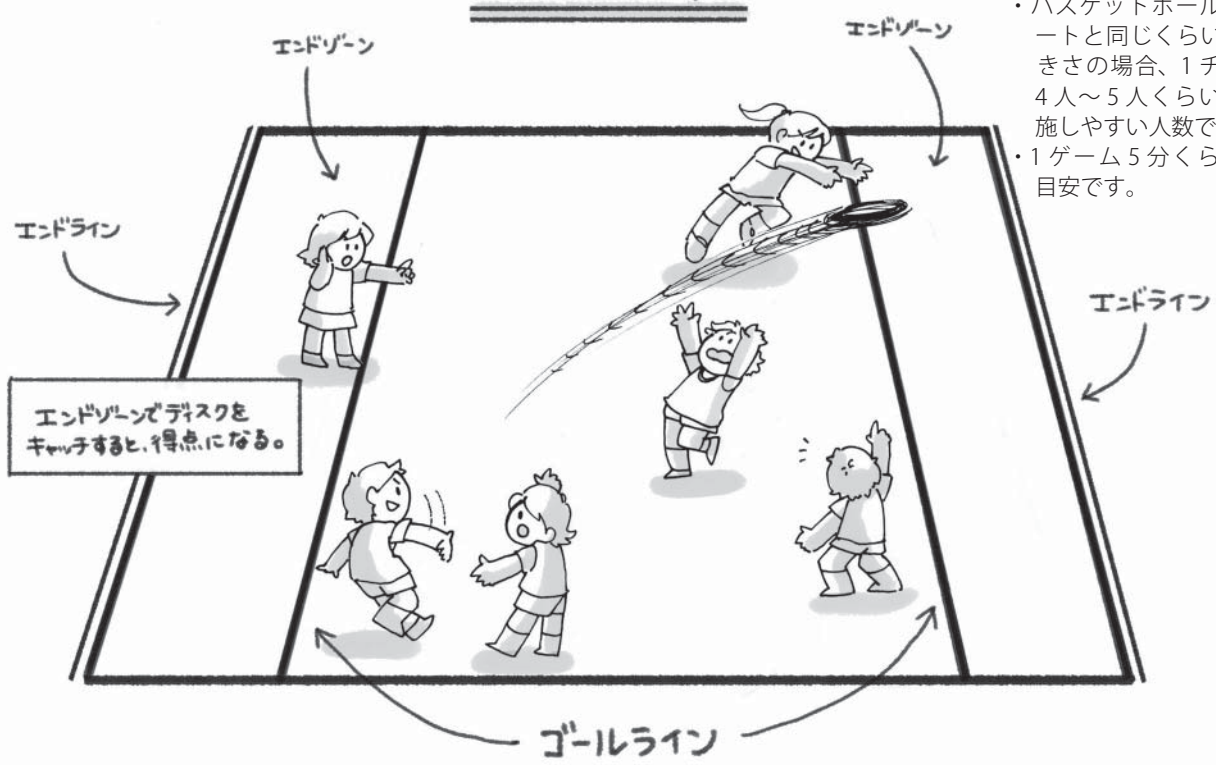
数人で円陣を組み、円の中にディフェンダーを1～2名配置します。ディフェンダーにカットされないようにパスを回してみましよう。カットされたり、パスを落としてしまった時は順番に交代しましょう。

●特徴

バスケットボールに似ています。ドリブルができないので、パスをもらう人が考えて動かなければなりません。攻守の切り替えが早いので、大きな運動量を確保できます。

- ①コート内でパスをつないで、敵側のエンドゾーン内でキャッチできれば得点です。スタートはお互いのゴールラインに並び、得点したチームが相手に向かってディスクを投げてスタートします。
- ②ディスクを持ったプレーヤーは、歩くことはできません。軸足を決めて（ピボットを踏むことができます）ディフェンスをかわし、味方にパスをします。
- ③パスはカット（キャッチでも、叩き落されても）されたり、キャッチできなくてつながらなかったとき、攻撃権が移ります。また、パス以外でディスクを進めることはできません。手渡しパスはできません。
- ④ディスクを持ったプレーヤーへのディフェンスは1人です。その人が持っているディスクを叩き落したり取ったりすることはできません。
- ⑤ディフェンダーは投げる人の邪魔をすることができますが、相手への身体接触はファールです。

アルティメット



- ・バスケットボールのコートと同じくらいの大きさの場合、1チーム4人～5人くらいが実施しやすい人数です。
- ・1ゲーム5分くらいが目安です。

イラスト：細井 リツコ

□5人パス□

3人対3人以上の人数で行ないましょう。どこに動いてもよいので、味方同士でパスを5回つなぐことができれば1点。パスがつながらない時は相手の攻撃となります。ディスクを持っている人は動けないので、必然的に周りの人が動かなくてはなりません。敵の後ろでパスを要求するのではなく、敵がいない場所をさがしてパスを受けるようにします。ボールに集まりやすいサッカーやバスケットボールなどのゲームの理解にも役立ちます。

□ゴールドッチ□

5人対5人のチーム戦でハンドボール形式のゲームです。パスをつなぎ、ゴールにシュートが決まれば1点。ハンドボールのようにキーパー1人しか入ることのできないゴールエリアがあります。どこの場所でもファールの時は、PKならぬペナルティースロー (PT) となります。

ドッチビー

競技の要素を楽しむ

「ドッチビー」や「フライングディスク」には、いろいろな種類の競技があります。それぞれの競技が持っている要素を参考にあそびを考えてみることも、楽しみ方を広げるヒントになります。

□当てる□

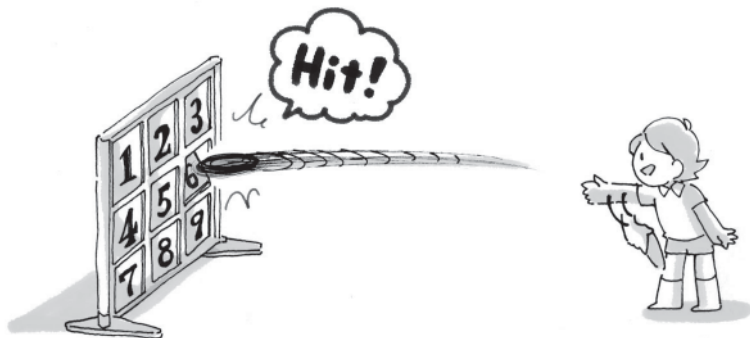
止まっているものや動いているものに当てられるように練習してみましょう。

□遠くにとばす□

思いっきり遠くに投げてみましょう。
30m くらい飛ばせると日本記録に近くなるかもしれません。

□パスをする□

相手の正面にパスをします。
動いてパスをもらいます。

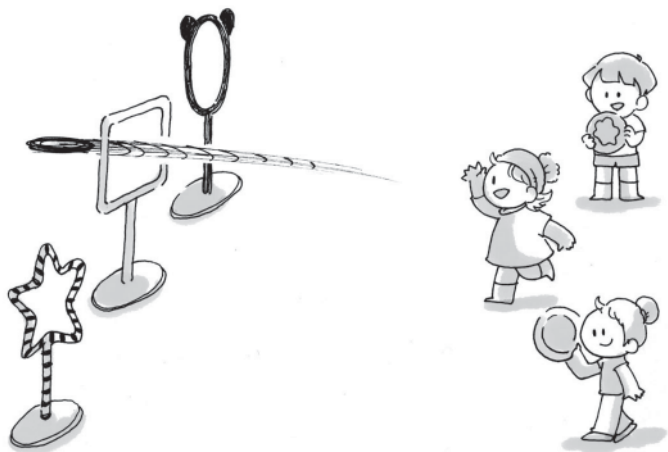


□的をねらう□

- ・吊るしたリングに通してみましょう。
- ・スズランテープを垂らして全部に当てられるようにすると楽しいです。
- ・市販で9枚の的抜きもあります。水道管などで作ることもできます。

□速いスロー (3人対3人) □

3人ずつが7～9mくらいの距離で向かいます。全力で投げたドッチビーを片手で取ってみましょう。はじいたディスクも片手でとればセーフです。

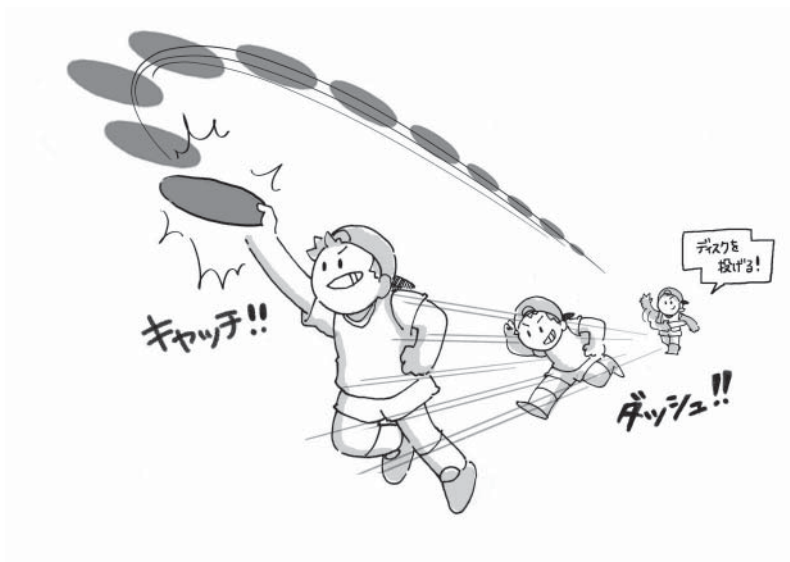


□ゴルフ□

公園や体育館など、広い場所でみんなで楽しめます。いろいろな障害物を作ってゴールを目指しましょう。ゴールは大きめのバケツや、開いた傘をぶらさげるなどでOKです。1人1枚ずつ使い、何回でゴールに入るかを数えます。1ホールを4～5人で回ると、より楽しめます。

⇒障害物の例

- ・大きな木の裏側にゴールを置きます。
- ・マットや線を引いて川に見立てます。入れたらOBにします。
- ・ひもで円を作ってバンカーにします。入ったら膝立ちで投げます。など



□飛ばしたディスクを自分でキャッチ□

前方斜め上に向けて投げると、ブーメランのように戻ってくる投げ方ができます。自分で投げたディスクを自分でキャッチしてみましょう。浮いている時間やキャッチするまでの距離を競う競技もあります。

イラスト：細井 リツコ

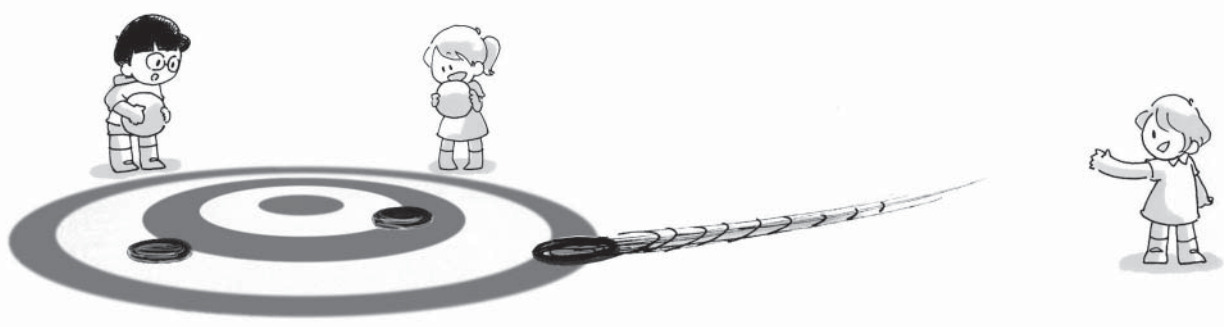
ドッチビーの楽しい使い方

●キャッチボールのあいだを走りぬける

2～3組のペアがキャッチボールをしている間を当てられないように通り抜けてみましょう。
当たったら投げる人と交代しましょう！

●ディスクカーリング

床に的を作って、中心を狙います。
自分のディスクを滑らせて相手のディスクをはじき出します。
ディスクが的の中心により近いチームの得点になります。



イラスト：細井 リツコ

●ペットボトルを使って

ペットボトルを並べてボーリングにしたり、台の上に置いて的にし、遠くからディスクを投げてたおします。



●上級者向けの投げ方や技にチャレンジ

□フォアハンドスロー□

中指と人差し指でディスクの内側を、親指で上側を持ち、からだの外側から(野球のサイドスローの要領で)投げます。
中指の外側がディスクの内側のガイドに当たっているとディスクに回転をつけられます。

□アップサイドダウン□

フォアハンドスローの持ち方で、頭の上から投げてみます。
最初たてに飛ぶディスクは、だんだん表側が下になるようにカーブして飛びます。

□ジャグリング□

戻る投げ方で2枚を交互に投げ合います。

□ボディーロール□

《からだの上を転がしてみよう》
(右手でバックハンドスローを投げる場合)

- ① "戻る投げ方" でディスクを投げる。
- ② 戻ってきたディスクを、左手→胸→右手に転がす。
- ③ 最後に右手でキャッチする。