

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

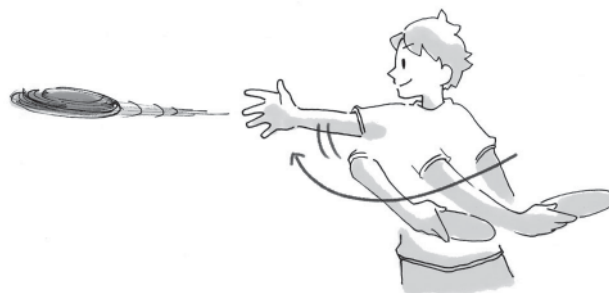
□子どもはみんな知っているスポーツ用具：ドッジビー□

「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」、「みんなでできる」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。