

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 床に手をつけてキャッチします。
- 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：床に手をつけてキャッチ

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。