

# 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。