

# 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□

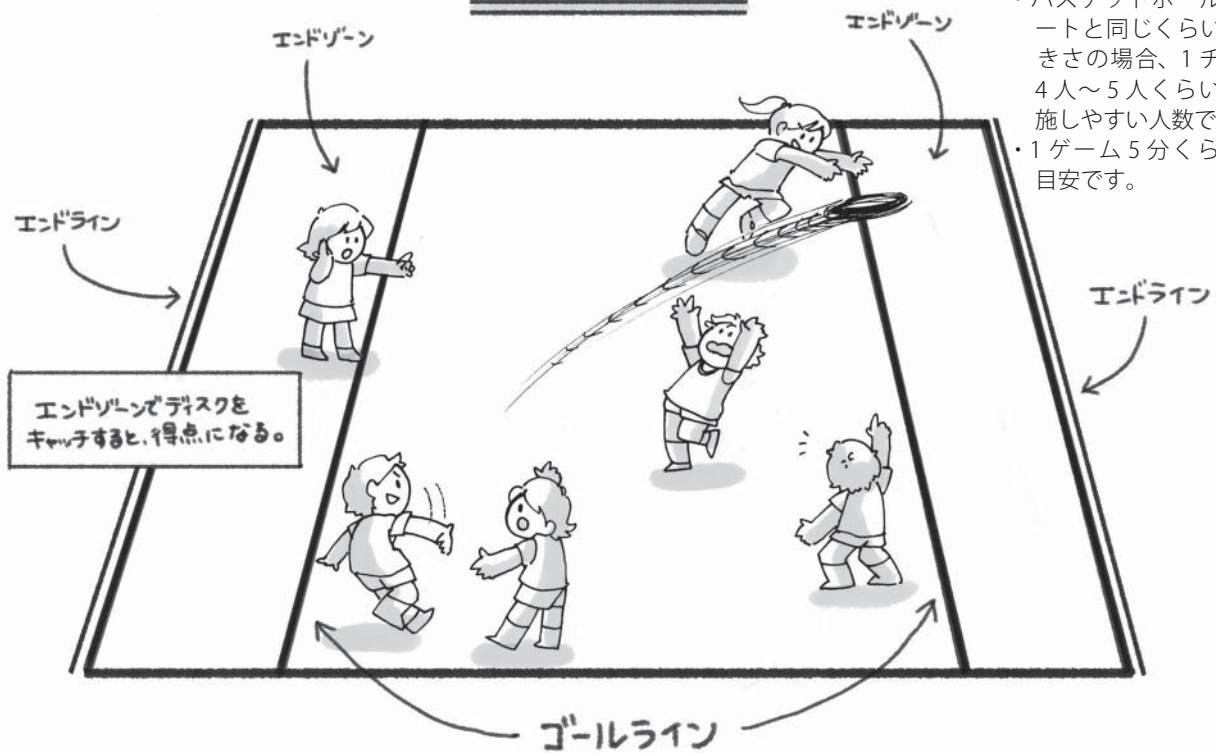
数人で円陣を組み、円の中にディフェンダーを1～2名配置します。ディフェンダーにカットされないようにパスを回してみましよう。カットされたり、パスを落としてしまった時は順番に交代しましょう。

### ●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。