

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□

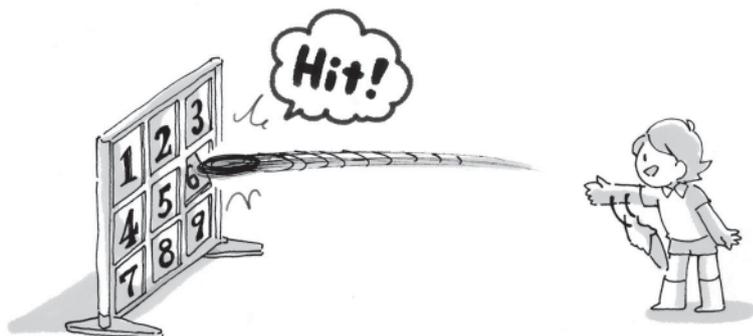
止まっているものや動いているものに当てられるように練習してみましょう。

□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。

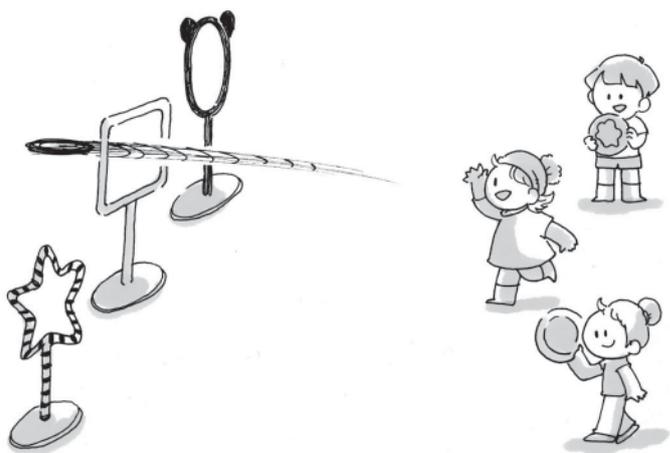


□的をねらう□

- ・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