

アルティメット



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内 屋外	5人～7人	誰でも可	中度

用具

<フライングディスク> 1枚

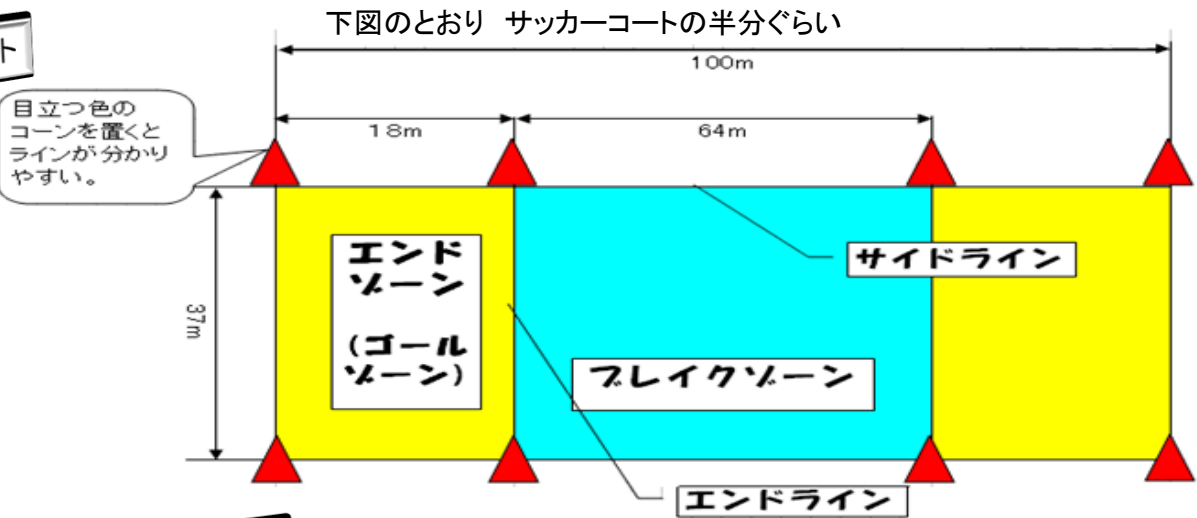
(用意できる場合は)

<コーナーポイント(コーン) > 8個

特色

1967年にアメリカ・コロンビア高校で考案された。得点制で競われ、同チーム内でパスをまわし、敵陣ゴールエリア内で味方がパスをキャッチした時点で得点となる。パスを受けたら、そのプレイヤーはいかなる方向の味方にパスすることができるが、ディスクを持って走ることはできない。オフェンス側のパスがディフェンス側にカットされたり、地面に落ちたり、フィールドの外へ出てしまった場合は「ターンオーバー」となり、攻守交替となる。試合は17点先取を基本とし、約100分間競われる。アルティメットは自己審判制でプレイヤー同士の接触が禁止されており、プレイヤーは「スピリット・オブ・ザ・ゲーム」に乗っ取ったプレーやジャッジを行う。

コート



スピリット・オブ・ザ・ゲームとは

アルティメットは、選手たちが自ら審判をして試合を進めていくので、選手たちはスピリット・オブ・ザ・ゲームというフェアプレーの精神のもと試合を行わなければならない。また、すべての選手がルールを意図的に破らないことを前提としているので破った場合の罰則は特に決めていない。最後にプレイヤーが常に審判であるという気持ちをもってチーム間の仲裁にあたる必要がある。

そのためプレイヤーは以下のことを厳守する必要がある。

- 1 ルールを熟知していること。
- 2 公正かつ客観的であること。
- 3 誠実であること。
- 4 丁寧な言葉遣いをすること。
- 5 競争心あふれるプレーは推奨されるが、お互いが了解しているルールやプレーの基本的な楽しさを損なうなど、プレイヤー間の信頼を犠牲にするようなことがあってはならない。

ゲームの進め方

- 1 各5～7人の選手からなる2チームが、コート内でゲームを行う。
- 2 ゲームを始める前に、攻撃か守備かを両チームのキャプテンがディスクをトスして決め、守備側のチームは守るべきエンドゾーンから相手チームの陣地に向かってディスクを投げて試合を始める。
- 3 ディスクを保持しているチーム(攻撃側)は、味方同士ディスクをパスしながら、相手ゴールに向けて攻めていく。
- 4 守備側のチームは、攻撃側のパスをカット、またはキャッチし攻撃権を奪うことができれば、その時点で攻守交替する。(ターン・オーバー)
- 5 相手のエンドゾーンにいる味方の選手にパスが成功したり、相手側のパスをエンドゾーン内でパスカットした場合は、得点となり1点が与えられる。得点後は、攻撃サイドを替えて得点したチームが、ゴールライ

ルール

- 1 選手はスローオフされるまでゴールラインを越えてはならないが、スローオフ後ならばどこに動いても構わない。
- 2 ディスクを手にした選手は、その場から一步も動けないが、片足を軸とし、どの方向にも身体を回転させるピボットのみ使える。
(走ってきてパスを取り、その惰性で歩くのは良い。あまりにひどいとトラベリングになる。)
- 3 守備側のチームは、相手選手の軸足から3m以内に1人だけマークできる。2名以上が3m以内にマークすると、ダブルチームという反則になる。
- 4 ディスクがサイドラインやエンドラインを直接通過した時、最後にプレイした選手の相手チームの選手がスローインをする。スローインから直接には得点できない。
- 5 パスが不成功に終わったり、相手側にパスカットされたり、ファールを犯したりすると攻撃権は相手に移る。これをターンオーバーと呼ぶ。主なターンオーバーは、下記の場合である。
 - (1) 守備側のチームがパスをインターセプトした時。
 - (2) 攻撃側のチームがディスクをキャッチし損ねた時。
 - (3) ディスクがアウト・オブ・バウンズになった時。
 - (4) ディスクを保持して歩いたり、走ったりした時。
 - (5) ディスクを保持してサイドラインやエンドラインを踏んだり、踏み越した時。
 - (6) ディスクを10秒以上保持した時。
 - (7) 守備側の選手がパスをたたき落とした時。
- 6 パスされたディスクが地面やゲームフィールドのものに触れなくて、選手がフィールド内でキャッチすれば、プレーが続行する。
- 7 次の反則があったとき相手チームにフリー・スローが与えられる。
 - (1) ディスクを保持している選手への身体接触をした時。
 - (2) 相手選手の動きを故意に妨害する動きやポジションをとって相手選手に身体接触を起こさせようとした時。
- 8 選手は21人までベンチ入りできるが、得点時のみ選手の交替ができる。また、何人交替してもよい。

勝敗の判定

- 1 1ゲームは、17点先取したチームが勝者である。16対16の同点の場合は延長となり、2点差をつけたチーム、もしくは先に21点を獲得したチームの勝ちとなる。
- 2 一方のチームが9点を先取した時点で、10分間のハーフタイムとなる。
 - (1) 激しいゲームなので、時間制でゲームを行ったり、得点を低くすることも考えられる。
 - (2) 体育館等でも、コート広さを変えて楽しむことができる。