

ドッチビー



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内 屋外	15人程度	誰でも可	中度

特色

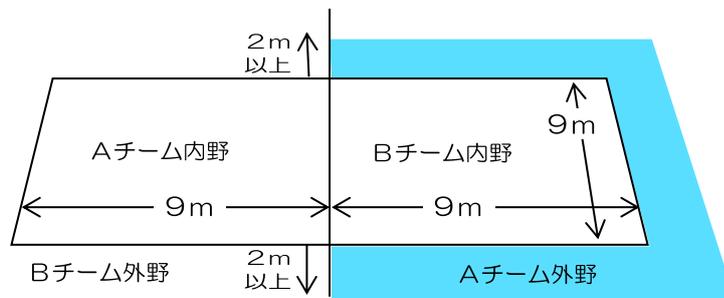
ウレタンでできたディスクはとても軽く、子どもでも簡単に遠くまで投げることができる。また、当たっても痛くないので、子どもから大人まで、体力差を感じることなく、一緒になって遊ぶことができる。更に、ルールを変えることによってバリエーションが増えるので、自由な発想で楽しむことができる。

用具

〈ドッチビー〉 ウレタン製スポンジを入れたフライングディスク

コート

・ バレーボールコートを使うことが多いが、人数によって変更しても構わない。



始める前に

- 1 各チームは、内外野の人数を決めて配置しておく。人数配置場所は自由だが、内外野とも1名以上を配置する。ただし、最初から外野は内野をアウトにしなければ内野に入ることはいできない。
- 2 ジャンケンをして、勝ったチームがコートかディスクのどちらかを選ぶ選択権を得る。
- 3 試合時間は、15分間。審判の笛で試合開始。

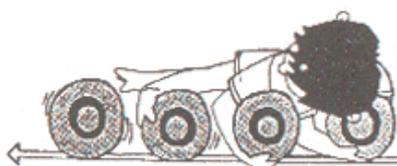
競技方法

相手チームの内野プレーヤーにディスクを当ててアウトにし、時間内に相手チームの内野に1人もプレーヤーが残っていない状態にするか、試合終了時に、より多くのプレーヤーが内野に残っているチームが勝ちになる。

- 1 顔やつま先など、体のどの部分にディスクが当たってもアウトになる。ただし、身体に当たったディスクを地面に落ちる前にキャッチしたり、ディスクを投げたプレーヤーがラインを踏んだりしていた場合は、アウトにならない。
- 2 必ずディスクをキャッチしたプレーヤーが、ディスクを投げなければならない。また、キャッチしたプレーヤーは、5秒以内にディスクを投げなければならない。
- 3 外野プレーヤーが、相手の内野プレーヤーをアウトにした場合には、すぐにコートに入らなければならない。
- 4 地面を滑ったり転がったりしているディスクは、完全に自分達のコートに入った場合とることができる。また、空中にあるディスクは、コートを出ない状態で、とることができる。

基本スローイング

[図-1] “バックハンドスロー”の握り方 [図-2] 手から離すタイミング



いろいろなバリエーション

1 スクエアコート・ドッチビー

通常のコートを使う。1試合の時間は14分。1チームの人数の制限はない。笛の合図で攻撃側が守備側にディスクを当てる。守備チームは逃げたり、キャッチしたりする。コート内に入ったディスクは速やかにコートの外に出す。攻撃チームが守備チームに当てた場合は、攻撃チームに得点、守備チームがキャッチした場合は、守備チームに得点ができる。前半、後半で得点を競う。

2 王様ドッチビー

ルールは通常のドッチビーと同じだが、各チーム1名の王様を決めておく。王様がアウトになった時点で試合終了になる。(審判には王様を伝えておく。)

3 ポイントドッチビー

各チーム内野5名、外野5名とする。前半終了まで入れ替わりはない。(当てても当てられても入れ替わらない) 時間内に当てた人数が得点になり、前半後半の合計で競争する。