

フライングディスク



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内 屋外	1人～	小学生以上	軽度

特色

フライングディスク(Flying Disc)とは、一般的には「frisbee」の名称で親しまれているプラスチック製の玩具またはスポーツ用品のこと。frisbeeは登録商標、一般名称として「フライングディスク」と呼んでいる。「frisbee」というと、「あっ、あの犬がくわえるやつ」とか、「よく公園や浜辺で投げているやつ」と思う人も多いが、そのイメージは半分しか正解ではない。現在、このフライングディスクを使ったスポーツは多種にわたり、誰でも手軽にできるレクリエーション性の高い種目から競技性の高い種目まであり、老若男女を問わず、誰でも楽しむことができる。

フライングディスクを使った遊びの紹介

全国障害者スポーツ大会でも行われる競技として、

- 3投投げて距離を競う …… **ディスタンス**
※男女別、立位投と座位投の4区分
- 的を狙い正確さを競う …… **アキュラシー**
※5m又は7m先のゴール(直径91.5cmの円形)に10投し、通過回数を競う。
があります。



他に伊万里市で紹介しているものには、

ドッチビー、ディスクゴルフ、アルティメット、ディスクゲッター

などがあります。



フライングディスク競技の簡単な紹介

11種目を総称する一般名称「フライングディスク」は1984年に制定されたもの。現在のフライングディスクの飛行性能は、最長飛距離「338m」、最高時速「時速152.9km」、最長滞空時間「16.72秒」とギネスブックに認定されている。そんなフライングディスクの競技について、以下に簡単に紹介する。

アルティメット

各7人からなる2チームが100m×37mのコートでディスクをパスしながら運び、エンドゾーン内でパスをキャッチすると得点(1点)となる。球技にはないディスクの飛行特性を利用すること、スピードや持久力を必要とすること、スピリット・オブ・ザ・ゲームという基本理念に基づいた自己審判性を採用していることから究極(Ultimate)という名前がつけられている。

ガッツ

各5人ずつの2チームが14m(女子は13m)間隔の平行線に向かい合い、オフェンスチーム選手1人が、ライン上に並んでいるディフェンスチームのスコアリングゾーン(5人が手を広げた幅とそれぞれの手を伸ばした高さで作られる面)にディスクを投げ、キャッチ成功・失敗によって得点を獲得するゲーム。スローワーは、ファールラインの手前から地面に接することなくディスクを投げなければならない。

ディスクゴルフ

個々にディスクを持った、1組3~4人のパーティーが各ホールに設けられた専用のゴールにディスクを入れるまでの投数の少なさを、通常18ホールの合計スコアで競う。

ダブル・ディスク・コート

2人1組の2チームが17mの間隔をあけた13m四方のコートに分かれてプレーする。2枚のディスクを相手コートに投げ合い、相手チームに2枚のディスクを同時に持たせるようにする種目。両チームの1人がディスクを1枚ずつ持ち、合図で同時に相手コートにディスクをスローして開始する。

フリースタイル

フリースタイルとは、ディスクを使い、規定時間内に自由な演技をし、その完成度・難易度・表現力を審判が採点し、合計ポイントで順位を争う種目。

ディスクソン

プレーヤーは2枚、または予備を加え3枚のディスクを使用して、林間コースの途中に設けた数十ヶ所のディスク通過を義務づけた地点(マンドトリー・旗門)にディスクを通過させながら進みます。スタートライン手前から1枚のディスクを投げて出発し、ディスクの落ちた地点まで残りのディスクを持って走る。落ちたディスクの中心から1.5m以内のライエリアに到達したら、持っているディスクを投げ、投げ終えてから落ちているディスクを拾い、進む。

ディスタンス

ディスクの飛距離を競う種目。間隔をおいて設けた複数のスローイングサイトから2分30秒以内に5回スローを行い、飛距離を計測する。(ファールラインの中心から、地面に落ちた地点でのディスクの中心までを計測)。スローイングの際は、投げ方に制限はないが、バックハンドスローが一般的。

ビーチアルティメット

砂の上でアルティメットを行う5人制のチームスポーツ。通常のアルティメットより小さい75m×25mのフィールドでプレーを行い、フライングディスクを落とさずにパスをして運び、コート両端のエンドゾーン内でディスクをキャッチすれば得点となる。

アキュラシー

スロー・コントロールの正確さを競う種目。高さ1mの足をつけた、一辺1.5mの正方形の枠をアキュラシーゴールとし、正面の13.5・22.5・31.5m、左右方向の13.5・22.5mの7ヶ所から各4投する。合計28投を7分間の制限時間内に行い、アキュラシーゴールの通過数を競う。

ドッジビー

ソフトディスクを使用して行うドッジボール形式のゲーム。ドッジボールと区別するため「ドッジビー」ではなく「ドッジビー」を正式名称とする。日本独自の公認種目。

セルフ・コート・フライト

マキシマム・タイム・アロフトとスロー・ラン・アンド・キャッチの複合の種目。ディスクを投げてから片手でキャッチするまでの滞空時間と距離を競う。