

# ディスクドッジ(ドッジビー)

## 【概要】

ディスクドッジは、ドッジビーを使ったドッジボールゲームなので詳細なルールを説明がなくともすぐにプレーができる点やバレーボールコートと同サイズにしていることがあげられます。

また、年齢性別による差が出難く、多くの方が一緒に楽しむことができるなど他に類を見ない特徴が高い評価をいただいています。

## 【チーム編成】

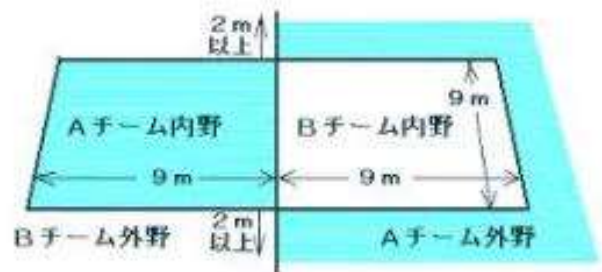
1チーム13名以下

## 【コート】

バレーボールコート 9m×18m

## 【対戦形態】

1ゲーム15分以内



## 【ゲームの進行】

### ○内野、外野の配置

- 各チームは内・外野ともに1名以上を配置します。  
外野プレイヤーの配置はどの位置に何人でも自由です。

### ○内野プレイヤーのアウト

- ディスクをキャッチし損ねた、及び身体、ユニフォームその他身につけている物に触れ、地面に落ちた時。
- 相手チームがおこなった1投のスローにたいして味方チームの内野プレイヤーが連続で触れた場合は、すべてプレイヤーがアウトになります。

### ○外野プレイヤーが内野に入る権利

- 外野プレイヤーは相手チームの内野プレイヤーをアウトにすると内野に入ることができます。

※元外野も同様

## 【ディスクの所有権】

- ライン上に静止したディスクは最後にディスクに触れたプレイヤーの相手チームに所有権が与えられます。  
※動いているディスクをライン上で止めて拾得すると相手の所有権となります。

## 【ファールの処理】

- ファールが発生した場合は、ディスクの所有権は相手チームになります。

## 【攻撃のファール】

- ディスクの手渡しは内・外野問わずファールになります。
- 内野同士のパスを行うとファールになります。
- 外野同士のパスはコート内のいずれか2本のライン上を通過しなければならない。
- プレイヤーは内・外野に関係なくディスクをキャッチして5秒以内にスローしないとファールになります。
- ディスクが裏が上を向いた状態のスローはファールとなります。

## STEP 1

### ディスクを正しく握る

手首の力を抜いてまっすぐに伸ばし、ディスクの側面に手を添える。小指から順に、親指を除く4本の指をボトムに掛け、親指の側面と付け根でしっかりとディスクを挟み込んで握る



## ポイント

### 握り方を変えて、正確に飛ばす

STEP1で説明した握り方を「パークレー」と呼ぶのに対して、人差し指だけをディスクの側面に添えた握り方を「クラシック」と呼びます。まっすぐに投げられない人は、握り方をクラシックに変えて、投げ終わりに目標を人差し指でまっすぐ指指すようにしてみましょう。



必要以上に力が入らないので、正確なコントロールを身につけるのに適した「クラシック」

## STEP 2

### 投げ出す前に、姿勢を正す

利き手にディスクを持った状態でまっすぐに立ち、利き足を目標に向けて一歩踏み出し、肩幅にとる。このとき、体の向きが目標に対して垂直になるようにする。重心は真下へ



## STEP 3

### 胸の前にディスクを構え、狙う

地面と平行になるようにディスクを構える。手首は無理に返さずに、自然に伸ばした状態より、やや内側に巻き込む。顔は横を向き、肩越しに目標に狙いを定める。

