

ドッチビー



★ドッチビーを使って、いろんな遊び方ができます！

ディスク・ドッチ （ドッチビーでドッジボール）

みんながよく知っているドッジボールで、ボールの代わりに“ドッチビー”を使います。ボールと違って痛くないから、小さなお子さんでもどんどんプレイできます。

柔らかいディスクを使用するため、つき指がありません。メガネをつけたままでのプレイも可能です。

基本的なスローイングのコツは手首のスナップです。よって、他種目と比較した場合、男女・年齢の差が出にくく、自らがスポーツは苦手と考えている方もスムーズにコンタクトしてくる傾向が顕著にみられます。

子どもたちがゲームをおこなうと高学年が自然発生的に低学年を指導するなど、学年を超えたチーム内のコミュニケーションが活発におこなわれ、教育現場では高い評価を得ています。

それらの特長を重視し、それにふさわしい、マッチングした形態のルールなどを提言することで地域における世代交流アイテムとしての推進を図ります。（親子大会や町内対抗大会、また企業運動会種目などに最適です）

※バレーボールと同じ9×18mのコートでゲームを行います。

ゴール・ドッチビー （ドッチビーでハンドボール）

5人のチーム戦、フットサルコートを使用するハンドボール形式のゲームです。パスワークが重要なため仲間との連携の大切さが実感でき、ゴールへシュートすることによる、おもしろさと爽快感が得られます。

基本的に性差によるカテゴリー分けを設けません。試合条件として、必ず数名の女子をフィールドプレイヤーとして出場させることや、大人＝何名、子ども＝何名といった設定も可能で、そのコーディネートが大変重要です。

1チームは（正式ルール上では）12名で構成しますが、選手交代のタイミングや回数はまったく自由です。

ゲームの最大特徴はゴールキーパーを固定せず、フィールドプレイヤーの誰もが、いつでも交代自由なところにあります。

これらルール上の特性である重要要素「選手の起用タイミング」や「キーパー役のスイッチング」などは通常スポーツにおいては、いわゆる監督・コーチといった指導者の領域ですが、それをあえて、選手に任せることで「チームづくり」や「選手間のコーチング」といった要素を体験することができます。それによる効果は、計り知れない期待が持てます。

※安全性確保のため、相手選手への接触は禁止。接触した場合、相手チームへペナルティスローが与えられます。

ドッチビー・ディスタンス（ドッチビーで遠投）

ドッチビーを使ったディスタンス（遠投）記録会です。

より遠くへドッチビーを飛ばす、単純明快な競技。ディスクを飛ばすための基本要素とチカラをディスクに伝えるタイミングが大切です。決められた横幅の制限区域内で、規定投数のドッチビーを投げ、イチバン遠くに飛んだ距離を計測します。

日本ドッチビー協会では、下記①～⑨、合計 30 クラスに細かく分けています。

- ①オープン（年齢性別不問 1 クラス）
 - ②ウィメン（女性・年齢不問 1 クラス）
 - ③小学生（各学年の男女計 12 クラス）
 - ④中学生（各学年の男女計 6 クラス）
 - ⑤U19（19才以下の男女 2 クラス）
 - ⑥マスター（35才～44才の男女 2 クラス）
 - ⑦グランドマスター（45才～54才の男女 2 クラス）
 - ⑧シニアグランドマスター（55才～64才の男女 2 クラス）
 - ⑨レジェンドマスター（65才以上の男女 2 クラス）
- ※障害者（男女 2 クラス）

ベースドッチビー（ドッチビーでキックベース）

“ドッチビー”を使ったキックベーススタイルのゲーム。ピッチングサークルから投げたドッチビーを、バッターがバッティングサークル内でキャッチ。バッターはキャッチしたグリップ（握り）のまま投げます。あとは野球のルールと同じ。

ドッチビー・PK（ドッチビーでPK戦）

“ドッチビー”を使ったPK合戦。当たっても痛くないドッチビーだから、全員がキーパーにも挑戦できる。投げ方や距離も自由に決めてOK。直接ゴールネットに入れば得点、ワンバウンドは相手のポイントに。

ドッチビー・ディスゲッター（ドッチビーで的当て）

“ドッチビー”を使った的当てゲーム。ルールは簡単、的を射抜くだけ。

遊び方は、パネルをビンゴで揃えたり、抜いた枚数や数字のポイント合計で競ったり。距離を変えたり、二人で対戦したりと楽しみ方のバリエーションは、やる人次第。

ポート・ドッチビー（ドッチビーでポートボール）

バスケットと同様に楽しめるゲーム。敵陣の中に台の上に乗った味方がいる。その味方にパスが通ればポイント。ゴールになる人は、台から降りてパスを受けることはできません。

キャッチング・ドッチビー

攻撃チームは、相手チームに思い切りドッチビーを投げ、守備チームは地面に落とさずにキャッチできればポイント。距離やチームの人数は自由に決めて。

★上手な投げ方★

持ち方 : 全体をしっかりとぎりこむ。

ヘリの部分を手のひらに当てて、全体をしっかりとぎりこむのがいい。
投げる前には、手首をよく巻き込んでかまえているか自分でチェック！

投げ方 : コツは、思い切って振りぬくこと。

ドッチビーは軽いので、投げ出すときのスピードが十分ないと、なかなか遠くまで飛んでくれない。コツはとにかく、思い切って振りぬくこと。これがきれいに遠くまで飛ばすポイントです。

地面に対して水平に投げれば安定する。

ドッチビーは平らな円盤。だから、地面と平行（水平）に投げたほうがコントロールしやすいし、狙いやすい。空中でもイチバン安定している。たいらな状態のまま思い切って振りぬけば、カッコよく飛ばせる。

わざと傾けて投げるワザもある。

ワザと傾けて投げると、ボールの動きにはないカーブを描いてもっと楽しく遊べる。水平に投げるのをマスターしたら、角度をいろいろ変えてみよう。たくさん遊ぶことが、上達への近道。

手加減なしで思い切り。

短い距離からも手加減なしでしっかりと振りぬこう。当たっても痛くないドッチビーだから大丈夫。とはいえ、他の人に迷惑がかからないよう注意。

