

ドッチビー

柔らかいウレタン製のディスクを使って色々な遊びを体験できます。その中でも人気のディスク・ドッチ（ドッチビーでドッジボール）を紹介します。

場所（屋内・屋外）

- 体育館、広場など

人数

- 1チーム 13人

用具

- ドッチビー



競技方法(主なルール)

- 基本的にドッジボールのルールと同じです

1ゲーム 15分とし、試合時間経過後、より多くのプレーヤーが残っている、または、時間内に相手の内野に1人もプレーヤーが残っていない状態にしたチームが勝ちとなります。内野に残っているプレーヤーの人数が両チーム同数である場合は、引き分けにするか、延長戦を行います。

- ゲームの流れ

- ① 攻守を決めます。
- ② 外野・内野に1人以上配置します。
- ③ 審判の合図でゲームをスタートします。
- ④ 試合時間経過または時間内に片方のチームの内野が0になるまでゲームを行います。
- ⑤ 勝敗の決定を行います。

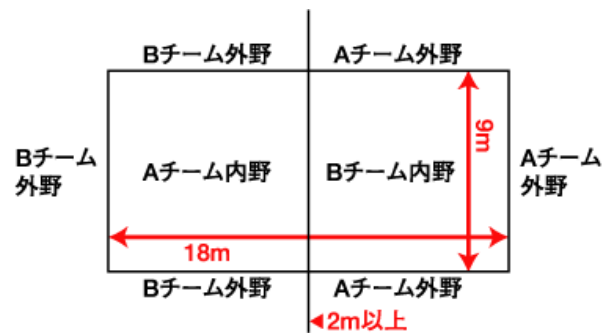
- 投げ方のコツ

【持ち方】ヘリの部分を手のひらに当てて、全体をしっかりと握りこみましょう。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】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ません。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。

★ディスク・ドッチのコートについて

- ・ バレーボールコートと同じ広さです(18m×9m)。
- ・ 外野外枠の制限はありません。



★その他の遊び

- ゴール・ドッチビー
ドッチビーでハンドボール形式のゲームを行います。
- ドッチ・ディスタンス
ドッチビーで遠投の距離を競います。
- ポート・ドッチビー
ドッチビーでポートボールを行います。

その他にも色々なゲームが楽しめます。

