

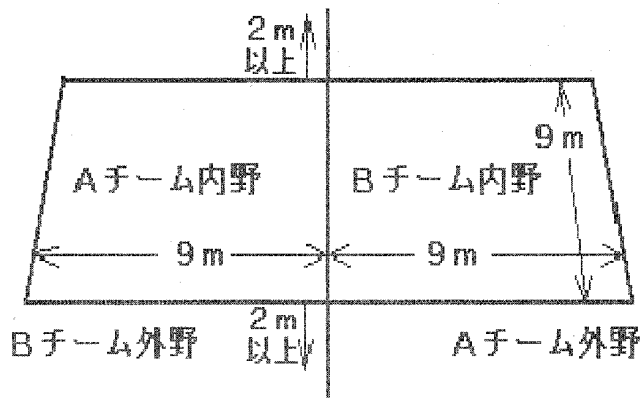
ドッチビー

ウレタンでできたディスクは、とても軽く、子供でも簡単に遠くまで投げることができます。また、あたっても痛くないので、子供から大人まで、体力差を感じることなく、一緒になって遊ぶことができます。ここでは、ドッチボールに似た競技を紹介しますが、さまざまな遊びが考えられますので、自由な発想でチャレンジしてください。

用具

☆ドッチビー

場所 (コート)



人数

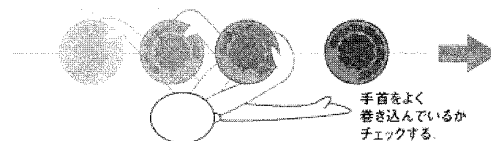
☆15名程度

(ただし、コートの大きさを工夫すれば
少人数でも可)

(バレーボールコートと同じ広さですが、
人数に合わせて工夫してください。)

ゲームを始める前に

- ① 各チームは、内外野の人数を決め配置しておきます。人数・配置場所は自由ですが、内外野ともに、1名以上は配置します。ただし最初から外野のプレーヤーも、内野をアウトにしなければ内野に入ることとはできませんので、よく考えて配置しましょう。
- ② 両チームの代表者がじゃんけんをして、負けた代表者がディスクをフリップ（空中にコインのように回転させながら投げる）し、じゃんけんに勝った代表者が表か裏か、落ちる前にコールします。コールがあたった場合、コートかディスクのどちらかを選択します。コールがはずれた場合は、相手チームに選択権があります。
- ③ 試合時間は15分間です。審判の笛でゲーム開始です。



	
運動量	★★★★
技 能	★★
準 備	★

ルール（進め方）

相手チームの内野プレーヤーにディスクを当て、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、または、試合終了後に、より多くのプレーヤーが内野に残っているチームを勝者とします。

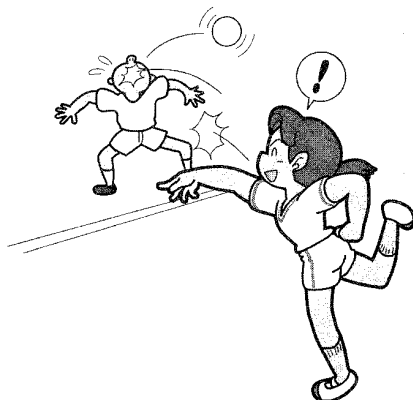
- ① 顔やつま先など、体のどの部分にディスクが当たっても、アウトとなります。

ただし、ディスクを投げたプレーヤーが、ラインを踏むなどの反則をしていた場合はアウトとなりません。また、体に当てられても、ディスクが地面に落ちる前に、キャッチに成功すれば、アウトとなりません。

- 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りません。また、ディスクを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いけません。

- 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、すぐに内野に入らなければなりません。（後から入ることはできません）

- ④ 地面を転がったり滑ったりしているディスクは、完全に自分のコートに入ったときに、取ることができます。ただし、空中にあるディスクは、ラインを踏まない限り、取ることができます。



いろいろなバリエーション

★ スクエアコート・ドッチビー

9m×9mの正方形のコートを使用します。1試合前・後半合わせて14分間です。1チームの人数の制限はなく、守備チームはコート内に入ります。開始の合図で、攻撃チームは、守備チームにディスクを当てます。守備チームは、キャッチしたり、逃げたりします。守備チームがキャッチした場合や、ディスクがコート内でストップした場合には、速やかにコート外に出してください。攻撃チームが守備チームに当てたら、攻撃チームに1点、守備チームがキャッチしたら、守備チームに1点入ります。前・後半で得点を競います。

★ 王様ドッチビー

ルールは、通常のドッチビーと同じですが、各チーム1名王様を決めておきます。王様にディスクを当てた時点で、試合終了となります。王様をお互いに秘密にしておくのもおもしろいです。（審判には知らせましょう）

★ ポイント・ドッチビー

コートは通常のドッチビーと同じ大きさです。ゲーム時間は、前後半合わせて14分間です。各チーム内野5名・外野5名とします。前半終了まで、内外野の入れ替わりは行いません。（内野で当てられた場合もそのまま内野に残り、外野で相手チームの内野を当てた人も、内野に入ることはできません）後半は内外野のすべてが入れ替わります。各チームは、相手チームの内野を当てた場合に1ポイント入ります。試合終了後に、ポイントが多いチームの勝ちとなります。

その他、ディスクを2枚にして、チャレンジすることもできます。

いろいろなバリエーションをみなさん独自に開発してみましょう！