

アルティメット

「アルティメット」とは究極を意味する単語で、このゲームはフライングディスクスポーツの中で、最も激しいスポーツです。ただし、コート小さくしたり、フライングディスクの代わりに、ドッチビーを活用したりすれば、室内でも十分に楽しむことができます。

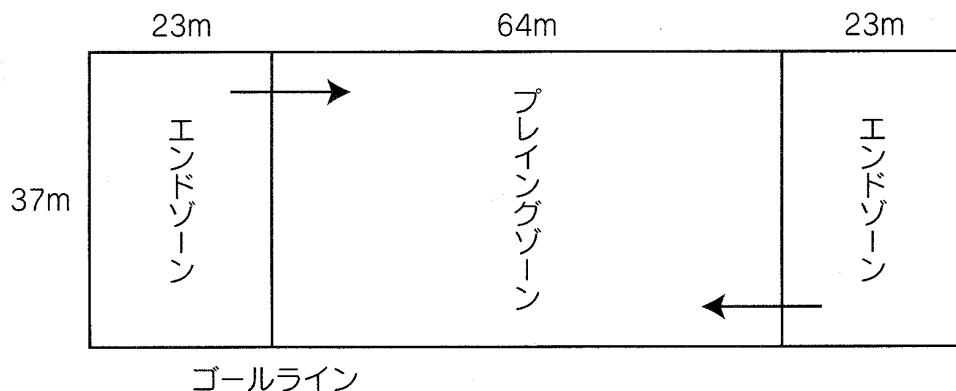
用具

☆ フライングディスク(大)
(室内の場合はドッチビーでも可)

人数

☆14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)

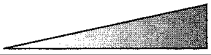
場所(コート)



(室内で実施する場合には、バスケットボールコートなどをご利用ください)

ゲームの進め方

- ① それぞれのチームのメンバー7人は、はじめに守るべきエンドゾーンのゴールラインに並ぶ。
- ② 先攻後攻を決め、先攻チームが攻撃、後攻チームが守備となる。後攻チームが相手チームに向かって、ディスクを投げることで(スローオフ)によってゲームが開始される。
- ③ 攻撃チームは、そのスローオフを受け、そこからパスによって、ディスクを相手のエンドゾーンに持ち込んでいく。
- ④ ディスクを受け取ったプレーヤーは、そこからは動いてはいけない(バスケットボールと同じ)。軸足を決め、ピボットによってディフェンスをかわし、味方にパスを出していく。
- ⑤ 最終的にエンドゾーン内で、攻撃チームが味方から、パスを受け取れば1点。
- ⑥ 点数を取られたチームが、ゴールラインからスローオフをすることで、ゲーム再開。ただし、その際は両チームが7名ずつ、再びゴールラインに並ぶ。
- ⑦ 試合時間は、参加者の年齢・体力によって考えていけばよいが、公式ルールでは、男子前半40分、後半40分の80分、女子は前半30分、後半30分の60分である。

	
運 動 量	★★★★★
技 能	★★★★
準 備	★

ルール（進め方）

- ① 次のような場合は、攻撃権は相手チームに移る。（ターンオーバー）
 - ・ ディスクのパスに失敗し、ディスクが地面に落ちたとき。
 - ・ 攻撃チームのパスが、守備チームによって、パスカットされたとき。
 - ・ ディスクがコート外に出てしまったとき。
 - ・ ディスクを10秒以上持っていたとき。
 - ・ ディスクを持っているときに、サイドラインや、エンドラインを踏んだとき。
 - ・ ディスクを持っているときに、歩いたり走ったりしたとき。
- ② 次のような場合は、相手チームにフリースロー（自由にパスができる）が与えられる。
 - ・ ディスクを持っている選手にさわった場合。
- ③ 次のような場合は、得点が認められる。
 - ・ 攻撃チームが、パスをつないで、エンドゾーン内で味方にパスができたとき。
 - ・ 守備チームが、エンドゾーン内で、相手チームのパスをキャッチしたときは、守備チームに1点が入る。
- ④ 21点先取したチームの勝ちとする。

ちょっとひとこと

- ☆1967年に、アメリカのコロンビア高校で考案されました。身体接触を一切禁止されています。
- ☆本来は、審判をおかずに、選手の自主申告によってゲームが進められますが、子供たちが行う場合には、審判をおいたほうがよいでしょう。
- ☆ドッジビーを利用すれば、室内でも安全に遊ぶことができます。
- ☆時間を短くしたり、得点を11点に設定したり工夫次第で楽しく遊ぶことができます。

