

ドッチビー

ドッチビーは、ドッチボールとフリスビー両方の要素を持ち合わせたスポーツです。使用するディスク「ドッチビー」はウレタン製のやわらか素材でできており、当たっても痛くなくけがをしないので、安全に遊ぶことができます。また、老若男女、誰でも体力差を感じずに楽しむことができるスポーツです。ルールも、ドッチボールと同じでとても簡単です。また、ちょっとした空き時間にドッチビーを使ったキャッチボール(ドッチビーキャッチ)をするだけでも、十分楽しめます。ドッチビーを使った的当て(ディスクゲッター)もできます。



※入所後の打合せは行いませんが、確認表の事前提出をお願いします。

活動のねらい・期待される効果

- 仲間と楽しく親睦をはかりながら協調性を育むことができる。
- 投げ方、遊び方を工夫することで、想像力を養うことができる。
- 運動嫌いを克服できる。

一斉実施可能人数	100人	活動季節・条件	通年(雨天時、風が強い時は室内のみ可。)
所要時間	2～3時間	実施場所	体育館、講堂、つどいの広場など
主な対象	幼児～		
指導について	職員による事前指導はありません。団体による自主運営で実施してください。		

活動の概略

- 試合をする前に、全体で投球練習や捕球練習を行います。
- 公式戦は、1チーム選手13人で行います。1コートで実施する場合、3チームを編成することができる場合は、競技をするチーム2、審判をするチーム1チームで試合を行うことができます。(団体の実情に合わせて柔軟に対応してください。)
- 強風の場合は、屋外での実施は不可能のため、室内での実施となります。

準備物

交流の家が貸し出しできる用具・材料

ドッチビー	ディスクゲッター(的当て)	マーカーパッド	ドッチビーコーン
電子ホイッスル	ストップウォッチ	デジタルタイマー	ビブス(ゼッケン)

利用者または団体で準備する用具・材料

汗をかくことを想定して、動きやすく活動中・休憩中の体温調節のできる服装をしてください。

当日の動き

- (1) 用具受け取り
- (2) 活動
 - ①集合
 - ②会場設営(事前の設営も検討してください)
 - ③用具の説明
 - ④投球・捕球の説明
 - ⑤競技方法の説明
 - ⑥競技
 - ⑦振り返り、活動終了
- (3) 用具返却

安全対策・環境への留意点

- 事前にストレッチや体操などをしてください。