

フライングディスク

フライングディスクとは、プラスチック製の円盤(ディスク)を投げて楽しむスポーツおよびその用具の総称です。1940年代にアメリカの大学生がパイ皿を投げて遊んだことが起源とされ、1959年に「フリスビー」として商品化されました。現在では、飛距離を競う種目(ディスタンス)や正確性を競う種目(アキュラシー)等があり、パラスポーツとしても親しまれています。



※入所後の打合せは行いませんが、プログラム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

- グループの協調性・協力性を高めることができます。
- 年齢、性別、体力に関係なく、誰もが楽しく参加できるスポーツです。

一斉実施可能人数	20人程度	活動季節・条件	通年
所要時間	1～2時間 程度	実施場所	体育館、つどいの広場 など
主な対象	小学生～		
指導について	要望があるときは、実施前に交流の家職員が用具の使い方・実施上の諸注意・ルール等について、実演を交えた事前説明をします(約10分程度)。 その後は、団体による自主運営で実施してください。		

活動の概略

○事前に以下の内容を決めて、前日までに「確認表」を提出します。

- ◆チーム編成(1班の人数)
- ◆貸出希望物品
交流の家には、フライングディスクセットは2つあります。
- ◆種目を選ぶ
アキュラシー種目・・・アキュラシーゴールから5～7m離れたところからディスクを10回投げて通過した回数を競います。
ディスタンス種目・・・ディスクを3回投げて、一番遠くに飛んだ距離を計測し、その距離の長さを競います。

①道具を準備

フライングディスクセットを事務室まで受取りに来てください(運ぶのに1セットあたり2人～3人程度必要です)。
<用具の名称>
アキュラシーゴール・・・種目「アキュラシー」で使用される輪状の標的。
ディスク・・・プラスチック製の円盤です。柔らかいものは「ドッチビー」と言います。
スローイングライン・・・競技でディスクを投げる際に超えてはならない制限ラインです。

②指定の場所で活動

活動できる場所は以下のとおりです。
体育館、つどいの広場、グラウンド

(詳しいルールは、「フライングディスク 確認表」の裏面をご覧ください。)

③片付け

使用した用具を事務室まで返却してください。

準備物

交流の家が貸し出しできる用具・材料

- フライングディスク 共通用具一式 2セット
※1セットの内訳: ディスク用カゴ1つ、ディスク10枚、スローイングライン1つ、審判用フラッグ1つ
- アキュラシー専用用具 2セット
※1セットの内訳: アキュラシーゴール1つ
- メジャー(距離の計測用)
- 電子ホイッスル

当日の動き

- ①貸出物品の運搬、会場準備、体操
事務室で貸出物品を受け取って会場に移動し、コートづくりをします。
事前の準備運動を行ってください。
- ②ねらいの確認と事前指導
活動のねらいを確認し、用具の使い方やルール、実施上の諸注意等について事前指導をします。
※要望があるときは、交流の家職員が事前指導を行います。
- ③活動(展開)
チームに分かれて対戦します。
※1チームは、1人～10人程度が望ましいです。
- ④振り返り
対戦終了後、チームでの振り返りを行うことにより、チーム内での自分自身と仲間への理解の深まりが期待できます。
- ⑤片づけ、物品の返却
会場の片づけを行い、貸出し物品を事務室に返却してください。

安全対策・環境への留意点

- ボースがガラスや蛍光灯に当たると割れたガラスで怪我をすることがないように、十分注意して活動してください。
- ディスクを投げるときは、周りに人がいないことを確認してから投げましょう。