

ドッジビー

ドッジビーは、ドッジ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「ドッジビー」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怪我もしないので、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、ドッジ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ジビーを使ったキャッチボール(ドッジビーキャッチ)をするだけでも、十分楽しめます。ドッジビーを使った的当て(ディスクゲッター)もできます。



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はぐくむことができる。
- ・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名	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	小学生～		
指導について	初めてドッジビーを手にする方々には、投げ方、捕り方、的当て(ディスクゲッター)等の事前指導を行います。ドッジボール形式の「ドッジビー」をする場合には、ルール説明等の全体指導を行い、模範審判を1試合行います。その後は、自主活動で実施していただきます。		

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名でおこなわれます。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れば、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下さい。)
- ・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

ドッジビー、ビブス、笛、携帯用救急鞆、ディスクゲッター(的当て)

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下さい。

当日の動き

- (1) 事前打合せ
- (2) 用具受け取り
- (3) 活動
 - ①集合
 - ②会場設営(事前の設営も検討して下さい)
 - 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
- (4) 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しておく。