

# ドッチビー

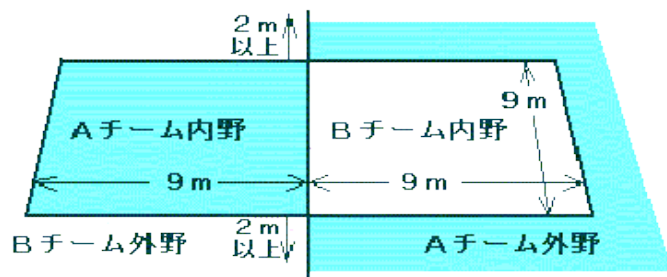
ドッチボールは楽しいけど当たると痛い、ボールが怖い、そんな問題を解消したのが「ドッチビー」です。ドッチビーとは、ソフトフライングディスクの商品名であり、またこのソフトディスクを使って行うドッチボールのことを言います。

思いっきりぶつけたって、大丈夫！当たっても痛くありません。また、とても軽くできているので、小さな幼稚園児でも簡単に遠くへ投げることができ、男の子と女の子、子供と大人でも、体力差を感じることなく、一緒に遊ぶことができます。

## 《ドッチビー》

コートは9m×9m（バレーボールコートと同じ）

1チーム13名で、1ゲーム15分です。時間内に相手の内野に1人もプレイヤーが残っていないか、時間経過後内野により多くのプレイヤーが残っているチームが勝者となる。

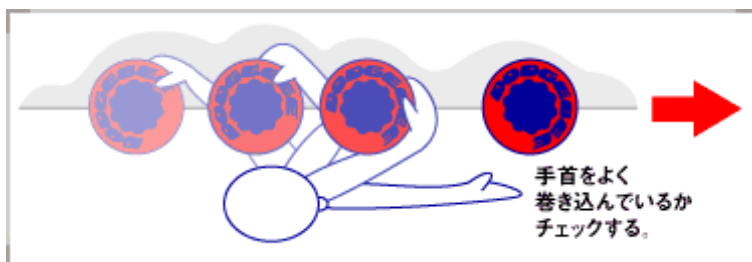


## 競技方法

- ① 内野外野の配置人数は自由だが、それぞれ1名以上は配置する。ただし外野プレイヤーは相手チームのプレイヤーをアウトにすることにより、自分の内野に入れる。（プレー開始時に外野にいるプレイヤーも同様）
- ② 内野プレイヤーは相手チームの投げたディスクがキャッチできなかったり、当てられた場合アウトとなる。
- ③ 同一チームで内野同士のパスはファールとなる。またディスクを投げる時、又は取るときラインを踏んだりした場合もファールとなる。ファール後のディスクの所有権は相手チームに移動する。
- ④ プレイヤーは内外野に関係なくディスクをキャッチしてから5秒以内に投げないとファールになる。

## 《スローイング》

とにかく思いきって、振りぬくこと。ドッチビーは軽いので、投げ出すときのスピードが十分ないと、なかなか遠くまで飛んでくれない。また、わざと傾けて投げると、カーブを描いて飛びます。ヘリの部分を手のひらに当てて、全体をしっかりと握り、投げる前には、手首をよく巻き込んでいるかチェックする。



## 《キャッチ》

飛んできたディスクを「捕る」ためには、まず「カラダで捕りにゆく」姿勢が大切。捕る時にはドッチビーの動きを予測して先回りしてカラダの真ん中でダイナミックに抱え込んで、確実なキャッチを心がけよう。慣れてきたら、今度は両手でサンドイッチすように素早く挟んで捕り、さらに両手のひらでキャッチというふうには、高度なワザにも挑戦してみよう。とにかく飛んでくるドッチビーをキャッチの瞬間までよく見るのがポイント。

