

ドッチビー

どんなスポーツ？	ドッチビーは、外側には軽くて丈夫なオックスフォードナイロンを使用し、トップ部分とリム部分のナイロンは、糸の太さを変えるなど、軽量化と安全性を兼ね備えたフライングディスクの事です。やわらかいので当たっても痛くなく、けがの可能性が低いディスクです。
やる場所	屋内
人数	6対6
1セットの内容	
所有総数	大10枚 小10枚
運動の強度	普通



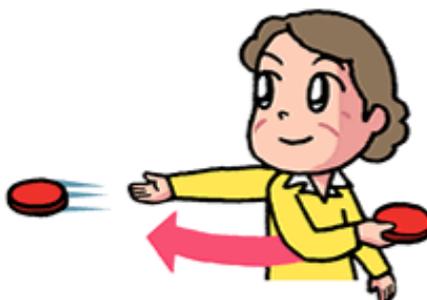
↑ 1セットの内容

遊び方	①ディスクゲッター・ナインのディスクとして利用します。
	②ドッチボールのボールをドッチビーに代えてゲームを行います。ルールは通常のドッチボールとほぼ同様です。
	③キャッチボールのようにディスクを投げあいます。

《投げ方》

バックハンドスロー

投げる方向に対して横向きに構え、ディスクを巻き込むように手首と腕を曲げ、地面と平行にディスクを投げ出します。



- ・両足を肩幅くらいに開きます。
- ・投げる方向に対して右足を少し前に出します（右投げの場合）。
- ・体の向きは、投げる方向に対して 45 度程度となります。
- ・テイクバックする際は、左胸下部までディスクを持ってきます。このとき、スナップを使い、ディスクに強い回転を与えるために、手首をしっかり内側に曲げる（巻き込む）ことが重要です。
- ・投げる動作に入ったとき、まずひじが先に投げる方向に出ていき、最後に手首を強く返し、ディスクに回転を与えます。
- ・ディスクをまっすぐに投げるためには、左胸下部から投げるまで、ディスクができるだけ身体の近いところを通るようにします。

上手く投げるポイント

- ・ディスクの回転が足りないと、ふらふらして安定せず、飛距離も出ません。ディスクに強い回転を与えるためには、手首の使い方が重要です。
- ・手から離れた瞬間のディスクの傾きによって、飛んでいく方向は決まります。ディスクの右側が下がっていれば右方向に曲がり、左側が下がっていれば左方向へ曲がります。