

# ドッチビー

運動強度 ★★★★★☆ 屋内・屋外

フライングディスクよりも柔らかいウレタン製のソフトディスクがドッチビーです。飛距離は出ませんが、当たっても痛くないため幼児から高齢者までいろんなゲームに取り入れることが可能です。代表的な競技としてドッチビーがあります。

ドッチビーを使った様々な競技

・ディスクドッチ

バレーボールと同じ9×18mのコートでゲームをおこないます。ドッチボールとほぼ同様のルールで、相手チームの内野を全て倒したチーム・制限時間の終了時に内野人数の多いチームの勝ちです。ボールではなくディスクを使用するため、腕力や体格の差が出がたく、年齢性別を問わず多くの方が一緒に楽しめるゲームです。

・フットサル、またはハンドボールのコートでゲームをおこないます。味方同士でパスをつなぎ、相手のゴールにシュート。ゴールに入れば1点獲得。制限時間終了後、得点の多いチームが勝つパスワークが重要なゲームです。安全性を確保するため、選手の接触は一切禁止されています。

・ドッチディスタンス

より遠くへディスクを飛ばす、単純明快な競技です。ディスクを飛ばすための基本要素とチカラをディスクに伝えるタイミングが大切です。決められた横幅の制限区域内で、規定投数のドッチビーを投げ、一番遠くに飛んだ距離を計測します。

・ストラックアウト

ドッチビーを使って行う的当てです。9枚のパネルに数字が書いてあります。投数を決めて得点を競ったり、ビンゴを狙ったり多様なゲーム性を楽しめます。