

# フライングディスク競技指導者テキスト

日本フライングディスク協会



## はじめに

現在、日本フライングディスク協会には『インストラクター1・2級』『ディスクアドバイザー1・2・3級』の5資格があります。このテキストはフライングディスク競技を理解し、資格者だけでなく、スポーツ指導に携わる方々、またプレーヤー自身のスキルアップにも役立つものと思います。フライングディスク競技はまだ歴史も浅く、今後も発展していく要素を多くもっています。そんな中でこのテキストが役立てれば幸いです。

## もくじ

### 第1章. フライングディスクの基礎知識

- |                       |         |
|-----------------------|---------|
| 1. フライングディスクの歴史と現状    |         |
| (1) 世界フライングディスク連盟     | P.1     |
| (2) 日本フライングディスク協会     | P.2     |
| ・これまでのあゆみと日本での発展      | P.3～7   |
| ・アンチ・ドーピング活動          | P.8     |
| 2. フライングディスクの基礎技術     |         |
| (1) ディスクコントロールの原理について | P.9～10  |
| (2) 基本技術 スローとキャッチング   | P.10～17 |

### 第2章. フライングディスク競技と練習方法 P18～

#### 11 種目の概要

- |   |                       |      |
|---|-----------------------|------|
| 1. アルティメット                                | (ULTIMATE)            | P.19 |
| 2. ガッツ                                    | (GUTS)                | P.20 |
| 3. ディスクゴルフ                                | (DISCGOLF)            | P.21 |
| 4. ダブルディスクコート [D D C]                     | (DOUBLE DISC COURT)   | P.22 |
| ・フィールドイベント                                |                       |      |
| 【セルフコートフライト [S C F] (SELF CAUGHT FLIGHT)】 |                       |      |
| 5. マキシマムタイムアロフト [M T A]                   | (MAXIMUM TIME ALOFT)  | P.22 |
| 6. スローランアンドキャッチ [T R C]                   | (THROW RUN AND CATCH) | P.23 |
| 7. ディスカソン                                 | (DISCATHON)           | P.23 |
| 8. ディスタンス                                 | (DISTANCE)            | P.24 |
| 9. アクキュラシー                                | (ACCURACY)            | P.24 |
| 10. フリースタイル                               | (FREESTYLE)           | P.25 |
| 11. ビーチアルティメット                            | (BEACH ULTIMATE)      | P.25 |
| 【公認種目】ドッチビー                               | (DOGEBEE)             | P.26 |

※SCF (複合競技) MTA と TRC を各一種目として取り扱い、全11種目としています。

#### 各競技の練習方法

- |   |                       |         |
|---|-----------------------|---------|
| 1. アルティメット                                | (ULTIMATE)            | P.27～37 |
| 2. ガッツ                                    | (GUTS)                | P.38～41 |
| 3. ディスクゴルフ                                | (DISCGOLF)            | P.41～43 |
| 4. ダブルディスクコート [D D C]                     | (DOUBLE DISC COURT)   | P.43～44 |
| ・フィールドイベント                                |                       |         |
| 【セルフコートフライト [S C F] (SELF CAUGHT FLIGHT)】 |                       |         |
| 5. マキシマムタイムアロフト [M T A]                   | (MAXIMUM TIME ALOFT)  | P.44～46 |
| 6. スローランアンドキャッチ [T R C]                   | (THROW RUN AND CATCH) | P.46    |
| 7. ディスカソン                                 | (DISCATHON)           | P.46～48 |
| 8. ディスタンス                                 | (DISTANCE)            | P.48～50 |
| 9. アクキュラシー                                | (ACCURACY)            | P.51    |
| 10. フリースタイル                               | (FREESTYLE)           | P.52～54 |
| 11. ビーチアルティメット                            | (BEACH ULTIMATE)      | P.54    |
| 【公認種目】ドッチビー                               | (DOGEBEE)             | P.55    |

### 第3章. フライングディスク競技の指導方法 P56～

- |                           |         |
|---------------------------|---------|
| 1. 指導理論                   | P.57～59 |
| 2. 基本スロー技術矯正指導法           | P.59    |
| (1) バックハンドスロー矯正方法         | P.60    |
| (2) フォアハンドスロー矯正方法         | P.60～61 |
| 3. 指導プログラム及び実践例           |         |
| (1) 一般入門者向け講習会実践例         | P.61～63 |
| (2) 教育指導者向け実践例（アルティメット指導） | P.64～72 |
| 4. 安全管理                   | P.73    |

### 資料 P74～

- 一般社団法人 日本フライングディスク協会 定款 P.75～80
- フライングディスク・スポーツ公認指導者規定 P.81～86
- 公認指導者認定試験実技内容 P.87～94  
【インストラクター1・2級及びディスクアドバイザー1～3級】
- フライングディスク技能検定 P.95
- インストラクター実技試験免除規定 P.96
- 用具について：用具の販売元 P.97

- アルティメット関連の動画はJFDA（日本フライングディスク協会）のページに配信されています。

日本フライングディスク協会  
配信動画集 QRコード





## 第 1 章

# フライングディスクの基礎知識

# 1. フライングディスクの歴史と現状

## (1) 世界フライングディスク連盟 (WFDF: World Flying Disc Federation)

WFDF: World Flying Disc Federation

会長：ロバート・ラウ (Robert Rauch) (アメリカ)

専務理事：フォルカー・ベルナルディ (Volker Bernardi) (ドイツ)

事務局長：トーマス・グリスバム (Thomas Griesbaum) (ドイツ)

事務局：Enggasse 2a, 55296 Harxheim, Germany

TeL(+49)6138 9020 868 Fax.(+49)6138 9020 869

ホームページ：<http://www.wfdf.org/> E-Mail: [Volker.Bernardi@wfdf.org](mailto:Volker.Bernardi@wfdf.org)

世界フライングディスク連盟は、1967年にfrisbeeのメーカー、ワーム・オー (WAHM-O) 社副社長であったエド・ヘドリック (2002年8月12日死去) によって創立された国際frisbee協会 (IFA:International Frisbee Association) がその前身です。IFAは、初代会長エド・ヘドリック、2代目会長ダン・ロディックによって運営され、ローズボウルでの世界選手権大会の開催、雑誌「Frisbee World」の創刊などで、フライングディスク・スポーツの世界各国への普及に成功し、90カ国・地域に約15万人以上の会員を持つまでに発展しました。

しかし、Kransco社がワーム・オー社を買収したことにより、IFAは解散に追い込まれたため、1984年にスウェーデンに世界各国代表が集まり、商標名である「Frisbee」を廃し、どのディスクメーカーからも独立した新しい世界組織「世界フライングディスク連盟 (WFDF)」を組織、最初の本部をスウェーデンに置くことを決定しました。初代会長は、チャーリー・ミード (イギリス)、2代目会長はダン・ロディック (アメリカ)、3代目ロバート・ラウ (アメリカ)、4代目ビル・ライト (アメリカ)、5代目ユハ・ヤロバラ (フィンランド)、6代目ジョナサン・ポット (オーストラリア)、現在はロバート・ラウ (アメリカ) が7代目会長を務めています。

世界フライングディスク連盟には、2016年1月現在、正式加盟国65カ国・地域、仮加盟準備国25カ国・地域3つの国際種目団体 (BULA-ビーチアルティメット、PDGA-ディスクゴルフ、FPA-フリースタイル) が加盟しています。1995年には4大陸40カ国以上に普及しているスポーツの国際組織のみが加盟出来る世界最大の国際スポーツ関係団体連合組織「国際スポーツ団体連合 (Sports Accord 本部 スイス)」とIOCが後援する4年に1度の非オリンピック種目の国際総合スポーツ大会ワールドゲームズの主催者「国際ワールドゲームズ協会 (IWGA:International World Games Association 本部 スイス)」に正式加盟を果たしました。

Sport Accord 総会でのWFDFの席はアルファベット順でFIFA (国際サッカー連盟) の隣であり、文字通り国際スポーツ団体として認知されています。

2001年8月開催の第6回ワールドゲームズ秋田大会では、フライングディスクは正式競技となり、IOC副会長やスポーツディレクターの視察を受け高い評価を得た他、競技の様子は日本のNHKをはじめ133カ国で放送され、全国紙やスポーツ雑誌に大きく取り上げられました。

現在アルティメットは5大陸90カ国・地域で約15万人が競技しワールドゲームズのみならず、ワールドマスターズゲームズ、ユニバーシアード、アジア大会などにもフライングディスク種目の参画が期待されています。

世界フライングディスク連盟は、フライングディスク11種目の国際統括組織であり、国際ルールの制定、世界記録の公認、世界選手権大会の開催-オーバーオール、ディスクゴルフ(チーム)、ガッツ(国別、クラブ)、ビーチアルティメット、アルティメット(国別、クラブ、U-20、U-24、マスターズ)、ワールドゲームズの運営主催、地域大会の後援、インターネットによるインフォメーション・サービス、年次総会・理事会開催などの事業を行っています。2015年には、WFDFはIOCの承認競技団体となり、2024年夏季オリンピック追加種目入りを目指しています。

## (2) 日本フライングディスク協会

日本フライングディスク協会 (JFDA : Japan Flying Disc Association)

会長：師岡 文男 (世界フライングディスク連盟・国際ワールドゲームズ協会理事・  
JOC総務委員、上智大学教授)

副会長：河野 淳一、大島 寛、本田 雅一

専務理事：齋藤 勇太

常務理事：岩藤 克実

事務局長：梅原 貴正

事務局：〒144-0033 東京都大田区東糞谷 6-4-8

Tel:03-6423-6801 Fax:03-4335-2381

ホームページ：<http://www.jfda.or.jp/> E-mail:[info@jfda.or.jp](mailto:info@jfda.or.jp)

日本フライングディスク協会は、1975年に初代会長岩本勝也によって名古屋で創設された日本フリスビー協会を1983年に東京に本部を移転し、「フリスビー」が登録商標であることから世界連盟と共に1984年に現在の名称に改称した組織で、世界フライングディスク連盟に加盟している日本におけるフライングディスク競技11種目の統括団体です(1986年に設立された日本ディスクゴルフ協会とは協力関係にあります)

2代目会長は東海スポーツ社長(当時)の瀬尾実、3代目会長は東和通商社長の星山一郎が務め、東京に移転してからは、東京大学名誉教授、初代鹿屋体育大学学長の江橋慎四郎が4代目会長を2001年まで務めました。その後、筑波大学名誉教授の長谷川純三が5代目会長、現在は師岡文男が6代目会長を務めています。

日本フライングディスク協会には、2016年1月現在4,235名の会員が加盟しており、インストラクター1級・2級・ディスクアドバイザー1級・2級・3級の5段階の指導員資格取得者も合計257名に達しています。現在、44都道府県協会が設立されており、学生のみならず、幅広い世代が会員登録をしています。

### 都道府県協会

### 2016年1月現在

北海道、青森、岩手、秋田、宮城、山形、福島、栃木、茨城、群馬、埼玉、千葉、東京、神奈川、長野、富山、福井、静岡、愛知、岐阜、三重、滋賀、京都、大阪、兵庫、奈良、和歌山、島根、鳥取、岡山、広島、山口、徳島、香川、愛媛、高知、福岡、佐賀、長崎、大分、熊本、鹿児島、宮崎、沖縄 (新潟、山梨、石川・・・未設立)

日本フライングディスク協会は、フライングディスク競技の指導、普及、振興を図り、国民の心身の健全な発展に寄与することを目的として、設立以来、以下の各種事業を実施し、「高度の競技スポーツ」として、また誰でも楽しめる「みんなのスポーツ・生涯スポーツ(Sports for All)・レクリエーション」としても、フライングディスクの普及・振興に努力しています。

#### ①世界連盟 WFDF 公認の全11種目の全日本選手権大会他の開催

- ・全日本フライングディスク個人総合選手権大会
- ・全日本アルティメット選手権大会
- ・全日本ガッツ選手権大会 など

#### ②WFDF 主催世界選手権大会への選手派遣

#### ③世界記録の登録申請・日本記録の公認

#### ④指導者資格の認定

#### ⑤講習会の開催

#### ⑥日本版競技規則の制定

#### ⑦競技力向上のための研究

#### ⑧フライングディスクの指導普及に関する事業

現在、日本フライングディスク協会は日本オリンピック委員会、日本アンチ・ドーピング機構、日本ワールドゲームズ協会、日本レクリエーション協会に加盟しており、WFDFは2015年に2020年開催の東京オリンピック追加種目候補として、アルティメットとビーチアルティメットを申請しました。

## 1940年代<フライングディスク誕生>

1948年にロサンゼルス建築検査官であったフレッド・モリソンが、ウォーレン・フランシオニと世界初のプラスチック製の円盤を作ったのが今日のフライングディスク第1号である。1955年にモリソンからディスクの特許権を譲渡されたWHAM-O社は、1957年から「フライングソーサー」の商品名で販売を開始したが、1959年に「frisbee (FRISBEE)」に商標を変え、大々的に販売しはじめた。この名称は、米国コネチカット州にある「frisbee (FRISBIE) ベーカー」のパイ焼き皿が起源で、当時、エール大学の学生がこのパイ皿を投げ合って遊んでいたといわれている。

その後WHAM-O社の副社長エド・ヘドリックは、frisbeeを単なるおもちゃではなく、スポーツとして発展させようと普及活動に乗り出した。ディスクの飛行性能が改良され、1965年には「プロ・モデル」が発売されて、好評を博している。

## 1950年代<競技種目の発明と競技会の開催>

「frisbee」が商標登録される前から、様々な種目が開発されていた。ガッツは1954年に米国ニューハンブシャー州のダートマス大で、2対2で行われた記録が残っている。1958年には米国ミシガン州カバナで世界初のフライングディスク競技会「国際frisbeeトーナメント (IFT : International Frisbee Tournament)」が開催され、ガッツ競技も行われている。

## 1967~1976<国際協会の創立と公式種目の誕生、世界への普及>

WHAM-O社の副社長エド・ヘドリックは、1967年に国際frisbeeディスク協会 (IFA) を設立し、初代会長に就任、技能検定やニュースレターの発行を始めた。1974年には、後に2代目会長になるラトガース大学のダン・ロディックがIFAに加わり、『frisbeeディスク・ワールド』というfrisbee専門隔月刊誌を発行、夏にはロサンゼルス近郊のパサディナにあるローズボウル・スタジアムに観客5万人を集めて第1回世界frisbeeディスク選手権大会 (WFC: World Frisbee Championships 3カ国参加) を開催した。各国の協会も、1974年にはスウェーデン、1975年日本、1976年オーストラリア、1977年オーストリア、ベルギー、1978年フィンランド、オランダと次々に設立されていった。

この頃、IFAにより公式競技種目も次々に制定されていった。1962年にディスタンスが公式個人種目として初めて競技された後、1967年にはアキュラシー、1969年にはディスクゴルフがIFA主催大会で初めて紹介されている。1973年にフリースタイル、1974年にDDC、1976年にMTAとTRCが競技され、1981年にディスクソングが加わって、現在の公式競技10種目が出揃った。競技人口も増加し、この頃IFAには約11万2千人の会員が加盟していたといわれている。(現在はビーチアルティメットが加わり11種目となっている。)

IFAが設立された1967年、米国ニュージャージー州メイプルウッドにある、コロンビア高校の生徒ジョエル・シルバーは、ディスクを使ったアメリカンフットボール「frisbeeフットボール」を考案している。翌1968年に生徒会と新聞部の2つのグループにより、WHAM-O製MASTER・FRISBEEを使って初めての「frisbeeフットボール(のちのアルティメット)」の試合が行われた。1970年にはルールが整備され、コロンビア高校とミルバム高校による対校ゲームが行われ、43対10というスコアでコロンビア高校が勝利した。その後、瞬間にアルティメットは大学にも普及し、1975年には8チームによる初のアルティメット・トーナメントが開催され、ラトガース大学が優勝。またこの年、世界frisbee選手権大会 (WFC) のエキジビションに導入され、翌1976年より全米アルティメット選手権大会がスタートしている。

## 1977~80<個人競技全盛期>

初期のフライングディスク環境は、1に個人競技 2にガッツ 3にアルティメットという力関係にあった。世界frisbeeディスク選手権大会 (WFC) は前述したように米国パサディナのローズボウルで1974年より開催されているが、アルティメットは最後の大会までエキジビションであった。この頃フライングディスクといえばアメリカがすべての中心であり、WHAM-O社製FRISBEEがすべてであった。

1975年10月、名古屋に日本フリスビー協会が設立されたが、WHAM-O・FRISBEEの一大プロモーションでもあったWFCの会場ローズボウルは、当時のプレーヤーにとって憧れの聖地であり、そこに出場するには1976年から始まった、全日本個人総合選手権大会で勝つことが求められた。

その当時(1977~1982年まで)、日本フリスビー協会はWFC出場選手に対しては、渡航・宿泊・食事などすべての経費を上位選手に無償提供していた。1982、1983年はWFCの開催日程に合わせて全日本個人総合選手権大会とは別にWFC派遣選手最終選考会をおこなった。

ガッツは競技特性上、個人競技の延長にある種目といえ、実質的に個人競技プレーヤーがおこなったため、早くから競技として成立していた。アルティメットはプレーヤー意識の中で「フリスビーらしくない」というようにとらえられていた部分もあったようだ。フリスビーらしさ、という点では、日本では当時「代々木フリスビーファミリー」というクラブチームがその象徴であった。

1976年9月に行われた「第1回全日本フリスビー選手権大会」では、ガッツは種目として存在したがアルティメットは記録にない。アルティメットの大会経緯では1977年に第1回大会がおこなわれているが、初期(1977~1979年まで)は全日本フリスビー選手権大会のなかのエキジビション・ゲームであった。通算第4回目となる1979年の全日本アルティメット&ガッツ選手権大会(大阪・万博記念公園)が、初のアルティメット単独選手権大会である。

### 1980年代<個人種目からアルティメットへ~競技人口の転換期>

1977年に(社)全国大学体育連合で、1978年には日本体育学会などでデモンストレーションや講習会が開催され、アルティメットを体育授業に採用する大学が出始めた。

また、1980年代前半、日本の主要大学チームは愛知学院大、関西大、独協大、東京経済大であったが、上智大や近畿大学附属高校など、いくつかのアルティメット志向チームの創設や明治大や日大文理などチーム内の方針転換をはたし、大会参加する例があった。さらにこの時期は、第一世代がOBとなり、クラブチームを創設するなどの動きがあった。

1981年および1983年には、東京経済大が自費単独でアルティメットチームとして初めて、米国への海外遠征をおこなうなど活発な動きが出始めた。しかし、日本の常勝チームによる2度の遠征の対戦結果は、1勝もあげることができず、アメリカとの大きな差に驚く結果となった。また、1985年3月には上智大が台湾の大会に招かれたが、3位という結果に終わっている。

アメリカではこの時期に大きな転機をむかえており、ローズボウルを会場とするWFCは、1981年を最後にWFCという大会自体も翌1982年を最後に、幕をとじることとなった。そしてWHAM-O社がクランスコに買収され、ディスク競技の統括組織であるIFAは解散となった。これはWHAM-O・FRISBEE時代の終焉といえる。

「フリスビーらしさ」的マインド信仰も薄れ、スポーツとしてのアルティメットへ傾く時代に入ったといえよう。IFA解散後、ヨーロッパでWFDF(World Flying Disc Federation)が設立され、第1回世界アルティメット&ガッツ選手権大会が開催されたのは1983年である。また、日本でもこの年に協会本部事務局を名古屋(東和通商)から東京(ツクダ)に移転、1984年には「日本フリスビー協会(JFA)」から「日本フライングディスク協会(JFDA)」へ名称変更を行った。

1984年、JFDAはWFDF主催の世界大会へ初めて選手派遣をおこない、前年優勝チームの東京経済大を日本代表として送っている。事実上、多数の国が参加する国際大会への派遣はこれが初めてである。またこの当時、日本代表選手を選抜するというシステムがなく、しばらくは国内のトップ・チームが派遣される体制が続く。この時の対戦成績は6勝7敗14カ国中、8位。海外のチームにはじめて日本チームが勝利した大会となった。

競技人口がアルティメットへ移行したといわれながらも、フライングディスクの基本である個人種目は健在で、1986年には大島 寛がU.Sオープンディスタンスで世界チャンピオンに、1987年にもU.Sオープンディスタンスで2連覇、TRC優勝、MTAでも2位となりU.Sオープン個人総合部門準優勝を果たした。1988年世界選手権でディスタンス3年連続世界チャンピオンとなり、TRC92.64mはファストバックディスクでの世界記録となった(当時ギネスブック掲載)。また大内勝利が160.22mでディスタンスジュニア世界記録をつくった。1989年にはディスクソフ女子で当時上智大の学生であった井上マヤが、世界チャンピオンになっている。

1984年から1986年までおこなわれた「JAPAN OPEN」は、全日本選手権大会の運営上、大きな転機とな

る大会だった。「JAPAN OPEN」は会場の高萩大心苑のすべてのスペースを使って、全種目を4日間にわたり一箇所で開催、朝6時台から競技が開始され、夜22時台にも体育館で別競技がおこなわれるなど選手・スタッフともにハードな大会であったが、全ディスクプレイヤーが集う「お祭り」的雰囲気があり、東西交流が促進された。この時期に第2世代がOBとなり、ボンバースやクルーズ(東経大)・ラウンジリザース(日大文理)・ロキートス(上智大)などの、各大学別OBが中心のクラブチームが次々と設立される。さらには初の実業団チームである文化シャッターが設立された。制度的にも大きな改革が断行された時期でもあり、アルティメットでは日本独自の「ジャッジ制」が導入された。またストーリングタイムも世界では当時15秒であったものを12秒に短縮するなど日本独自ルールも制定していた。競技呼称は一般的に「アルテミット」と呼ばれていたが、英語の発音に近い「アルティメット」に統一した。

ジャパンオープンが3年間続いたが、選手が各種目に集中するためには、全種目を同時に行うのは時間的・体力的に無理がある、ということで、1987年から競技ごとにわかれての開催となった。

また、この頃、国内と海外でゲーム方式が異なることに対する異論の声が大きくなり、アルティメットは1989年にセルフジャッジ方式へ戻すこととなった。また同年、世界連盟のルール変更によりストーリングタイムが10秒となった。

### 1990年代<アルティメットの隆盛～日本での世界大会の開催と普及>

個人競技では、1990年にU.Sオープンで小笠原 位TRC3位、大島 寛ディスタンス3位となった。1993年と1996年にSCF女子で、柿本千枝子が世界チャンピオンになるなどの活躍もあったが、1990年代はアルティメットが飛躍的に成長した年代であるといえよう。

まず用具面で変革があった。1991年には大変革ともいえる公認 Disc の変更があり、過去一貫してアルティメットで使用されてきた World Class Frisbee 165G が、改良された U-MAX Frisbee(170G)となり、1992年にはW HAM-O・FRISBEEではない、DISCRAFT社の ULTRA Star(175G)が主流ディスクとなり、現在に至っている。

また、1989年にスタートした世界アルティメット・クラブチーム選手権大会は、世界におけるアルティメットの隆盛を示すものであり、同時に日本のチームにとっては、世界との距離感を縮めることになった。つまり、従来隔年開催だった世界選手権が、国別対抗とクラブ対抗とで毎年交互に開催されることとなり、毎年世界レベルの大会に参加することができるようになった。特にクラブ選手権には日本からも複数チームが参加できるため、より多くの選手が世界のレベルを肌で知ることができた。競技力向上へのモチベーションが高まり、また世界の強豪チームから新しい戦術・戦略・試合運びなどのノウハウ・経験を得ることができるようになった。

1992年には、宇都宮で世界アルティメット&ガッツ選手権大会が開催され、アルティメット・オープン3位・女子優勝、ガッツ・オープン2位・女子優勝と好成績を収めた。特に女子アルティメットの優勝は日本アルティメット界初の快挙であり、日本女子の競技力向上を示す結果となった。大会の様子はNHK-BS1で5時間生中継されたほか、新聞・テレビ・雑誌など各メディアで報道された。また、世界選手権大会のプレ・イベントとして横浜スタジアムで、「アルティメット全日本王座決定戦(クラブチーム日本一対学生日本一)」(1992～1996年までワールドスポーツネットワークと共催)を開催、日本テレビが1時間番組として放映(ニュースとしては地上波全局が報道)する、といったプロモーションが功を奏して、これをきっかけに学生層を中心にチーム数は急増し、競技人口が飛躍的に伸びている。このように1992年は日本アルティメットの大きな転換ポイントといえるだろう。

またこの時期には、本田雅一(クルーズ、JFDA副会長)が海外での人脈を生かし、北米の強豪チームの選手を日本に招いて、最新の戦術を日本に居ながらにして体験できる「アルティメットクリニック」を企画・開催した(1990～1995年)。関東・中部・関西でおこなわれたクリニックにより、日本選手全体の競技力が向上した。またこの頃から、個人で米国のチームにアルティメット留学する選手が増えていった。

アルティメットの存在を知って、競技を始める層のほとんどが大学生であるなか、学生組織の誕生も普及を後押しした。1990年に発足した日本学生フライングディスク連盟(JSFF)は、競技志向の強い学生層からなる大学チームの増加に呼応して誕生、主にアルティメットの大会開催を中心に活動してきた。初期にはわずか6大学ほどの集まりだった学生連盟が現在では約70大学による組織になっている。

1990年代の後半に、全日本アルティメット選手権が数回にわたる地区予選を経て、開催されるようになったことも競技の全国への普及と競技力向上を示すものである。1998年世界アルティメット&ガッツ選手権大会で

はオープン、女子が準優勝を遂げ、世界の中でも強豪の仲間入りを果たしている。日本選手のプレイスタイルはパスの速さ、攻撃のスピード、ダイビングディフェンスなど評価が高く、各国からも注目される存在となった。

## 2000年～＜国際的メジャースポーツへ向けて・・・ワールドゲームズの公式競技に＞

スポーツとしての国際的認知獲得を目指すWFDFは、1995年に、4年に1度の非オリンピック種目の国際総合スポーツ大会、「ワールドゲームズ」に参加するため「国際ワールドゲームズ協会 (IWGA: International World Games Association) (本部アメリカ)に正式加盟した。ワールドゲームズは、4大陸 40カ国以上に普及しているスポーツの国際組織のみが加盟できる、世界最大の国際スポーツ関係団体の連合組織「国際スポーツ団体連合 (GAISF: General Association of International Sports Federations(現、SportAccord))」(本部モナコ)と、IOC (国際オリンピック委員会)が後援している大会である。

師岡文男の招致活動により2001年8月に初めて日本で開催された第6回ワールドゲームズ秋田大会では、アルティメットとディスクゴルフが正式種目となった。アルティメットは、1998年の世界選手権から新設されたミックス部門(男女混合)での実施となり、日本は銅メダルを獲得。ディスクゴルフでは吉野勇作がオープン4位となった。

秋田大会はIOC副会長やスポーツディレクターの視察を受けた他、競技の様子は日本のNHKをはじめ13カ国で放送された。全国紙やスポーツ雑誌にも大きく取り上げられ、フライングディスクは一举に国際スポーツとしての認知が高まった。中学や高校の体育の教科書に取り上げられたのも、このワールドゲームズ効果である。アルティメットは、2005年デュイスブルク大会(ドイツ)4位。2009年、高雄大会(台湾)で日本は2位となったが2013年、カリ大会(コロンビア)では5位に終わっている。また、世界アルティメット&ガッツ選手権大会では2004年アルティメットはオープン5位、ウィメン4位と世界の壁の厚さを感じる結果となったが、ガッツは日本代表として派遣されたクラブチームのKatonが見事優勝、念願の日本初の世界チャンピオンとなった。

個人競技では、2003年世界個人総合大会(サンタクルーズ)に於いて、小松由香里がアキュラシー世界新記録(19投)で世界チャンピオン、市川綾がディスクソングで世界チャンピオンとなった。2007年世界個人総合大会(ニューヨーク州イサカ)では、小松由香里が総合優勝、田内弓子ディスタンス、SCF、市川綾アキュラシー、ディスクソングで世界チャンピオンとなった。

2006年世界アルティメット・クラブチーム選手権大会ではオープン、ウィメン、マスターオープンで優勝。2008年世界アルティメット&ガッツ選手権大会 U-19部門で、ウィメンが優勝した。また、2010年世界 U-23 アルティメット選手権大会でオープン、ウィメンが準優勝、2013年世界 U-23 アルティメット選手権大会もウィメンが準優勝している。

2012年日本で2度目の開催(大阪府堺市)となった世界アルティメット&ガッツ選手権大会は、5大陸 23カ国 1400人が競技し、アルティメット・ウィメン日本代表が優勝、ガッツでも優勝した。

2013年5月、世界フライングディスク連盟がIOC(国際オリンピック委員会)理事会において準公認団体に認定。2014年、日本フライングディスク協会は特定非営利活動法人(NPO)を解散し、一般社団法人となり日本オリンピック委員会加盟団体(承認団体)となった。

2015年日本フライングディスク協会は設立40周年を迎えた。6月8日、世界フライングディスク連盟は2020年東京オリンピック競技大会追加提案種目としてアルティメットとビーチアルティメットを申請した。第一次選考で落選したが、オリンピック競技選考に申請できる権利を与えられたことは、大きな一歩である。世界フライングディスク連盟は、今回のことを教訓に、オリンピック競技になるための基準である75カ国・地域以上への普及につとめ、次のチャンス、2024年五輪での競技入りを目指すことを宣言している。現在アルティメットは5大陸 90カ国で約15万人が競技し、日本で4000人、アメリカでは4万8000人がプレーしている。ワールドゲームズのみならず、ワールドマスターズゲームズ、ワールドビーチゲームズ、ユニバーシアード、アジア大会などへのフライングディスク種目の参画も期待されており、競技スポーツだけでなく生涯スポーツとしても総合的発展を目指していく好機が到来している。

## 日本フライングディスク協会のあゆみ

年	周	出 来 事	会員数
1975		1975年10月、名古屋に日本フリスビー協会設立される。事務局はフリスビー輸入元の岩本商事(名古屋市千種区)に置かれる。初代会長 岩本勝也社長。米国デモ選手来日。	約100名
1976		ビクター・マラフロンテ率いる全米チャンピオンチーム来日、普及活動を行う。第1回全日本フリスビー選手権大会開催(名古屋市)。	
1977		事務局、東海スポーツ(名古屋市中区)に移転。第2代会長 瀬尾 実 東海スポーツ社長。世界フリスビーディスク選手権大会への日本代表選手派遣始まる。	
1978		ディスクゴルフ常設コース第1号岐阜県恵那峡ランドに誕生。日本体育学会会場でデモンストレーション行われる。	
1979		世界フリスビーディスク選手権大会で日本代表チームが国別総合第2位(参加国14か国中)に	
1980	5	日本フリスビー協会は日本フリスビーディスク協会に名称を変更した。 有田哲郎ディスタンス日本記録ファストバックディスク、サイドアームで152.40m	
1981		事務局、東和通商(名古屋市中区)に移転。第3代会長 星山一朗 東和通商社長。	
1982		世界選手権派遣選手選考会開催(～1983)。全国健康福祉祭(ねんりんピック)愛知大会でディスクゴルフが公式競技に。	
1983		事務局、ツクダ(東京都台東区)に移転。第4代会長 江橋慎四郎東大名誉教授。 第6回夏季スペシャルオリムピックス(米国ルイジアナ州バトンルージュ)で日本チーム優勝。	約800名
1984		名称を「日本フライングディスク協会」に改名。世界アルティメット&ガッツ選手権大会へ代表チームを初めて正式派遣。「ジャパンオープン」として全日本選手権全種目を同時開催(～86)	
1985	10	世界フライングディスク連盟(WFDF)に加盟。国営公園内常設ディスクゴルフコース第1号昭和記念公園に。NHK教育TV「お達者クラブ」でディスクゴルフ取り上げられる(30分番組)。	
1986		日本ディスクゴルフ協会設立。大島 寛USオープン、ディスタンス世界チャンピオンに。 (株)ヒーロー工房、賞金付ディスクゴルフ大会開催(第1回LARKジャパンカップ)	
1987		大島寛USオープンディスタンス2連覇、TRC、世界チャンピオン、U.Sオープン個人総合準優勝。	
1988		大島 寛世界選手権ディスタンス日本記録171.34m世界チャンピオン。TRC92.64mファストバックディスクで世界記録(ギネスブック掲載)大内勝利ディスタンスジュニア世界記録160.22m。	
1989		井上マヤ ディスカソン世界チャンピオンに。	
1990	15	小笠原 位U.SオープンTRC3位、大島 寛U.Sオープンディスタンス3位。日本学生フライングディスク連盟発足。全日本学生アルティメット選手権大会スタート(初代王者・上智大学)。	
1991		全日本アルティメット選手権大会、NHK-BS1で初生中継全国放送。全日本個人総合選手権大会、大内勝利初優勝。	
1992		世界アルティメット&ガッツ選手権日本初開催(宇都宮)女子アルティメット優勝。「アルティメット全日本王座決定戦」(～96年)日米親善アルティメット(～95年)大島寛MTA15.30秒日本記録	
1993		柿本千枝子SCF世界チャンピオンに。	
1994		世界アルティメット&ガッツ選手権、アルティメット・オープン5位、女子6位。	
1995	20	事務局、クラブジュニア(東京都葛飾区)に移転。協会設立20周年。全日本アルティメット選手権大会、参加者1115名。全日本学生アルティメット選手権大会、参加者1106名。	約2200名
1996		世界アルティメット&ガッツ選手権、アルティメット女子3位。全日本アルティメット選手権大会優勝チームに文部大臣杯授与が許可された。柿本千枝子SCF世界チャンピオンに。	
1997		大内勝利世界個人総合ディスタンス3位。フライングディスク「RD」長野オリンピック公認オフィシャルグッズに。大内勝利、日本新記録177.50m。	
1998		世界アルティメット&ガッツ選手権、アルティメット・オープン、女子準優勝。	
1999		アルティメット・ドリームカップ開催。世界アルティメットクラブチーム選手権、ミックス準優勝、女子3位。全日本アルティメット選手権大会、文化シャッター初優勝。	
2000	25	世界アルティメット&ガッツ選手権、アルティメット・女子準優勝。	
2001		秋田ワールドゲームズでアルティメット、ディスクゴルフが正式種目に(アルティメット3位、ディスクゴルフ・オープン4位)。	
2002		世界アルティメットクラブチーム選手権、アルティメット・マスターオープン5位。	
2003		小松ゆかり世界新記録19投でアキュラシー世界チャンピオンに。	
2004		日本代表チームKaton ガッツで世界アルティメット&ガッツ選手権初優勝、アルティメット・オープン5位、女子6位。	
2005	30	1月5日特定非営利活動法人(NPO)の認証。協会設立30周年。都道府県協会38に。第1回ドッチビー全国大会開催(ナゴヤドーム)全日本アルティメット選手権大会、参加者1552名。	約3000名
2006		世界アルティメットクラブチーム選手権、アルティメット・オープン、女子、マスターオープン優勝	
2007		アジア・オセアニア アルティメット選手権大会(台湾)、ミックス優勝。	
2008		世界アルティメット&ガッツ選手権、アルティメットU-19女子優勝、女子、ミックス準優勝、オープン3位。アルティメット・ドリームカップ参加者2005名。	
2009		高雄ワールドゲームズでアルティメット、準優勝。アジア・オセアニア アルティメット選手権大会(フィリピン)、オープン優勝。	
2010	35	世界U-23アルティメット選手権、オープン、女子準優勝。全日本個人総合選手権大会、大島寛15度目の優勝。全日本学生アルティメット新人戦、参加者1061名。	
2011		アジア・オセアニア アルティメット選手権大会(台湾)、オープン・ミックス優勝。	
2012		世界アルティメット&ガッツ選手権、日本で2度目の開催(堺市)、ガッツ、アルティメットウィメン優勝、ミックス、オープンマスター、ウィメンマスター3位。	
2013		世界フライングディスク連盟が2013年5月、IOC(国際オリンピック委員会)理事会において準公認団体に認定される。世界U-23アルティメット選手権、女子準優勝、ミックス3位。	
2014		特定非営利活動法人(NPO)を解散し、一般社団法人になる。日本オリンピック委員会加盟団体(承認団体)となる。	
2015	40	全日本個人総合選手権大会、大内勝利15度目の優勝。全日本アルティメット選手権大会、文化シャッター16年連続優勝。全日本学生アルティメット選手権大会、参加者2094名。 協会設立40周年。世界フライングディスク連盟、2020年東京オリンピック競技大会追加提案種目としてアルティメットとビーチアルティメット申請。アルティメット・ドリームカップ参加者141チーム2221名。世界U-23アルティメット選手権、オープン3位、ウィメン優勝 アジアオセアニアガッツクラブ選手権、オープン優勝・3位、ウィメン優勝 アジアオセアニアアルティメット選手権、オープン優勝、ミックス3位	約4000名

(日本フライングディスク協会 アーカイブ委員会)

## 【アンチ・ドーピング活動】

アンチ・ドーピング活動は、世界ドーピング防止機構（WADA）を中心に、国際オリンピック委員会、国際競技連盟、国内オリンピック委員会、各国政府などが協力し、ドーピング防止活動を推進しています。日本国内では、文部科学省指定の国内ドーピング防止機関である、日本アンチ・ドーピング機構（JADA）がドーピング防止活動を統括し、教育啓発活動やドーピング検査等を実施しています。

日本フライングディスク協会は、JADA と協力し 2010 年度より教育啓発活動を開始。世界大会出場選手並びに国内大会参加選手や関係者を対象に、JADA より講師を招き、国内各地でアンチ・ドーピングセミナーを開催しています。（日本フライングディスク協会 アンチ・ドーピング委員会）

### ードーピングは何故いけないのか？ー

ドーピングは、社会的信用を失う、深刻な健康被害を引き起こすなどの悪影響だけでなく、スポーツそのものの価値が失われてしまうという非常に大きな被害をスポーツに引き起こします。一定のルールのもとで選手が公平に正々堂々と競い合う。これこそがスポーツの大前提。また、競技者だけでなく、多くの人に関わることによって成立しているのもスポーツです。ドーピングはスポーツの大前提であるフェアプレイの精神に反し、支えてくれている全ての人たちをも裏切る行為なのです。

### ーアンチ・ドーピングとはー

ドーピングとは、競技力を高めるために薬物などを使用したり、それらの使用を隠したりする行為で、スポーツでは厳しく禁止されています。どのような行為が該当するかは世界ドーピング防止規程（WADA 規程）に定められており、わざとであっても、不注意であっても制裁の対象になります。

※アンチ・ドーピングとは、それを防止する為の様々な教育啓発活動です。

公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構

JADA (Japan Anti-Doping Agency)

〒115-0056 東京都北区西が丘 3-15-1 国立スポーツ科学センター内

Tel 03-5963-8030 (代表) Fax 03-5963-8031

WEB <http://www.playtruejapan.org/>

## 2. フライングディスクの基礎技術

### (1) ディスクコントロールの原理について

・回転	ディスク自身の回転
・推進力	ディスクが前進しようとする力
・角度	空間でのディスクの角度（飛行姿勢）
・方向	ディスクが飛び出していく方向

ディスクを目的の場所へコントロールするには、リリースする（手をディスクから放つ）際以下4つの要素が必要になります。

#### ●回転

ディスクに十分な回転を与えずに投げ出すと、ぐらぐら揺れながらすぐに墜落してしまうでしょう。回転があれば、ディスクはコマのように同じ姿勢を保つため、安定して飛行します。つまり、ディスクの飛行性能を引き出すためにも、十分な回転が必要となるわけです。ディスクの回転はリリース時の手首のスナップや指先のはじきによって生じます。

#### ●推進力

ディスクがどんなに回転していても、それだけでは目的の場所には移動しません。そこまで移動するには目標に向かって前進する動き（推進力）が必要です。

バックハンドスローの場合、手首のスナップでディスクに回転を与えますが、腕の振りがなければディスクはその場からほとんど飛んでいきません。つまり腕の振りや前腕の動きによって推進力が作られるわけです。よって、ゆっくりした腕の振りでは推進力が弱い遅いスローが、早い振りからは反対に早いスローが投げ出されることになります。

このように回転して姿勢が安定した状態のディスクを、進行方向に対する前の部分（リーディングエッジ）を少し持ち上げた状態で前進させると、飛行機の翼と同じ原理で上方向揚力が発生します。そのためボールとは異なりディスクは水平に遠くまで飛んでいくのです。

大きな推進力、初速がディスクにあればディスクは遠くに飛ぶことになるはずですが、これにディスクの回転や角度、ディスクの性能が影響し飛距離が変化します。カーブ投げれば単純に遠くに飛ぶというわけではないのはそのためです。

#### ●角度

ディスクを投げ出す角度・方向によってディスクの飛行姿勢が決まります。まず投げ出したディスクの角度（飛行姿勢）によって飛ぶ軌道が変化します。ディスクが進行方向に対して左や右に傾いた姿勢でスローされればディスクは傾いた方向にカーブし、その傾きの度合いによってカーブの大きさが変化します。リーディングエッジが上がった状態で投げ出されれば、ディスクは浮き上がろうとします。反対に下がった状態ではディスクは地面に向かって飛んでいきます。

これらを考えて投げ出すこと、つまりディスクの角度調整がディスクコントロールの重要なポイントになります。

#### ●方向

カーブスローの場合は、ストレートと同じように目標に向かってまっすぐ前に投げ出すと目標からそれていくことになります。地面と平行に投げ出せば届く目に落ちてしまうでしょう。そのため、ディスクの角度や目的地までの距離に合わせて斜め上方に、カーブすることを考えて、右や左方向に投げ出すことが必要になります。これが方向のコントロールです。

## 【その他】

ディスクの回転に対し、投げ出しスピードが速ければ速いほど、一定方向に傾いていこうとします。(右利きのバックハンドスローつまり時計回り(右回り)のディスクなら右に、サイドアームスローつまり反時計回り(左回り)なら左に)そしてスピードが遅くなれば逆になります。ストレートに飛んでいくディスクが失速してくると必ず回転方向とは反対に傾いて落下していくのはそのためです。また向かい風にスローした場合、ディスクからすれば通常よりもスピードが速い状態と同じになるため、スロー直後から回転方向に傾いていこうとする傾向が強くなります。ですから、それを打ち消す方向へディスクをもっと傾けるようにして投げ出さねばなりません。追い風の場合、いつものようにリーディングエッジが持ち上がった状態で投げ出すと、後方から押しつぶされるようになり、ディスクはすぐ落下してしまいます。前後の傾きを水平に近くして、高いリリース位置から少し高めに投げ出す必要があります。

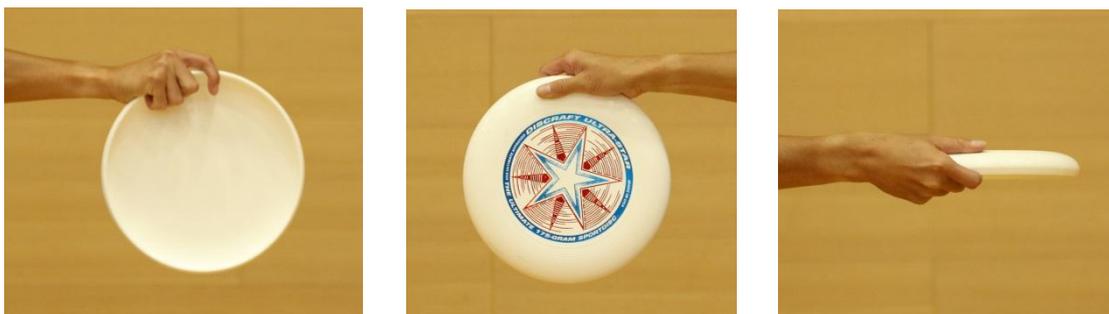
## (2) 基本技術

### ◆ スロー ◆

#### ①バックハンドスロー

(※本文の写真は全て右利きの場合となっています)

ディスクの投げ方にはいろいろありますが、最もポピュラーなのがこのバックハンドスローです。まず、グリップの仕方は、ディスクの表に親指、残りの指がディスクの裏側にくるようにし、ディスクを軽く握るようにして持ちます。初心者にはパークレーグリップが望ましい。



持ち方：パークレーグリップ

右や左に投げ出す方向が定まらない場合は、人差し指をディスクの周辺(リム)に沿わせるようにして持ちます。この持ち方を「クラシックグリップ」と呼びます。ディスクゴルフのパッティングやアルティメットのソフトパスなどで用いることがあります。



持ち方：クラシックグリップ

身体の位置は、投げる方向に対して 45 度程度に向いて、足を肩幅くらいに開きます。そして、ディスクを胸の前で、手と胸の間にくるように手首を巻き込んで持ち、肩、肘、手首の関節を順番に伸ばし、前足を相手に向けて踏み込み体重移動しながら投げます。



★バックハンスローを真上から見た様子

【良い例、 ディスクの軌道が胸の近くを通過し、直線的に運ばれている】



【悪い例、 ディスクの軌道が胸から遠く、弧を描いている】



## ②フォアハンスロー (サイドアームスロー)

テニスにバックハンドとフォアハンドがあるように、ディスクの投げ方にもフォアハンドがあります。

まず、グリップの仕方は、表に親指、裏に人差し指と中指となるように 3 本の指でつまむようにディスクを持ちます。



【持ち方：ツーフingers・グリップ (人差し指を離しているものと添えているもの)】

身体の向きは、バックハンスローと逆に構えます。足は肩幅程度に開き、投げる方向に対してやや斜めに立ちます。その際ディスクを持っている手と同じ方の脚の土踏まずを投げたい方向に向けま。そこから、手首の力をぬいて中指で弾くようにディスクを投げ出します。手のひらが上を向いたまま保ち、空手チョップの要領で投げ出します。投げた後は中指が相手を指す、またはコマ回しのひもを引く要領でスローしてみましよう。

フライングディスクのサイドアームスローは、野球のように腕を振りまわしません。肘から先だけを動かすようにして、回転をうまくディスクにかけます。

ポイントは、親指の付け根とディスクとに間が出来ないことと、中指でリムをうまくはじき出すことです。慣れれば、2本の指をそろえた方が強い回転がかけやすくなります。



### ③アップサイドダウンスロー

中指でディスクをひっかけスナップを使ってディスクに回転を与えます。親指は表面の滑り止め（ディスク表）に沿わせ、中指と人差し指は裏面のリムに沿わせます（中指と人差し指を閉じて開いても良い）。薬指・小指は揃え、おもて面のリムを挟みます。

スナップを使ってディスクを真上の空中に投げ上げたときに、回転がしっかりついていればアップサイドダウンスローができている証拠です。空中スローを繰り返してディスクに回転を与えるコツをつかみましょう。



アップサイドダウンスローは、ディスクを裏向きにしておよそ、斜め45°で放物線上に投げだし、相手がキャッチする時にはディスクは裏返して地面と平行に落下します。投げ出し角度をいろいろと変えてディスクがどのように落下するか見極めてください。

風向きや風の強さによっては、斜め45°では風に負けてしまう場合があります、どのような角度が一番良いか確認しながら放物線上に投げだしてみましょう。

アップサイドダウンスローはディフェンスプレイヤーの頭上を通すことができる3次元パスです。



アップサイドダウンスローとフォアハンドスローは同じ持ち方（グリップ）です。フォアハンドのグリップがわからなくなった時は、アップサイドダウンスローを投げることで持ち方を思い出す場合があります。

アップサイドダウンスローとフォアハンドスローを交互に投げてみることでコツをつかむことができます。

#### ④スクーバスロー

スクーバは潜水（スキューバ）から来ており、ディスクが肩より下の位置から上に向かって投げ出される（浮上するように見える）ために、この名前が付けられています。ディスクの握りはフォアハンドスローと同じです。バックハンドのフォームでフォアハンドと逆のスナップ（手首）の使い方をします。バックハンドで右カーブをさせる要領で頭の上辺りでディスクをリリースするようにします。ディスクの傾きを45度程度にすると相手にほぼ真っ直ぐ飛びます。また、右カーブをかける場合はディスクを90度に起こして放物線上に投げ出すと相手の近くで水平になります。その反対に水平よりもディスクを下げた角度で投げれば左カーブをさせることができます。10M前後のショートパスに使い、相手の裏を通すパスに有効です。



### ◆ディスクの軌道を変化させる◆

#### 【カーブスロー】

ディスクに傾きをつけるとディスクはカーブします。その角度によってその軌跡は変化します。一覧表にまとめると次のようになります。

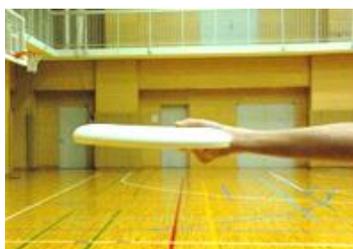
スローの種類	傾き	Disc	離す位置	投げ出す方向
右カーブ	左上がり（右下がり）	図1	肩の高さ、身体の正面	左上方向に
ストレート	水平(or やや左下がり)	図2	胸から腰、斜め45度	まっすぐに
左カーブ	左下がり（右上がり）	図3	腰の高さ、腰の横	右上方向に

（注：表は右利きのバックハンドの場合を例に書いてあります）

<図1>

<図2>

<図3>



※投げ出す方向を写真前方に見ています。

《表内の言葉について》

- ◇傾き：進行方向に対して後ろから見たときのディスクの傾きのこと。水平に近ければ間借りは小さく、30~45度ぐらいの角度が一番大きくカーブします。
- ◇Disc：進行方向に対して後ろから見た絵です。
- ◇離す位置：ストレートを投げる場合、胸からの腰の高さの間でからだの正面と腰横の中間点（斜め45度）でディスクを離している場合が多いです。それに対してそれぞれのカーブスローでどの位置でディスクを離しているかを大まかな位置で表しました。  
※この位置で腕を止めるようにして、手首を返すと指先がディスクの進行方向に向くはずでず。
- ◇投げ出す方向：傾ける分滞空しくなるので、少し高い位置に投げるつもりで投げ出します。

## 【エアバウンズ】

エアバウンズは、アルティメットでディフェンスのマークをかわし、見方にパスをするときなどによく使われます。ディスクが地面に触れず空中でディスクがバウンドしているように見えます。味方が取るころには胸元あたりにディスクが浮かび上がり、スピードも緩み、ゆっくりと飛んでくるので、ストレート・スローよりもキャッチしやすくなります。

投げる方向は斜め下方向にし、ディスクのトップ（先端）を上向きにすることでディスクは上に上がろうとします。そのため投げ出した直後は地面に向かって飛んでいきますが、ディスクの裏側に空気が当たってブレーキがかかり、徐々に浮き上がって飛んでいきます。

エアバウンズを投げやすいのはバックハンドスローです。ディスクの表を押さえ込むようにして、ディスクを左肩の高さあたりから右ひざのところまで直線的に振りおろすようにします。投げるときにディスクのトップ（先端）を約45度程度にあげて傾けておくことがひとつのコツです。リリース後は手のひらが下に向きます。

## 【スキップスロー】

ディスクが地面にヒットした後、ディスクが跳ね上がってくる投げ方です。一見難しく見えますが、バックハンドスローでディスクの投げ出し角度を習得したり、投げ出し角度を矯正したりするときや、ディスクゴルフ、練習時の興味付けなどで用います。

ディスクを投げ出すイメージは45～60度位の角度で地面にぶつけるように投げます。するとディスクは地面にぶつかった後、勢いよくはね上がります。

芝や土の上ではぶつかった力が逃げてしまうため、コンクリートや体育館のフロアの方がしっかりと跳ね上がりコツもつかみやすくなります。砂地ではスキップしづらくなります。

スキップするときにディスクの回転が落ちるため十分な回転が必要なことと、右利きのバックハンドスローであればディスクの左側（9時の位置）、右利きのサイドアームスローならディスクの右側（3時の位置）を自分から見て斜めに、地面にぶつけるようにして投げます。

ディスクが地面と並行だったりディスクのトップから地面にぶつかったりするとスキップしません。ディスクを地面と接地させるのは相手との距離のおよそ中間地点よりやや手前です。この辺りであれば、スキップした後にちょうど相手のキャッチしやすい高さに跳ね上がるでしょう。初めのうちは、バックハンドスローではスキップした後左方向に飛んでいきますが、地面との接地角や接地するポイントなどを変化させて練習すると、ストレートに飛ぶようになります。

## 【ローラー】

ディスクゴルフやディスクソングでよく使われます。ディスクを地面で転がし目標まで届かせるための投げ方です。バックハンドでもサイドアームでも投げることができます。

木や障害物を避けて大きくカーブさせたいときや、木の枝などで高さが制限され、低く投げるしかないときなどに活躍します。

### ・バックハンド・ローラー

バックハンドスローで、右カーブスローを投げる要領で、ディスクが地面に接地するときの角度が60～80度ぐらいになるように傾けて斜め前方でディスクが接地するように投げます。ある程度はまっすぐ転がりますが最後は大きくカーブします。（ディスクの裏に風を受けるとディスクの表面（トップ）が内側になるように切れ込んでいきます）

## ・サイドアーム・ローラー

サイドアームスローでバックハンドスローと同じ要領で投げます。(左カーブスローの要領) しばらく転がったあと大きくカーブします。

届けたい距離に応じて力や回転、ディスクの接地角度を調整します。遠くまで転がしたいときは、傾きを大きくし(45度程度) 遠くで地面に接地するようにします。逆に近い距離ならば、軽くスナップし、ディスクの傾きは垂直に近くなります。横風の影響を受けやすいので、ディスクの傾き角度は重要です。いったん風に乗るとディスクの表面が内側に切れ込むことなく、真っ直ぐに転がっていきます。

## 【ホバー】

フリースタイルには欠かせない投げ方で、相手のやや上をめがけて投げ、真上あたりからゆっくりとディスクを落下させます。もちろんアルティメットなどでもストレートスローとは違ったタイミングで相手に投げるができますので、マークをかわしたり、味方とのタイミングをコントロールしたりもできます。

ディスクのトップ(先端)を少し上げ、ディスクを放す位置を通常よりも少し高くして回転を意識したスローします。向かい風ではディスクは自然に浮き上がり相手の手前からゆっくり沈みます、追い風ではディスクが風に落とされすぐに落ちてしまうのでコントロールがむずかしくなります。横風ではディスクを離す位置と角度を調整します。

また、この投げ方と逆の角度(ディスクのトップを下げる)で腰辺りの高さから斜め上に向かって腕を振り上げながら前方に投げると、ディスクは下方向から上がっていき、頂点に達した後急降下します。アルティメットでは至近距離のパスなどに用います。ディスクゴルフでは放物線を描くパッティングで用います。



# —その他の投げ方—

## オーバーハンドスロー

ホバーと同じくフリースタイルでよく用いられます。ホバーと逆には反時計回りのディスクを相手に投げるときなどに使われます。

ディスクの持ち方はバックハンドスローのクラシックグリップでディスクを裏返しにした状態で持ちます。すなわち人差指をリム外側に沿って伸ばし、中指、薬指、小指をディスクの表面で伸ばし、親指がディスクの裏にきます。

腕を伸ばした状態でバックスイングと同時に上体を少し前に倒しながら、手首は内側に曲げるようにして、ディスクの裏側が前腕につくぐらいの状態です。からだの後ろから頭の高さに腕を振り上げて前方に手首から振り出すようにして投げます。頭の少し前で腕を止めて、手首を使いディスクを少し外側に傾けるようにして投げ出します。

## サムフリップスロー

ガッツでよく用いられるスローで、ディスクの軌道が変化し、しかもスピードがでます。

親指をリムの内側にピッタリとあてるようにして持ち、親指ではじき出すようにして投げます。他の4本の指はディスクの表面においてしっかりとにぎります。ストレートに投げるときは、地面とほぼ平行に投げだします。(意識的に外側にディスクを傾けるとストレートスローになる)

サイドアームスローのように投げますが、手首が大きく使えないので、体の回転にあわせて肘から先に突き出すようにし、手首をスナップして、親指ではじき出すようなイメージで投げ出します。

## アンダーハンドスロー

足の運び方や腕の動作は、ボーリングやソフトボールのピッチングとほぼ同じスタイルで投げるスローです。バックハンドスローの矯正で、ディスクの傾き習得にも用いたりします。

バックハンドスローと同じ持ち方で(バークレーグリップ)体の後ろにテイクバックし、腕と体の間からディスクを前方に投げ出します。投げ出す時にはディスクが内側に傾いてしまいがちですが、飛んでいくうちに水平に変化していきます。

## ピンチスロー

これもガッツでよく用いられるスローで、裏返しに投げ出されたディスクが途中で半転して飛んでくという変化のある投げ方です。

親指をリムの内側にあて、親指と人差指の第1～2関節の間とでディスクをしっかりと挟み込むようにして持ちます。(他の3本指は曲げてにぎりしめる)

ディスクの裏を上にして外側にディスクを45～60度下げるようにします。はじめは地面と垂直にするくらい外側を下げてみます。投げ出されたディスクは途中で角度を変え、だんだん表が上になっていきます。

右投げの場合は、野球のピッチングでアンダーハンドスローを投げるつもりで、左足を踏み出して左足のくるぶし近くを通過させるようにして、地面に向けて投げ投げおろすイメージでスナップを効かせて回転をかけます。持ちにくいだけでなく、ディスクが反転するためコントロールが難しく、ディスクの投げだし角度や方向などを試しながら、どのような変化をするかを覚えてください。

## ◆キャッチング◆

スローとともに大切なのがキャッチングです。安全に確実にキャッチすることで、より楽しくキャッチアンドスローができるようになり、より高度な種目にも挑戦出来るようになります。普通は両手を胸の前で少し広げて構え、親指と残り4本の指で挟むように両手同時にディスクをキャッチします。

胸より上に来たディスクは親指を下に（サムダウン：下図右）、腰よりも低いディスクは親指を上（サムアップ：下図左）して同じようにキャッチします。胸から腰の高さではどちらでキャッチしても大丈夫です。



（サムアップ）



（サムダウン）

慣れて余裕が出てきたら、同じ要領で片手キャッチを行います。種目によっては片手でキャッチしなければならないのでよく練習しましょう。その際ディスクの回転に気をつけ、時計回りのディスクは右手でディスクの右奥をつかみ、反時計回りのときは右手でディスクの手前をしっかりとつかむようにすると弾くことが少なくなります。

また、飛んできたディスクを両手で上下から挟んでキャッチするサンドイッチ（パンケーキ）キャッチも適度なスピードのディスクでタイミングさえしっかりわかれば、子供などでも確実にキャッチすることができるはずです。サンドイッチキャッチは二の腕で三角形をつくり挟み込むようにします。



<サンドイッチキャッチ>



（サムアップ）



（サムダウン）

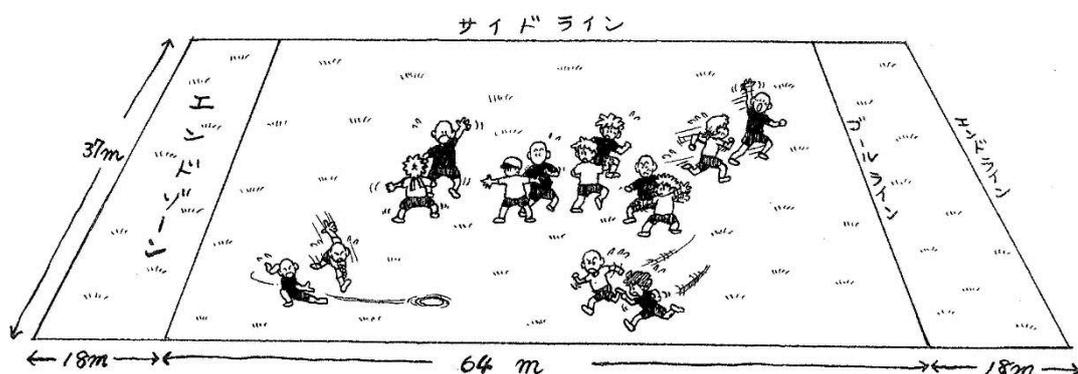
<片手キャッチ>

## 第 2 章

# フライングディスク競技と練習方法

## (1) アルティメット (Ultimate)

アルティメットは、各7人からなる2チームが100m×37mのコート内でディスクをパスによって運び、敵陣エンドゾーン内で味方からのパスをキャッチするとポイント(1点)となる。球技にはないディスクの飛行特性を使い、またスピードや持久力を必要とするところから究極(Ultimate)という名前がつけられました。ゲームでは、Spirit of the game という紳士的な基本理念に基づき審判を置かず選手同士の判断によるセルフジャッジを採用しているのも特徴といえます。



### —ゲームの進め方—

ゲーム開始前に、オフェンスとディフェンスを決め、各々のエンドゾーン内に横一列に並び、ディフェンスチームからのスローオフでゲーム開始となり、スローオフ前には、どちらのチームともゴールラインより前には出られません。両チームとも相手のエンドゾーンがゴールとなり、オフェンスチームは、味方同士のディスクのパスで攻撃を展開していくが、その際ディスクを持っているプレイヤーは歩くことができず、ディスクを保持したプレイヤーが軸足を移動したり、歩いたりするとトラベリングという反則になります。パスしたディスクが地面に落ちる、アウトオブバウンズとなった場合(ラインから出た場合)、または、ディフェンスチームのプレイヤーにインターセプト、あるいはパスカットされる、ストールアウトになる(マーカーはスローワーの3m以内の位置に着いた時点で「ストールング」とコールし、1秒間隔で10(テン)カウントを始めます。スローワーは10の声が発せられるまでにディスクを投げないとストールアウトとなる)等が起きた場合などは、ターンオーバー(T.O)となり、その場で攻撃権は、相手のチームに移ります。プレー中にディフェンスへの走路妨害の反則が起こった場合は、ピックという反則となります。1点入るごとにコートチェンジを行い、前のプレーで得点したチームがディフェンスとなり、スローオフでゲームを再開します。

試合形式：大会ごとに定められており、時間制やポイント制(17点先取)などで行われます。

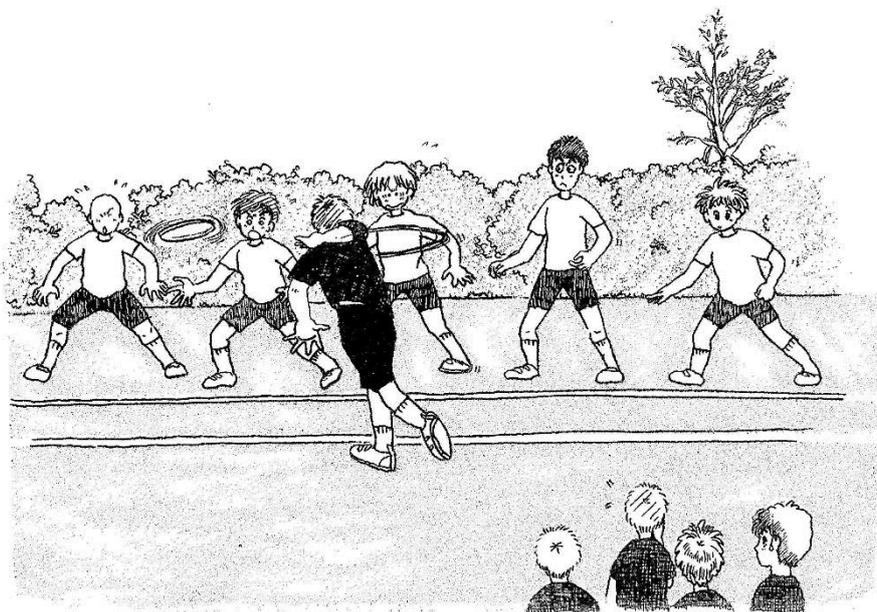
主に使われているディスク：ディスクラフト社製ウルトラスター175g

## (2) ガッツ (Guts)

各5人ずつの2チームが14m（日本独自：女子は13m）間隔の平行線上に向かい合いプレーをします。オフェンスチームの1人が、相手のライン上に並んでいるディフェンスチームの少なくとも1人のプレーヤーの手の届く範囲へスローをします。この時、スローワーは、自チームのファウルラインの手前から投げ、地面に接せずに、地面との角度が90度未満で、レシーブチームのスコアリングゾーン（5人が手を広げた幅とそれぞれの手を伸ばした高さで作られる面）にディスクが達した場合のスロー（グッドスロー）を投げなければなりません。

ディフェンスチームは、それをディスクに身体の2カ所が、同時に触れることなく片手でキャッチ（クリーンキャッチ）もしくは数人が触れた後、片手でキャッチ（フォローキャッチ）をします。キャッチされなかったグッドスローは、オフェンスチームの得点となり、バッドスローはディフェンスチームの得点となります。ディフェンスチームがクリーンキャッチのときはキャッチした選手が、フォローキャッチの時は最後にキャッチした選手が、キャッチミスときは最初にディスクを触った選手がスローワーとなり、攻守交代してゲームを行います。また、オフェンスチームのスローミスの場合や、スローワーがスローのリリース前または最中にファウルラインを踏んだ場合（フットファウル）は、誰が投げても構いません。なお、フットファウルはそのスローが無効となり、得点の変更はなく攻撃権のみ相手チームに移ります。得点の合計が11点になる度にチェンジコート、1セット21点の3セットマッチで2セット先取したチームが勝者となります。

ゲームで使われるスローには、最もポピュラーながらパワフルな「バックハンドスロー」、コントロールがつけやすい「サイドアームスロー」、親指をディスクの内側にあてて、ガッチリ握って投げる「サムフリップ」、ディスクが裏から表に返っていくガッツ独特の変化球「ピンチスロー」などがあり、スローワーの技術やパワーによって変化に富んだスローがあります。



### (3) ディスクゴルフ (DiscGolf)

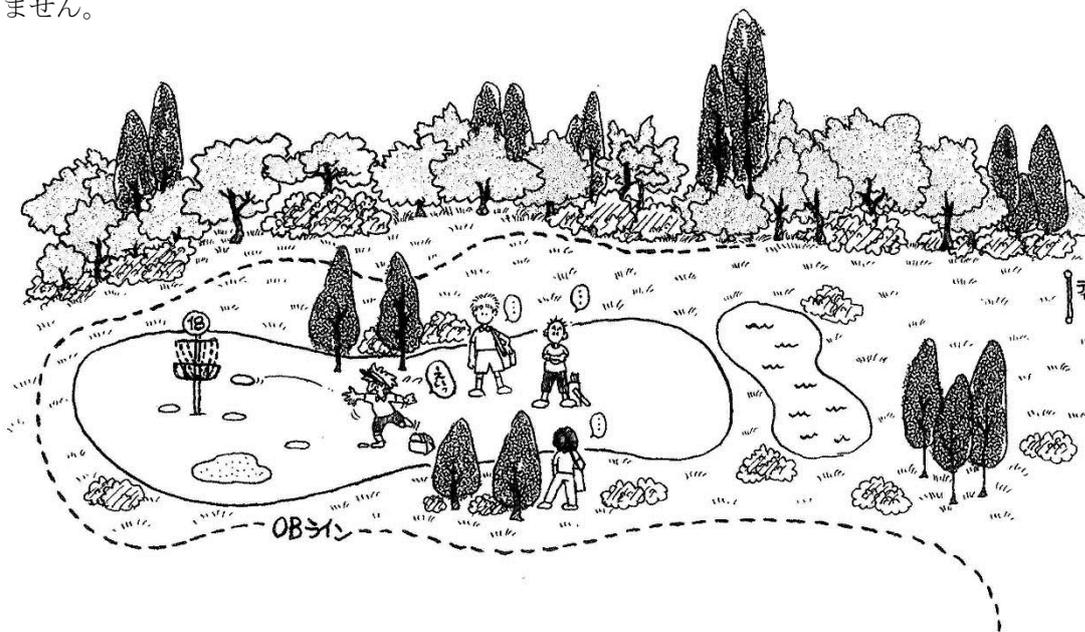
個々にディスクを持った、1組3~4人のパーティーが各ホールに設けられた専用のゴールにディスクを入れるまでの投数の少なさを、通常18ホールの合計スコアで競います。

各ホールのティーエリアからティースローを行い、ディスクが静止した地点から、再びスローします。このとき、ディスクが静止した地点をマーカーと呼ばれるミニディスクでマークします。プレーヤーの足（または手、その他体を支える部分）はゴールからマーカーディスクの中心点を結んだ延長線上でマーカーディスクの後方30cm以内になければならず、リリースするまでこのマーカーを越えてはいけません。

また、ゴールを中心に半径10m以内はパッティングエリアと呼ばれ、この範囲では、スローしたあとにマーカーディスクよりゴール方向前方に手や足を踏み出してはいけません。

自然の地形を生かした立ち木等の障害を加え、マンドトリー（ディスク通過を義務づけた地点）やアウトオブバウンズ（OB）を設け、難易度に応じてホール事に規定投数（パー）を設定します。

OBエリアに完全にディスクが入った場合など、アウトオブバウンズの対象スローヤーには1投ペナルティが課せられます。ディスクが最後OBラインを横切った地点から、直角にインバウンズ側1mの範囲内にライ（投げる地点）をマークします。ディスクゴルフのマナーとして、プレーヤーは他のプレーヤーがスローを行う時に聴覚的妨害や視覚的妨害をしたりすることのないよう注意しなければなりません。

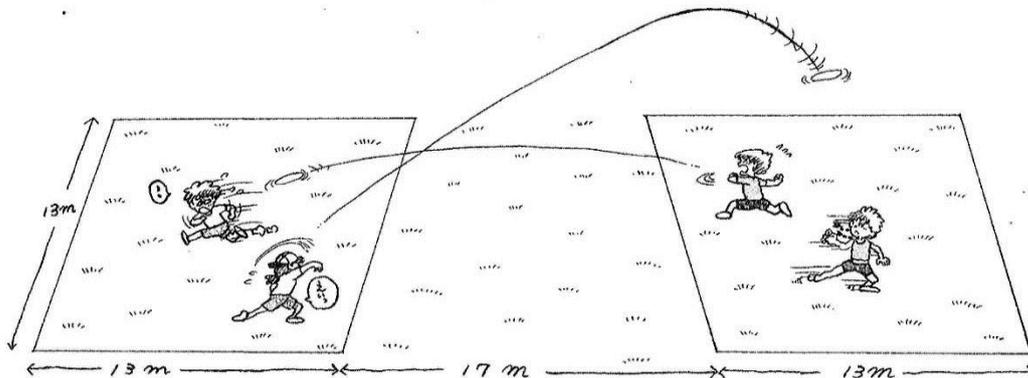


地形や風などの条件に合わせて、ディスクを立てて投げ地面を転がす「ローラー」、地面に当てて、ディスクをはずませる「スキップ」などの様々なスローを使い分けると共に、ティースローやアプローチ、パットなどの場面に応じて形状や重さの異なるディスクを、プレーヤーの技術に合わせて選ぶことも重要です。遠投力、ディスクコントロールなど複合的な技術や、パット時の集中力などの精神的な強さも必要とされる競技です。

自然環境に親しみながら、グループで楽しくプレーができ、肉体的な消耗も比較的少なく、生涯スポーツ・3世代スポーツとして広く普及しています。フライングディスク競技の中でも、特にディスクゴルフにおいては、専門の世界統括組織としてPDGA (Professional Disc Golf Association) があり、日本にも、JPDGA (日本ディスクゴルフ協会) があります。世界大会や日本選手権の開催、国内普及活動を行い、当協会とはそれぞれの活動に対し相互協力を行っています。

## (4) ダブルディスクコート (DDC : Double Disc Court)

2人1組の2チームが17mの間隔を空けた13m四方のコートに分かれてプレーします。2枚のディスクを相手コートに投げ合い、相手チームに2枚のディスクを同時に持たせるようにする競技です。



両チームの1人がディスクを1枚ずつ持ち、「レディ・ツー (2) ・ワン (1) ・スロー」というコールに合わせて同時に相手コートにディスクをスローして開始します。(コールはサーブ権側のサーブをしない人)

相手がキャッチ出来ずに相手コート内にディスクが止まるか、相手の投げたディスクがアウトオブバウンズ (オンライン及びコート外の全ての部分) に出た場合は1点。相手が2枚のディスクを同時に持った場合は2点を獲得します。

また、お互いにアウトオブバウンズ又は1点ずつを得た場合は“ブレイク”となり得点は元のまま再度プレーをやり直します。お互いにディスクを保持したまま膠着状態になったときは、サーブ権側が先に投げなければなりません。21点又は、15点を先取るゲームです。スローされたディスクが相手コート内で地面に接するときには、ディスクの着地角度が30度以下でなければなりません。(但し2.5m以下のスローを除く)。正確なスロー技術とチームワークを必要とする競技です。

## フィールドイベント (Field Events)

### SCF (Self Caught Flight)

※SCF (セルフ・コート・フライト) はMTAとTRCの複合競技

## (5) マキシマム・タイム・アロフト (MTA : Maximum Time Aloft)

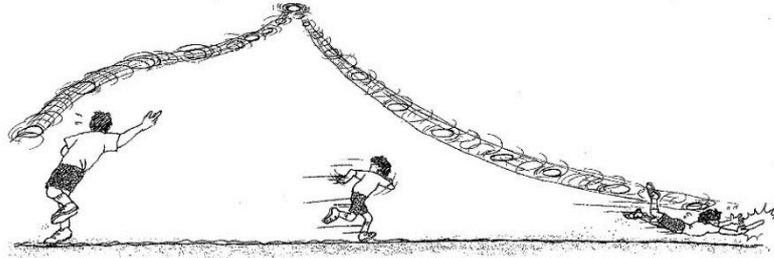
ディスクを投げてから、再び片手でキャッチするまでの滞空時間の長さを競う競技です。

プレーヤーがディスクをリリースした瞬間からキャッチするまでのタイムを、3人の計測係が計測し、3つの記録のうち中間の記録を採用します。その際、プレーヤーはディスクの身体の2箇所と同時に触れることなく、片手でキャッチしなければなりません。1ラウンドで5回スローし、最長のタイムが記録となります。



## (6) スロー・ラン・アンド・キャッチ (TRC : Throw Run and Catch)

直径4mのスローイングサークルの中からディスクを投げ、自ら走ってそのディスクを片手でキャッチした地点までの距離を計測します。



・SCFの記録は以下の計算式で算出します。

$$\text{SCF SCORE} = (5.5 \times \text{MTA (秒)}) + (\text{TRC (m)})$$

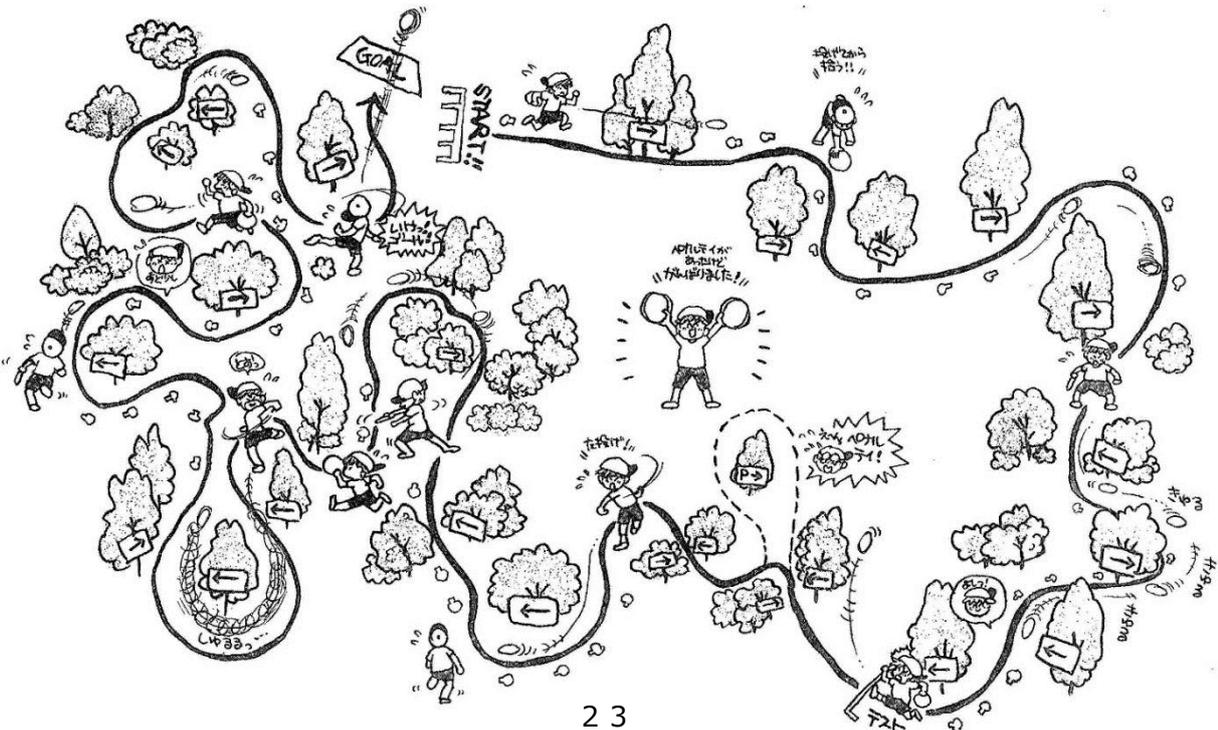
## (7) ディスカソン (Discathon)

約1キロのコースを2枚のディスクを交互に投げて進み、スタートからゴールまでのタイムを競う競技です。

プレーヤーは2枚、又は予備を加え3枚のディスクを使用して林間コースの途中に設けた数十カ所のディスク通過を義務づけた地点(マンドトリー・旗門)にディスクを通過させながら進みます。スタートライン手前から1枚のディスクを投げて出発し、ディスクの落ちた地点まで残りのディスクを持って走ります。落ちたディスクの中心から1.5m以内のライエリアに到達したら、持っているディスクを投げ、投げ終えてから落ちているディスクを拾い、また進みます。

コースには数カ所、テストを設置、テストライン手前から1度だけスローしてダブルマンドトリーをディスクが通過すれば短縮したコースを進むことができます。

ディスクがフィニッシュラインを通過すればゴールです。(スタート時に持っていたディスクは1枚ロストすると15秒のペナルティ、1枚しかなくなった場合は失格となります)



## (8) ディスタンス (Distance)

ディスクの飛距離を競う競技です。

間隔をおいて設けた複数のスローイングサイトから2分30秒以内に5回スローを行い、その飛距離を計測します。

(ファウルラインの中心から、地面に落ちた地点でのディスクの中心を計測)

投げ方に制限はありませんが、バックハンドスローが一般的です。

このルールを応用した種目が団体とペアで開催されている、全国障害者スポーツ大会やスペシャルオリンピックスの正式種目になっています。

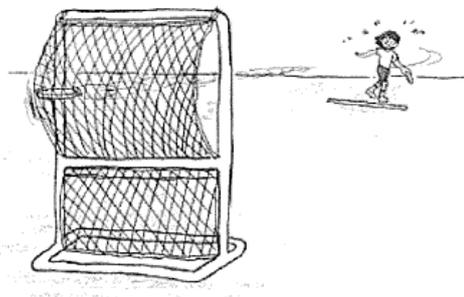
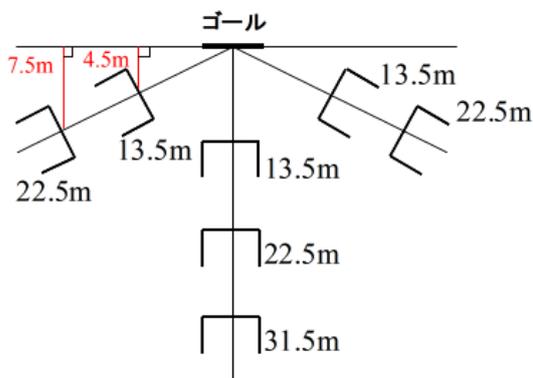


## (9) アク્યラシー (Accuracy)

スロー・コントロールの正確さを競う競技です。

高さ1mの足をつけた、一辺1.5mの正方形の枠をアク્યラシーゴールとし、正面の13.5・22.5・31.5m、左右方向の13.5・22.5mの7ヶ所から各4投します。合計28投を7分間の競技時間内に行い、アク્યラシーゴールの通過数を競います。

このルールを応用した種目が団体とペアで開催されている、全国障害者スポーツ大会やスペシャルオリンピックスの正式種目になっています。



競技種目の【ディスタンス・MAT・TRC・アク્યラシー】

世界記録・日本記録の最新版は以下のページに掲載しています。

<http://www.ifda.or.jp/>

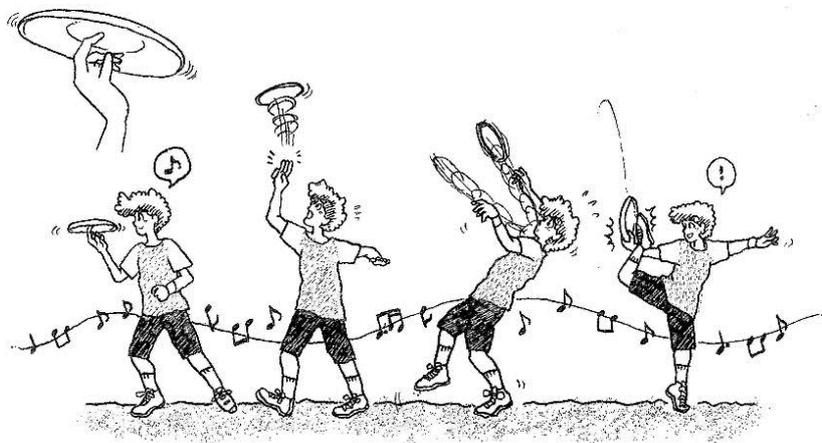
日本フライングイーディスク協会ホームページ  
公式記録

日本フライングディスク協会ホームページ  
公式記録一覧表ページ QRコード



## (10) フリースタイル (Freestyle)

フリースタイルとはディスクを使い規定時間内に様々なスローやトリックキャッチ、ネイルディレイを使ったコンビネーションプレーを曲にあわせて、ペアまたはトリオで自由な演技を行います。その完成度・難易度・芸術性を審判が採点し、合計ポイントで順位を争う競技です。



## (11) ビーチアルティメット (Beach Ultimate)

砂の上でアルティメットを行う5人制のチーム競技で、通常のアリテメットより少し小さい75m×25mのフィールドでプレーを行い、ディスクを落とさずにパスをして運び、コート両端のエンドゾーン内でディスクをキャッチすれば得点となります。

世界大会などのトップレベルの試合では、不安定な足場でも正確にパスを繋ぐディスクコントロール、浜風に乗るディスクの軌道を正確に読み切る判断力・予測能力、そして砂浜を走り続ける走力など、芝の上でのアルティメットと同様、もしくはそれ以上の技術が求められます。

一方、砂の上では走力に差がつきにくく、大人から子供まで一緒になってプレーを楽しめるのもビーチアルティメットの特徴です。夏の海やビーチといった開放感のあるロケーションも相まって、多くの世代一緒に体を動かすことを楽しめる種目です。初の世界ビーチアルティメット選手権は2004年にポルトガルで開催され、2015年3月にアラブ首長国連邦・ドバイで第4回大会を行いました。

ビーチアルティメットはANOC(国内オリンピック委員会連合)主催、ワールドビーチゲームズの種目候補のひとつに選ばれています。

### — 車椅子アルティメット —

ディスクはファーストバックを使用する。バスケットボールコートを用い、5対5で行い、基本的なルールは通常のアリテメットと同様であるが、車椅子を使用するため、安全を考慮した特別なルールを設けている。IPC(国際パラリンピック委員会)承認種目にもなっている。

### — インドアアルティメット —

冬にグラウンドが雪に閉ざされる北欧で生まれ、ヨーロッパや世界の学校体育、レクリエーション現場で広く普及している。ハンドボールコートを使用し、エンドゾーンの幅は6mとする。ストールカウントを5から始めたり、7や8までとするなど、細部のルールは主催団体によって状況に応じて設定されている。

## 【公認種目】ドッチビー (Dodgebee)

《ドッジボールと区別するため、「ドッジビー」ではなく「ドッチビー」を正式名称としています。》

日本フライングディスク協会では2007年4月よりソフトディスク競技種目として、ドッチビー(一般種目名称：ソフトディスクで行うドッジボール形式のゲーム)を公認種目としました。因みに「ドッチビー」は用具名としては(株)ヒーローの登録商標です。

日本ドッチビー協会は、多種目を統括するため、種目名「ドッチビー」をディスクドッチ(ドッジボールのルール)とし、ソフトディスク競技として、ディスクドッチ(ドッジボール形式)、ゴールドッチ(ゴール競技)、ドッチディスタンス(遠投競技)といった別種目の普及もはかっています。

### ゲームの進め方： ドッチビー

ソフトディスク(ドッチビー270)を使用して行うドッジボール形式のゲームです。相手チームに当てられたプレイヤーは外野に出なければならず、また相手チームを当てた外野のプレイヤーは内野に入ることができます。決められた時間内に、相手チームよりも多くのプレイヤーが内野に残っていたチームが勝ちとなります。

通常13人対13人で、バレーボールと同じ大きさのコートで行います。

日本ドッチビー協会 DBJA (Dodgebee of Japan Association)

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-46-302

Tel 03-3264-3626 Fax 03-3264-3627

WEB <http://www.dbja.jp>



〈写真提供、DBJA：日本ドッチビー協会〉

# 各競技の練習方法

## 1. アルティメット

### 【 スローの技術 】

アルティメットで使用するスローは大きく分けてバックハンド、サイドアーム、アップサイドダウンです。ゲームでは、相手のマークを外して味方にパスする必要があるため、ピボットを踏みながらディスクをリリースする必要があります。

### 【 キャッチの技術 】

キャッチは非常に重要な技術です。どんなにいいパスでもキャッチできなければターンオーバーになります。

#### ◆身体の前で取る

ディスクは出来る限り身体の前で取りましょう。身体の前で取る事でしっかりと最後までディスクを目で追う事が出来ます。

#### ◆両手で取る

出来る限りディスクは両手で取るよう心掛けましょう。ディスクの軌道に身体を入れる。ミート（スローワーに向かってディスクをもらいにいくこと）するときは、よりディスクにスピードが感じられます。走るスピードを緩めると後ろからディフェンスがやってきます。全速力でミートしながらキャッチするのは高度な技術です。ディスクが体の左右に大きくそれた場合は片手でキャッチします。

### ～練習方法～

## ◆個人技能◆

### 1) ピボット&フェイク

スローワーは味方にパスを送りますがスローワーの前にはマーカ（スローワーにつくディフェンス）がいるので邪魔されないようにする必要があります。そこで、大きく踏み込んだり、投げたい方と逆に構えたり、フェイクに緩急をつけたりと自分がより投げやすい状況を作ります。右利きの場合は左足がピボットフット（軸足）を中心に反対の足を動かすことでフェイクをかけます。（左利きは右足）

### 2) レシーバーへのパス

レシーバーには相手ディフェンダーがマークしていますのでスローワーはブロックされない様に、そしてレシーバーがキャッチできるところにスローしなければなりません。そこで、カーブをかけたり、レシーバーの走る前に浮かしてパスしたりアップサイドダウンスローで、ディフェンスの頭を越したりと工夫します。

### 3) カッティング（ディフェンスを振り切る方向転換）の技術

普通レシーバーにはディフェンスがマークしているので振り切らなければパスはもらえません。その為にレシーバーはフェイントを使い、方向を変えてパスをもらうためにカッティングを用いてパスを受けるスペースをつくりましょう。

#### 〈カットの基本〉

重要なポイントは“タイミング”と“フェイク”です。ポジショニングを意識し、パスがもらえる方向が2つ以上存在する状況を作り出します。走りに緩急をつけることもマーカを振り切る手段として大切です。

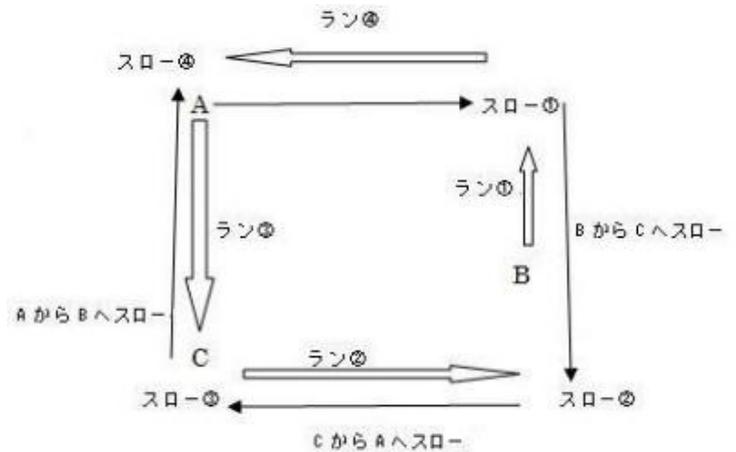
カット（方向転換）の方向は多種多様ですが、斜め前方や直角方向、V字などの方向が代表的です。

## ◆対人技能・ドリル編◆

### 〈スローイングドリル〉

正方形の4カ所に位置し、対角線と右(左)隣コーナーとの間にパスを出し、出したパス方向のコーナーで次の順番を待つ、スピーディなパスを心がけましょう。

発展させた形では、もらい手が正方形の外に走り出し、カット(90度程度の方向転換)をしてパスを受け取るようにし、スペースとカットを意識してもよいでしょう。

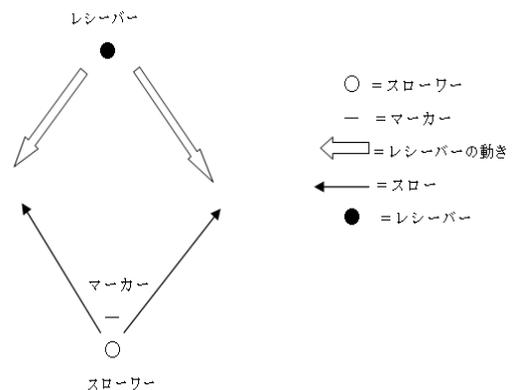


### 〈3人で〉

上記のドリルを三人一組で円を描くようにパスをつなぎ走ります。スローワーは走っているレシーバーの少し前に投げるように心掛けます。バックハンド、サイドアーム、アップサイドダウン各々両回りでやってみる。慣れてきたらピボット&フェイクを忘れずにしましょう。

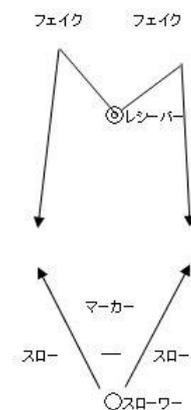
### 〈45度ドリル〉

20mほど距離をとって2組に分かれて交互にミートとスローを行います。45度スローをした人はミートの列に並び45度レシーバーとなります。これを繰り返します。全力で45度に走りスピードを緩めないようにしましょう。更に発展させて、マーカー(ディフェンス)もつけてスローを行います。



### 〈カットバックドリル〉

1対1でパスをもらう動きの練習です。奥(並んでいる列の後方)にカット(Uターン)してパスを受けます。最初はディフェンスなしで、慣れてきたらディフェンスをつけて実際に1対1でやるとよいでしょう。



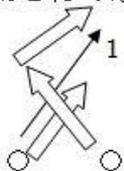
## 〈リードパストリル（ボンバーの連続）〉

スローワーが斜め奥45度に走って行くレシーバーをリードするパス練習です。

レシーバーは自分の前方にパスが来ることを想定して45度後方に走ります。スローワーは風や走力を計算して、あまり浮かないパスをタイミングよくレシーバー前方へ出し、走りながらキャッチできるようにスローします。短い距離から中間、長い距離と変化をつけるとよいでしょう。慣れてきたら2人で連続して行います。

BはAの前でパスをもらおうと見せかけフェイクし1のパスをもらおう

AはBにパスを出した後Bの前方へ走る



A B

⇒



AはBの前でパスをもらおうと見せかけフェイクし2のパスをもらおう

BはAにパスを出した後Aの前方へ走る

A B

## ◆ゲームの展開◆

### Offence

大きく分けてスタックオフense（バーティカルオフense・スタンフォードオフense）とホライズンタルオフenseがあります。おおよそポジションとしては次にあげる役割があり、チーム事情によって使い分けてみると良いでしょう。

#### —ポジションと役割—

##### クォーターバック（QB）

最初にディスクを投げるプレーヤーでゲームメイクの司令塔となります。（1人）

##### ハンドラー

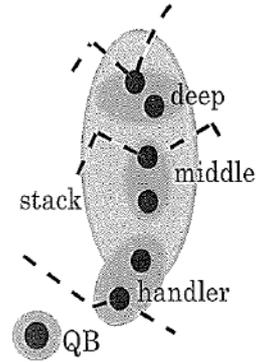
スローの技術に優れ、パス展開をコントロールできるプレーヤーが良いでしょう。QBとのつなぎ役を担います。（2～3人）

##### パパー

ゾーンオフenseでハンドラーとミドル（ウィング）とのつなぎ役をします。あらゆる方向への走るスピードとスロー技術が必要です。（1～2人）パパーとはポップコーンのようにはじき出る（POPPER）の意味があります。

### ミドル又はウィング

縦の動きでパスをレシーブしさらにディープへのつながりもするので走るスピードがありスローの技術が高いプレイヤーが良いでしょう。(2~3人)



### ディープ

レシーブが主なので走るスピードがありキャッチや競り合いのつよさが必要です。(1~2人)

## ・スタックオフense

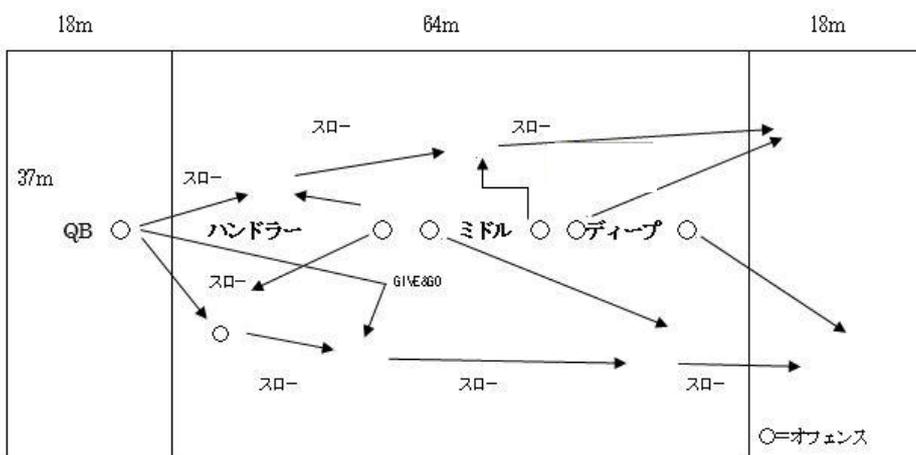
- ・ 2 パーソン (あらかじめ決めた2つのラインでパスをつなぐ)
- ・ バディ (ペアを3組つくりパスをつなぎます)
- ・ ホーミー (2人もしくは3人だけでパスをつないで攻め上がる)
- ・ オープンスタック などがああります。

パスをもらうためのスペースを広く作るために最初にフィールドの中央に縦に並びます。(スタックをつくります。バーティカルオフenseとも言う) 基本的にはハンドラー→ミドル→ディープという流れでパスを進めますがこだわる必要はありません。流れの中でよりもらいやすいレシーバーや次の展開につながる方にパスをすればよいでしょう。

スタックは最初にスローワーになる QB と第1ハンドラー、第2ハンドラーがオフenseラインを構成します。他のミドルやディープはスムーズにパスが展開できるようにパスエリアを空ける動きを行います。また第1ハンドラーがパスをもらえなかった場合はスペースを空ける動きを行っていた第2ハンドラー(ヘルプ)がQBの横や後ろでパスをもらいます。ディープは奥のスペースでシュートを受けます。

バーティカル(縦)の上記の4人(QB-1-2-3)でパスをつなぐ練習方法をラダードリルといいます。あらかじめ決めておいた順序でパスをつなぐセットプレーのイメージ練習につながります。

### 【スタックオフenseの攻撃例】



## 2パーソン

ミドルとディープをペアにして2組を作り、順番にパスをもらうようにするスタイルです。順番が決まっているので、決めたとおりに動いてパスをもらうスピードとカット技術が必要になります。

## バディ

第1レシーバーと第2レシーバーを決めたペアを3組（A,B,C）つくります。Aの第1レシーバーがキャッチしたら必ずAの第2レシーバーがパスをもらいます。Aの第2レシーバーはBかCの第1レシーバーにパスを出します。

## オープンスタック

両サイドにスタックし、中央にミドルをおいて自由に動かし、ハンドラーとの間でパスを回しながら、両サイドのスタックを使ってゴールまでディスクを運んでいく、先投げ（ディスクを浮かせておいて走り込んでキャッチする）が有効なためキャッチに強い大柄な人がいると有利です。

## ホーミー

ハンドラーを3人おいてこの3人でディスクをパスしながらフロントサイドに運び、ミドルとディープはスペースをつかって相手エンドゾーン付近にポジショニングします。相手がタイトなマンツーマンディフェンスを敷いてきたときに有効ですが、ハンドラーの高い技術が必要です。

## ・ホライズンタルオフense

相手がゾーンディフェンスをしてきた場合はスタックせずに開いたポジショニングをしましょう。ハンドラーはフリーになったレシーバーへパスを狙います。レシーバーはディフェンスの間で動きながらパスをもらいます。

縦方向にラインを構成するものがバーティカル（スタック）ですが横にラインを構成する方法をホライズン（ホライズンタルオフense）といいます。

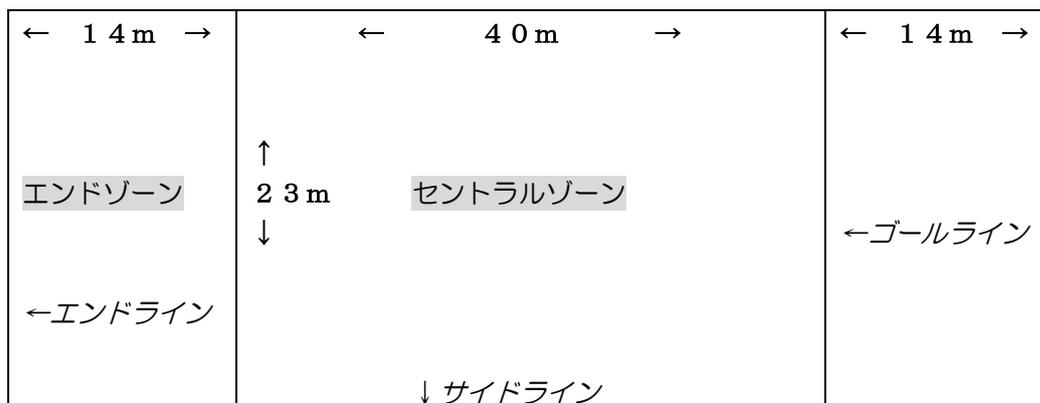
バーティカルは縦ラインを構成したのに対して、ホライズンはゴールラインと平行に前（3人）でQB、ハンドラーが位置し、後（4人）にミドル、ディープ、レーンカッターで2本のラインを構成します。

スタックは縦ラインの左右のスペースを使いますが、ホライズンはゴールエリア側の奥のスペースを空けてシュートを狙うプレーが基本となります。オフenseプレーヤー同士の間空いたスペースにパパーを置いて、(3-2-2)の形にして行う方法もあります。パパーの役割はディフェンスの間をぬいてウイングやディープにパスやシュートを行ったり、ハンドラーと Pass&Go を行い、ディフェンスが崩れるのを待ち、ディスクを前に進めたり、ダンプパスをして前進やシュートのタイミングをはかります。（地域を後退させる、後ろへのパスをダンプパスという）

攻撃がエンドゾーン付近になると、奥にスペースがなくなります。ゴール前での混雑を防ぐためにスローワーは「エンドゾーン」（わかりやすい合い言葉）とコールしエンドゾーンフェンスに切り替えます。ディスクを横にスイング（横方向にパスを回す）して相手のディフェンスを崩しフリーのレシーバーをつくります。

## 5人制アルティメット

5人制アルティメット（5 on 5）は初心者を含め、広くアルティメットの普及をねらい、限られたスペースで手軽に楽しめる種目として日本独自に考案されました。コートはビーチアルティメットよりも少し小さいサイズとなっています。（横23m×縦68m）



※ブリックポイントは大会ごとに決められています。

- ①ブリックポイントをセントラルゾーンの中央に設定するとゴール前のプレーが多くなります。
- ②ブリックポイントをゴールラインの中央に設定するとパスをつないでゴール前まで攻める意識を高められます。
- ③ブリックポイントを設定しないと、サイドトラップの掛け合い練習につながります。

（海外の大会）

5人制アルティメットでわかりやすく練習できるプレーを紹介します。これは7人制のアルティメットやビーチアルティメットにも応用できます。

### 〈セットプレーの練習方法〉

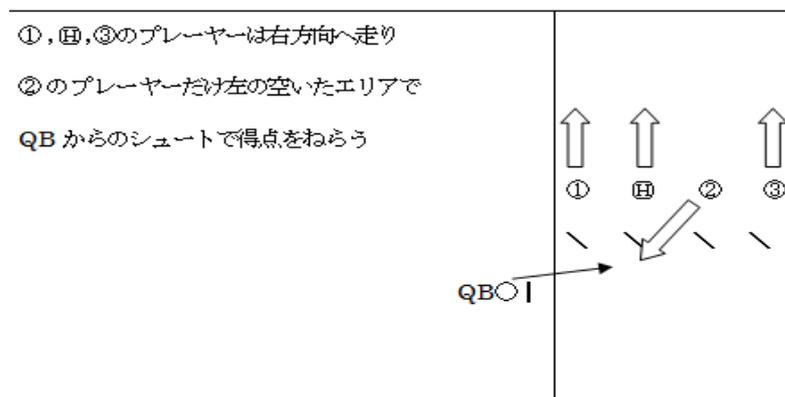
ゴール前10m付近までディスクを運んだ時にタイムアウトを取り、チェックから始まる状況を作って、プレーが止まった状態からゴール前で1本もしくは2本のパスで得点を狙います。

ブリックポイントから始まる場合もセットプレーを使い無駄な動きを省略して効率よく得点を狙うことができます。

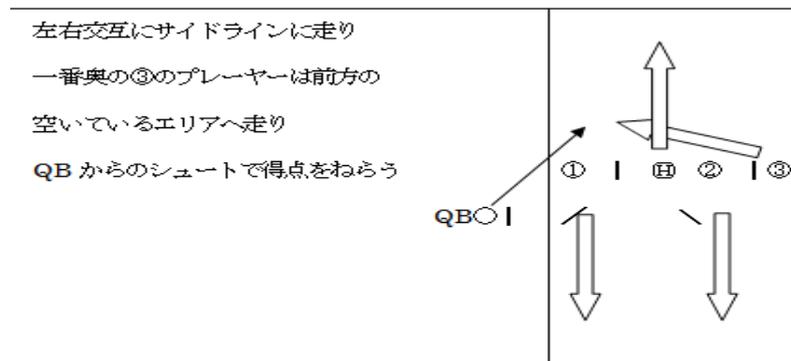
- ・オフenseはエンドゾーンの中心に集まり縦のラインを構成し両サイドのスペースを空ける。
- ・空いたスペースに走るプレーヤーを決め、ディスクを持ったプレーヤーからのパスで得点を狙う。
  - ・得点に絡まないプレーヤーはスペースを空けるように動く。
  - ・1本で得点できない場合は Pass&Go をおこなう。

### 【エンドゾーンオフenseで使われる主要プレー】

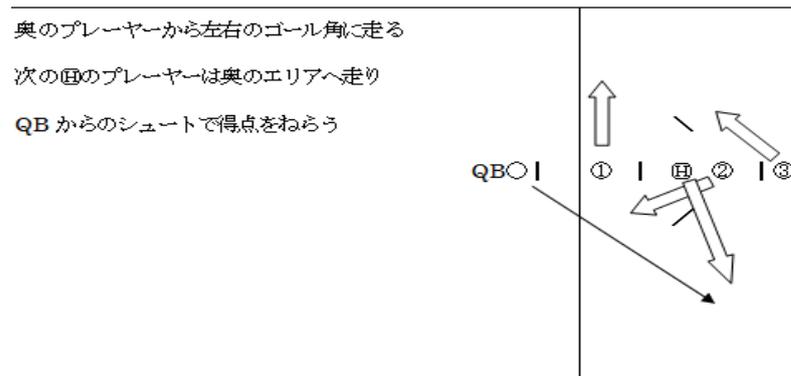
- ①アイソレーション（1人だけスローワーに向かう）



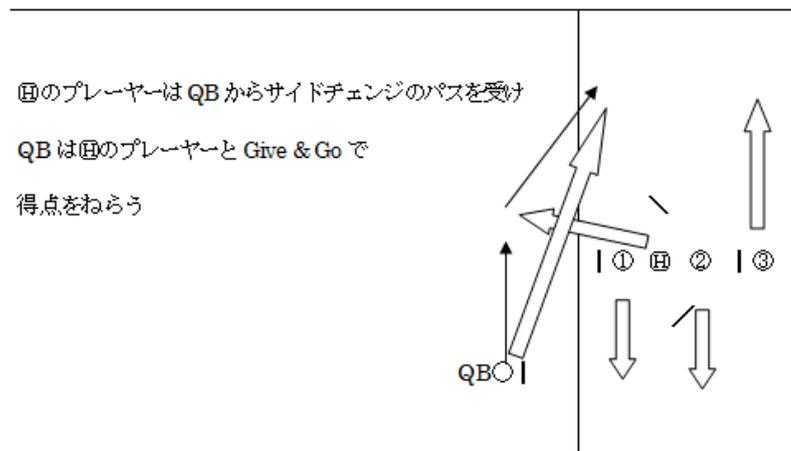
②ジッパー（前から順にサイドラインに開き奥からおりる）



③ラッキーストライク（1人だけ奥に走る）



④Pass&Go



セットプレーを考えてオフenseとディフェンスを交互に掛け合うセット練習は得点力を上げる効果的な方法となります。



# Defense

初心者は攻撃（オフENS）を楽しんでしまい、練習時間の多くを費やしてしまうところがありますが、ある程度のスキルを身につけられたらディフェンスを覚えることで、その楽しさや奥深さを味わうことができます。ディフェンスには大きく分けて、3種類あります。

- マンツーマン
- ゾーン
- クラム
- トランジション（ゾーンからクラム、クラムからマンツーマンへ）

## ◆マンツーマンディフェンス

1人のオフENSに1人のディフェンスがつきます。マーカーのつきかたによって3つの方法があります。

### フォースミドル

マーカーは常にディスクをフィールドの中央に投げさせるように（縦パスをさせない）スローワーをマークします。

### フォースバック

マーカーは常にバックハンドを投げさせるようにディフェンスします。一方向に攻撃の方向を限定することで守りやすくします。（バックアップとも言う）

### フォースサイド

マーカーは常にサイドスローを投げさせるようにディフェンスします。一方向に攻撃の方向を限定することで守りやすくします。また、サイドスローが苦手な場合がありミスを誘いやすくします。（サイドアップとも言う）

いずれにしても、ディスクが動く範囲を狭められればカットやブロックのチャンスが増し、ターンオーバーを起こしやすくなります。また、スローワーも投げる場所（スペース）がないと苦し紛れのパスとなり、ミスを誘うことも可能となります。

（ルール上、マーカーはプレーヤーの半径3メートル以内に1人しか入れない）

## ◆ゾーンディフェンス

ディフェンダーはそれぞれのエリアを守ります。他のポジションのエリアまでオフENSが追いかけるとフリーのオフENSにパスが通ってしまいます。

### －ゾーンディフェンスの利点－

- オフENSにパスを多用させてミスを誘うことができる。
- ロングシュートを安易に打たせない。
- 全員がスローワーを見ながらディフェンスができる。

### 〈ゾーンディフェンスの基本技術〉

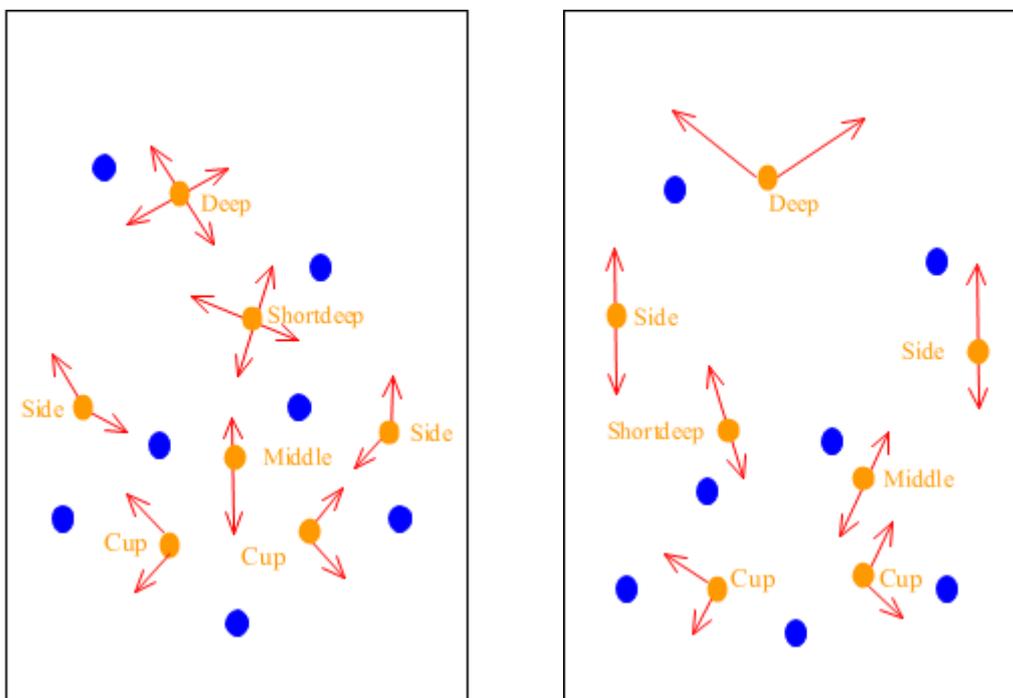
2人のマーカー（プレーヤーの半径3メートル以内に入らない）とミドルミドルの3人でスローワーにプレッシャーをかけるカップディフェンスをつくります。後方は中央にショートディープ、両サイドにサイドマーカー、最後尾にディープディープを置きます。スローワーに対して一人のマーカーがストーリングをかけ、ミドルミドルはスローワーから3m程度離れ正面のパスを防ぎます。サイドマーカーは横パスと斜め45度方向のパスを防ぎます。

### （2-3-2ゾーン）

- ・ショートディープとミドルミドルがミドルミドルの左右のスペースへの短いパスやスルーパスを防ぐ。
- ・ディープはロングパスを防ぐ。

ディスク周りに3人のプレーヤーが位置するという事は、必然的に一人のフリーのプレーヤーがいるということになります。大事な事は味方同士で声を出してコミュニケーションをとることと周りを見る事です。そしてどこなら空けてよいか、どこを空けてはならないかをチームで決めておく必要があります。パスが難しいエリアをわざと大きく空けて投げさせるトラップを考えましょう。

### 2-3-2ゾーンの例



## ◆クラム

非常に高度で強力ですが、リスクを伴うものでもあります。ハンドラーにはマンツーマンにつき、中盤のミドルに対してはゾーンで囲むようにしてカットしてくるのを挟み込んで防ぎます。一見マンツーマンにも見えて、実は各ディフェンスプレーヤーがポジションをもってディフェンスします。

## ◆トランジション

ゾーンからクラムに移行できるになれば、後ろのディフェンスもマンツーマンに変化します。ゾーンからクラムに、クラムからマンツーマンに移行することをトランジションと言います。

### — ゾーンディフェンス VS ゾーンオフェンス —

- ・バックパスと横パスを使ったサイドチェンジでカップディフェンスを揺さぶる。
- ・「揺さぶり」でマーカー、ミドルミドル、サイドマーカーのカップディフェンスが甘くなったところを中央突破。
- ・「揺さぶり」で、サイドマーカーのカップディフェンスとショートディープの連携が甘くなったサイドラインスペースに縦パスをつなぎ、サイドライン突破。

ゾーンディフェンスとゾーンオフェンスの攻防では、サイドラインの待機プレーヤーも声をかけチームが一丸となる。また個人の体格・体力を考慮しポジションを決定するとよいでしょう。

ゾーンから一気にマンツーマンに移行すると相手オフェンスをパニックに落とし入れることが可能となります。

トランジションのかけ方にはいくつかありますが、ひとつは事前に相手パスの本数でチェンジすることを決める方法です。しかし、せっかく最初に仕掛けたゾーンが効いていたりした場合は逆効果です。もう一つはディフェンスのリーダーがサイン（キーワードのかけ声など）でチェンジします。これはタイミングを狙えますが、サインの聞き逃し、見逃しがあると全員に徹底できないことも考えられます。また、相手にチェンジしたことが直ぐにわかってしまうこともあります。

5人制アルティメットでオフェンスラインの作り方をスタックやホライズンで学び、得点を取ることの楽しさを体験してもらっても良いでしょう。またゾーンディフェンスとゾーンオフェンスの攻防でチーム一丸となって声をかけることで、チームディフェンスを学び、ボールゲームでは感じることでできないディスクの浮遊感を、アルティメットのパスゲームで感じてください。



## －アルティメットのゲームを実施する上で知っておくべき主要ルール－

- ①選手交代は得点のたびに自由に何回でもできる。
- ②オフェンスプレーヤーがキャッチする際ディスクを落とす、アウトオブバウンズになる、ストールアウトになるとその場から攻守が代わる。(ターンオーバー)
- ③キャッチした際ディスクを持ったら、可能な限り速く減速する(特に規定はないが勢いにまかせて歩を進めてはいけない) 進みすぎたら元に戻る。戻らないときはトラベルの反則
- ④ディフェンスプレーヤーがマーカ(スローワーのマーカになっているディフェンスプレーヤー) となってストールカウントを開始した場合、スローワーは10秒以内にパスをする。(ストールアウトはターンオーバー)
- ⑤マーカはディスクを持ったプレーヤーに1名つくことができる。その際、軸足をまたいだり(ストラドル) オフェンスを抱きかかえるように密着したり(ラッピング及びディスクスペース:ディスク1枚分相手との間を空け、ピボットターンができるようにしなければならない) 視界を妨げてはならない(ヴィジョン)。またスローワーの持っているディスクを叩き落とすこと(ストリップ)、スローワーの手を叩くとファールとなる。
- ⑥ディスクを持ったプレーヤーに2名以上ディフェンスする場合、マーカ以外は3m以上離れなければならない、ディスクを持ったプレーヤーに2名以上が3m以内に近づいてディフェンスした場合はダブルチームのファールとなる。  
(ただし、オフェンスプレーヤーがもうひとり3m以内に近づいた場合はダブルチームとはならない)
- ⑦オフェンスプレーヤーの進路や走路に手やからだを入れて妨げること(スクリーンプレー) はファールとなる。
- ⑧ディフェンスをおこなっている時、他のプレーヤー(オフェンス、ディフェンスどちらの選手でも) によって、ディフェンスするための進路や走路を妨げられた場合、ディフェンス側の選手は「ピック」をコールすることができる。(オフェンス側の選手に対してディフェンスをおこなっている状態とは、3m以内に位置し、かつ、そのオフェンスの動きに反応している状態のこと)

以上のファールでプレーが中断した場合は「ディスク・イン」とコールする。



日本フライングディスク協会  
アルティメット委員会配信動画  
アルティメットの主なルール  
QRコード



## 2. ガッツ

ガッツで使用されるスローは現在大きく分けて5種類のスローがあります。



### 1. バックハンドスロー

誰もが最初に覚える基本的なスローで、最もスピードの出るスローのひとつでしょう。強風の中でも投げることができるスローです。投げ方・握り方によってはストレートだけでなく、落ちるスローや、回転が強く相手が重く感じるスローを投げることも可能です。一方でコントロールが難しく、ピンポイントで相手を狙うにはある程度の技術を要します。

### 2. フォアハンドスロー (サイドアームスロー)

バックハンドほどスピードは出ませんが、コントロールしやすく狙いやすいスローです。助走もあまり必要ないため、フットファールにもなりにくく、足場が悪くても投げることができます。落ちる変化のスローを投げるプレーヤーもいます。ただし、スローに鋭さがいないためはじき上げられやすく、また強風の時に投げるのがとても難しいスローです。

### 3. サムフリップスロー

ディスクの内側に親指を沿わせて投げるスローです。通称サムと呼ばれます。ガッツならではの投げ方で、非常にスピードがあり変化のついたスローが可能です。特に上級者では、縦の変化が大きいスローになります。スピンのかけ方、高さのコントロールなど、コツをつかむのが非常に難しいのですが、投げられると大変威力を発揮するスローになります。

真後ろから見たグリップ



真横から見たグリップ



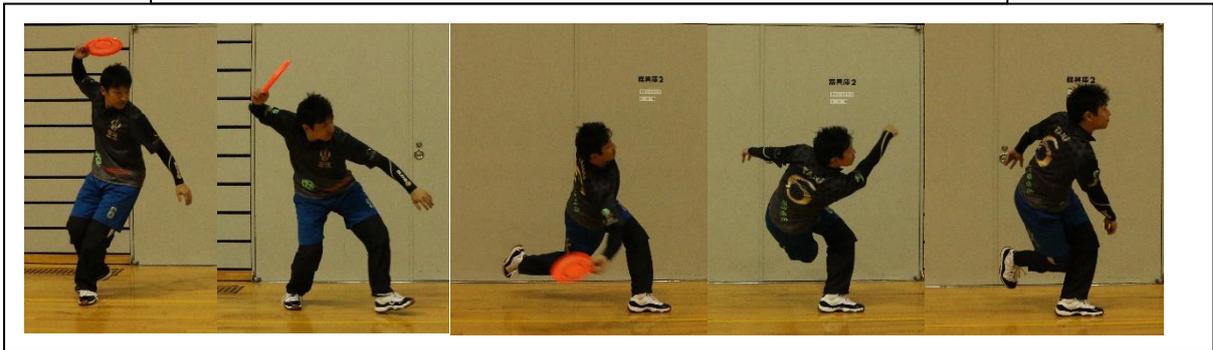
#### 4. ピンチスロー (フォアハンドグリップ)

上から見たときに、ディスクが裏側から表側に返っていきながら飛んでいくトリッキーなスローです。比較的コントロールがつけやすいのにキャッチしにくいいため、これを得意にするスローワーも多くいます。ただ、スピードが出にくいので、はじき上げられやすいともいえるでしょう。向かい風で威力を発揮するため、サイドアームスローと使い分ける選手も多くみられます。

真横から見たグリップ



真後ろから見たグリップ



#### 5. ピンチスロー (バックハンドグリップ)

バックハンドスローを裏表逆にして投げるといえばわかりやすいでしょうか。握り方を変えて変化させたり、チェンジアップ気味に投げたりもできます。ただ、変化が大きいため、コントロールが難しく、狙いを定めることが大変困難なスローです。



#### ◆速いスローを投げるポイント◆

すべてのスローに共通して、速く正確にスローを投げるには以下のようなポイントがあります。

1. 腕だけで投げず、全身を使って投げる。
2. リリースする瞬間にスナップを効かせてすばやく腕を振る。
3. ディスクがぶれたりしないようにしっかりとしたグリップを身につける。

## ～ 練習方法 ～

### 〈ボブリング〉

はじいたディスクをフォローするための基本練習です。一人でも複数でも出来る練習で、からだも温まり、楽しみながら練習できます。片手ではじき上げるよりも、掴みにいった結果、掴めずにはじいてしまった、という気持ちで行い、チームで円陣になって練習しましょう。

### 〈キャッチアンドスロー〉

アルティメットなどと違い、相手に取られにくいスロー、速いスローを投げるためのフォームの確認をします。キャッチでは、正しい手の出し方などを練習します。

### 〈ハリセン〉

10～12m くらいの距離から速いスローを投げる練習です。ディフェンスは 2,3 人で行います。キャッチをする人には速いスローに目を慣らす効果もあり、スローをする人にはコントロールをつける有効なトレーニングにもなり、チームでできる効果的な練習方法です。

### 〈3対3〉

実際のコートサイズで 3 人制ガッツを行います。実践形式で行うことで試合に慣れましょう。3 人制なのでスコアリングゾーンが狭くなりますが、コントロールを養うことができます。

## 戦術

### ◆スロー編◆

より攻撃的にスローする上で、相手に取られにくいスローは以下の通りです。

1. スピードがある
2. スピンが強い
3. ぶれている（ディスク本体がまっすぐでない）
4. 落ちる・スライドする（縦・横に変化する）
5. 高い・低い（特にひじ上・ひざ下が効果的）
6. はじくとすぐ下に落ちてしまう
7. 人と人との間
8. 投げる瞬間までディスクの出所がわかりにくく、軌道をよみにくい

相手チームの特徴をいち早く見抜き、相手の弱点に的確にスローが出来れば理想的でしょう。

### ◆ディフェンス編◆

ディフェンスは、クリーンキャッチをすればその時点でゲームの進行が止まりますが、なかなかすべてのスローをクリーンキャッチすることはできません。はじかれたディスクは、スローの種類とその回転方向により、ある程度法則的に飛ぶ事がわかっています。

そのため、あるレシーバーがディスクをはじいてしまった時には、各パートを受け持つレシーバーがフォーメーションを組んでフォローにまわる必要があります。

はじかれたディスクは、

というセオリーがあります。

右投げのバックハンドスロー・左投げのサイドスローはレシーバーの右手側に  
右投げのサイドスロー・左投げのバックハンドスローはレシーバーの左手側に  
サムグリップスローはサイドスローと同方向の上方に  
ピンチ系のスローははじくと下に落ちやすい



練習方法としては、当然、数多くのスローを投げる必要がありますが、その時に最終目標（ゴール）の近くに止めることに加え、そこに至るまでにどのような軌道を通るかその通過地点をいくつか決め、そこを通過するように投げる練習をすることです。

ゴルフディスクには数多くの種類のディスクが存在するため、それらを使い分けるには非常に高度なテクニックが必要となります。しかし、基本はステイブルディスク（※4.ディスタンスに記載）を使いこなす技術です。ティースローの練習においては少々距離が出なくてもよいので、まずは、ステイブルディスクで、ストレート・カーブスローを投げられるように練習しましょう。それからアンダーステイブル、オーバーステイブルディスク（※4.ディスタンスに記載）で練習するとディスクによる特性の違いを理解することができ、ディスクの特性を生かしたスローが投げられるようになります。

## アプローチ・スロー

アプローチスローで重要なことは確実にゴールに近づけることです。無理をしてOBになるなど、より悪い状況になることを避けなければなりません。そのためには、自分が確実にコントロール出来る距離とスローを把握しておくことが大事です。まず、同じ距離、同じ軌道で、確実にワンパット圏内にディスクを落とせるようになるまで同じスローを繰り返し練習しましょう（例えば、20mの距離を、小さいカーブで投げる）。一つのスローの成功率が高くなったら距離を伸ばしてもよいのですが、様々な状況に対応するためには別の軌道でのスローを練習した方が、より実戦で役に立つでしょう。この時にも、ティースローの練習と同じように、途中の通過地点を想定して投げるようにしましょう。

## パット（パッティング）

パットは、他のスローと比べても、精神的なものによるところが非常に大きいです。実際のプレー中でパットを成功させるためには、常に成功するイメージをもったまま、パットをすることです。そのためには、フォームを固定し、自信を持ってスローすることが出来る距離を把握しておくことが大事です。

フォームを大きく分けると「アップライト」「ストラドル」の2通りがあります。アップライトは足を縦方向に広げ、ストラドルは両足を横に開いてスタンスを取る方法です。

投げ方は人それぞれですが、これにも2通りあり、肘を軽く伸ばした状態からディスクを「山なり」に投げる方法と、肘を曲げてディスクをおへそ辺りに巻き込み手首の巻き込みを解きながら押し出し気味に「ストレート」に投げる方法です。

練習方法としては、まず、確実に成功させる自信のある距離でフォームが固定できるまで繰り返しスローしましょう。この時、できれば同じディスクを数枚用意して、同じ場所からどんどん投げるようにすると効果的です。一つのフォームが固まってきたら、徐々に距離を伸ばしていきましょう。ただし、実際のプレーの中では、常に自分の投げやすいフォーム（スタンス）でパットができるとは限りません。ある程度のレベルに達したらスタンスを変えたりしての練習も必要です。

右利きが右足を前に出すとアップライト 左利きが左足を前に出すとアップレフトという。
--

## ローラー

ディスクがどのように飛ぶのかを知らないと思いつりのスローができないように、どのように転がるのかを知らないとローラーは投げられません。まずは、平らな場所でどんどんスローし、どの強さ、どの角度で投げると、どのような軌道を描くのかを頭にたたき込みましょう。ローラーは木の枝など空中にある障害物の影響を受けませんが、地面にちょっとでも凸凹や樹の根っこなどがあると、軌道が変わってしまいます。投げるときには、地面の状態をよく見て判断することが重要です。

## 様々なスロー

ディスクゴルフではストレートスローを投げることも、カーブスローを投げることも多いと思われる。また、状況によってはアップサイドダウンスローやサイドスローを投げることもあります。スキップやバックピンチを投げることもあるでしょう。

カーブスローに関しては、ティースロー、アプローチの項目で述べた練習方法において、その中で

練習するのが効果的です。その他の様々なスローについては、実際のラウンドで投げる機会はそう多くはないので、自分なりに様々な状況を想定して投げる練習をしましょう。ここでも大事なのは、ディスクの特性をよく把握することです。同じカーブやアップサイドダウンスローでも、アンダーステイブルディスクとオーバーステイブルディスクでは異なる軌道を描いて飛んでいきます。場面に応じて使い分けられるよう、普段から自分の投げたディスクの種類と軌道をよく観察しておきましょう。

◎ラインを用いてゴールエリアを設定する（アイランド方式）ポールの右または左を通過させる（シングルマンダトリー）2本のポール間を通過させる（ダブルマンダトリー）サッカーゴール内を通過させる（トリプルマンダトリー）などを設定して練習することでモチベーションを上げましょう。

## 4. ダブルディスクコート



### ～ 基本 ～

#### 1. 相手コートに確実にスローを入れる

風を読むことが大事です。大きく分けて4方向からの風が考えられますので、それぞれに適した投げ方を考えましょう。ディスクを水平に相手コート上空に投げ上げて、まっすぐ落ちてくるホバースローが出来れば、どんな風でもOKですが、このスローは大変難しい割には相手にとってキャッチしやすく、ダブルをかわしやすいという弱点があります。風を利用した右カーブ左カーブを調節しながら（カーブの大小や高さや角度など）なるべくコートの奥に入れることが大事です。

#### 2. 入りそうなスローは確実にキャッチする

同時にアウトになるスローを取らない、触らないことも大事です。パートナーがスローする時はいつも1人でコート全体を守るつもりで立ち位置を考えましょう。またアップサイドダウンスローは落ちた後転がりますので投げる位置が自然と決まってきます。その場所を守れば安心ですので相手が構えたらすばやく動きましょう。もうひとつ大事なことはライン際のスローは確実に判断し、キャッチか見送るかします、これは、すばやくディスクの落下予想地点に行きディスクがラインの外なら見送る、中ならキャッチしましょう。

#### 3. 2人で声を掛け合ってお互いにパートナーの状況を把握すること

ラリー（ディスクの投げ合い）が始まると自分のキャッチやスローに集中して、パートナーの状況がわからなくなりダブルを取られたりダブルのチャンスを逃したりします。スローの時のコールはルールで決まっていますが、その後のキャッチの時にもパートナーにわかるように「ツー(2),ワン(1)スロー、キャッチ」などコールし投げるタイミングを教えます。

#### 4. 2人で役割分担をする

第1投目はスローしない人が捕りますが、2投目からはあらかじめ決めておいた役割分担でどちらかのディスクをキャッチします。一般的には先に投げられたディスクを捕る人（後衛）と後に来たディスクをキャッチする人（前衛）と分けます。

## ◆ダブルを狙う◆

### ー 時間差を作る ー

ディスクを相手に2枚同時に持たせるダブルを取るには滞空時間の長いスローと短いスローが必要です。上で述べたパートナーの合図を聞き、ぎりぎりまで待って滞空時間の長いスローをし、もう1人が滞空時間の短いスローをすると2枚のディスクが同時に相手コートに届きます。

### ー 滞空時間の長いスロー ー

ホバースローは滞空時間が長過ぎて次のスローをするタイミングがとりにくく、高い位置で早めにキャッチしたり地面すれすれまで待ったりすることも出来ます。その為ダブルをかわしやすいので、風を利用したバックハンドやアップサイドの大きなカーブが効果的です。

### ー 滞空時間の短いスロー ー

低めで速いスローと低めのアップサイドダウンスローがありますが、前者はコート的前方や後方でキャッチすることでタイミングをずらしダブルをかわされやすい弱点があります。後者のアップサイドは最も滞空時間が短いためタイミングをとりダブルを狙うのに最適です。

## ◆ダブルをかわす◆

### ー ディスクをキャッチするタイミングをずらす ー

後衛はパートナーを見ながら先に飛んで来たスローを先に捕って投げるか、それとも地面すれすれまで待ってパートナーに後から飛んでくるディスクを捕って投げさせるか判断します。そのときパートナー（前衛）は後衛の状況が見えませんが声をかけて指示します。

### ー チップしてキャッチするタイミングをずらす ー

2枚のディスクがほぼ同時に飛んで来て、どうしてもキャッチするタイミングをずらせないときに使います。滞空時間の長いディスクを先に後衛がチップしてディスクが浮いている間にもう1枚のディスクを前衛がキャッチし、すばやく投げる高度な技です。前衛は後衛がチップする音や合図を聞くまではキャッチしてはいけません。また後衛はチップした後もディスクがどのくらい浮いているか前衛に伝えるため『2、1、スロー』の声でタイミングを味方に知らせます。但し、チップは非常に難しく成功する確率が低いのでなるべくタイミングをずらす方法でダブルをかわしましょう。

## 【SCF】セルフコートフライト

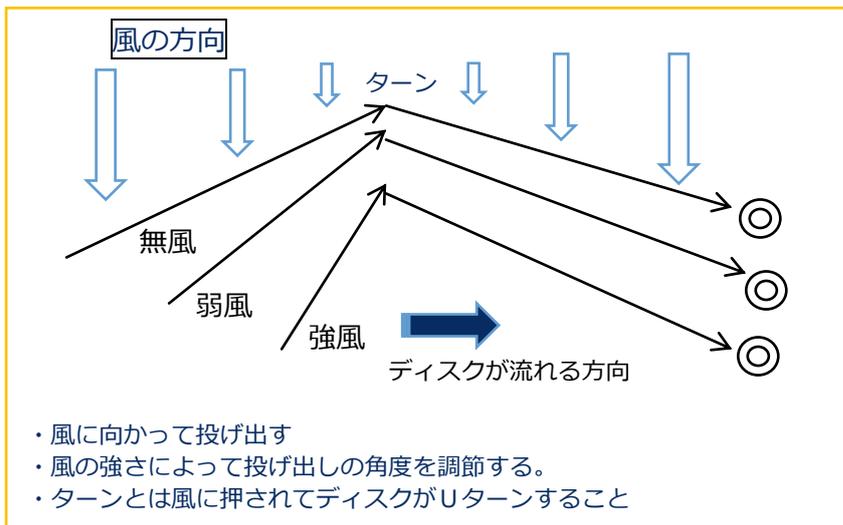
### 5. マキシマム・タイム・アロフト

MTAのスローイングの軌跡は、主に2種類あります。1つは、風の方向に対して横から狙うスタンダードな攻め方。そしてもう1つは、風に向かって投げるバックドアと言われる攻め方です。

前者は、初心者も上級者も使える風に乗せるタイプですが、後者は遠投力のある人に有効で、走る距離も短く安定したタイムを狙うことができます。使用するディスクは主にファストバックやコンドルです。

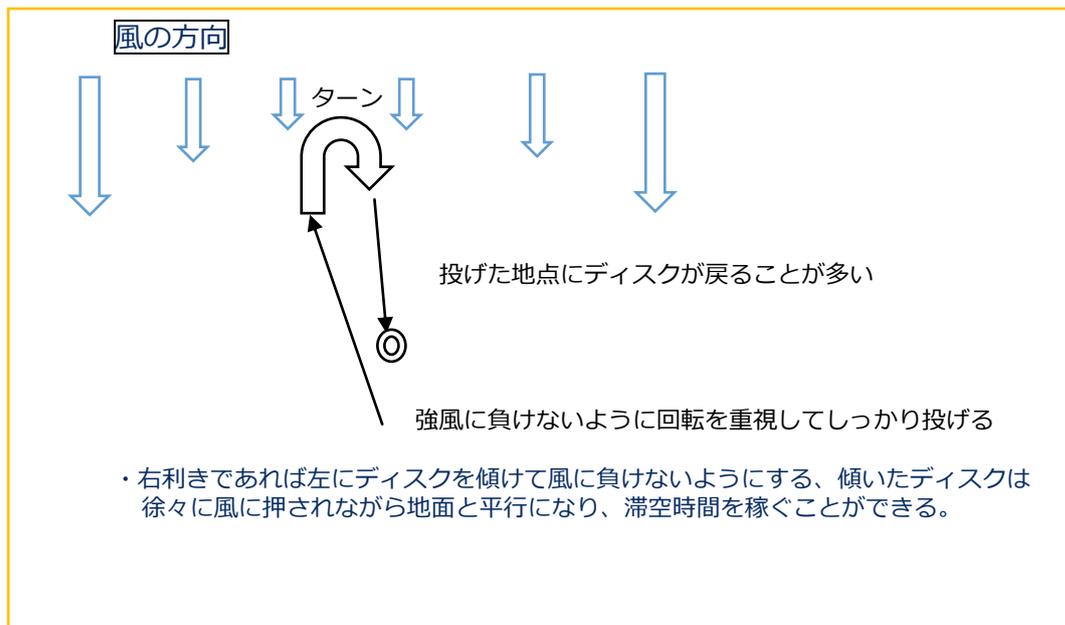


## スタンダード



※正確な角度ではありませんが、風の強さに応じてこの角度の範囲で投げます。風が強くなればなるほど10度に近くなり、弱ければ角度を拡げていきます。

## バックドア



## ●キャッチング

この競技の場合キャッチングが一番大切な作業です。ディスクの傾いている方向へディスクは落ちてくるので、ディスクの下へ早くから入らずに、ディスクを斜め上方に見ながら走ってついていくのがよいでしょう。

ディスクが風に乗ってスポット（ディスクが地面と水平になり滞空した状態）に入った様な時は、S字カーブを描いて落ちてくる時があります。その場合、いち早くディスクの傾き方向が変わったことを見抜き、回り込むことをしなければなりません。

アルティメットなどで用いられるインサイドアウトスローを投げるイメージでしっかり投げてください。風によって左に傾いてディスク（左利きの人は右に傾いたディスク）は、最高点に近づくと地面と平行になり、あとは風のあおりを受けてゆっくり戻ってくるはずですが、強風で他のプレイヤーがキャッチに苦しんでいる時は、バックドアが使えると案外容易にタイムを出すことができます。遠くへ投げれば投げるほどその距離を戻ってくるためタイムは出ます。しかし、強風でしかも向かい

風の中、遠くへ投げるのはかなりの遠投力が必要です。

スタンダードな攻め方ほど風に派手な乗り方はしませんが、バックドアの攻め方を知っていたり、練習したりする人は少ないので、練習する価値は十分にあります。バックドアを投げられれば、5投をどう投げるか計画するのも楽しくなります。

例えば、1・2投目 バックドアで男子なら8秒以上、女子なら6秒以上を作っておく。

3・4・5投目 スタンダードで男子なら10秒以上、女子なら8秒以上を狙う。

## 6. スロー・ラン・アンド・キャッチ

MTAのスタンダードな攻め方と同じですが、角度は強さに応じて変化します。またバックドアは投げたディスクが戻ってしまうため、TRCではあまり使いません。風の強いときは、30度～60度ぐらいでチャレンジし、風の弱いときは120度くらいまで広げ、ほぼ追い風のもと勝負してみるのも面白いでしょう。MTAと違いタイムを出すために低いところで取るという必要がないので、とりあえず投げたら走っておき、取れる時に取るというのがセオリーです。

## 7. ディスカソン

ディスカソンのタイムを短くするには、とにかく旗門の近くにディスクを落としスローミス無くしてショートカットしていくのがいいでしょう。しかし、ディスカソンの場合はディスクだけがマンドトリー（以下、旗門とする）を通過すればよいので、テクニックによってプレイヤーの走る距離をより短くすることが可能です。

キーポイントとなるテクニックは、いかにアップサイドスローのローラーをうまく使いこなすかです。この技術を使えば、走る距離が短くなる例を紹介します。



### ◆ ドッグレッグ ◆

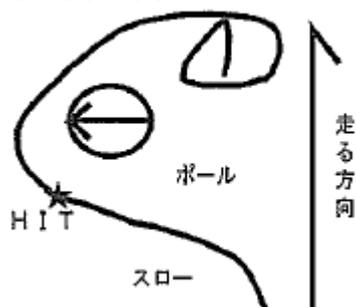
#### － 左ドッグレッグの場合 －

右利きの方はサイドアームグリップのアップサイドをポール横に45度～60度ぐらいの角度で地面にヒットさせディスクを転がす。（左利きの方は、バックハンドグリップのアップサイドを用いる）

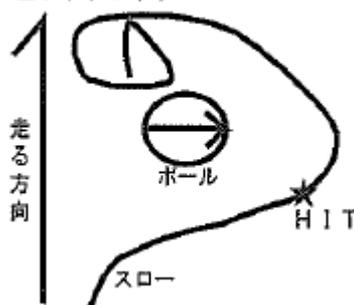
#### － 右ドッグレッグの場合 －

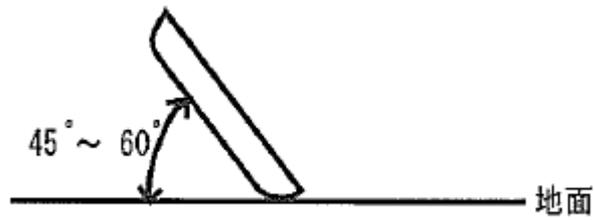
右利きの方はバックハンドグリップのアップサイドをポール横に45度～60度ぐらいの角度で地面にヒットさせディスクを転がす。（左利きの方は、サイドアームのアップサイドを用いる）

右ドッグレッグ



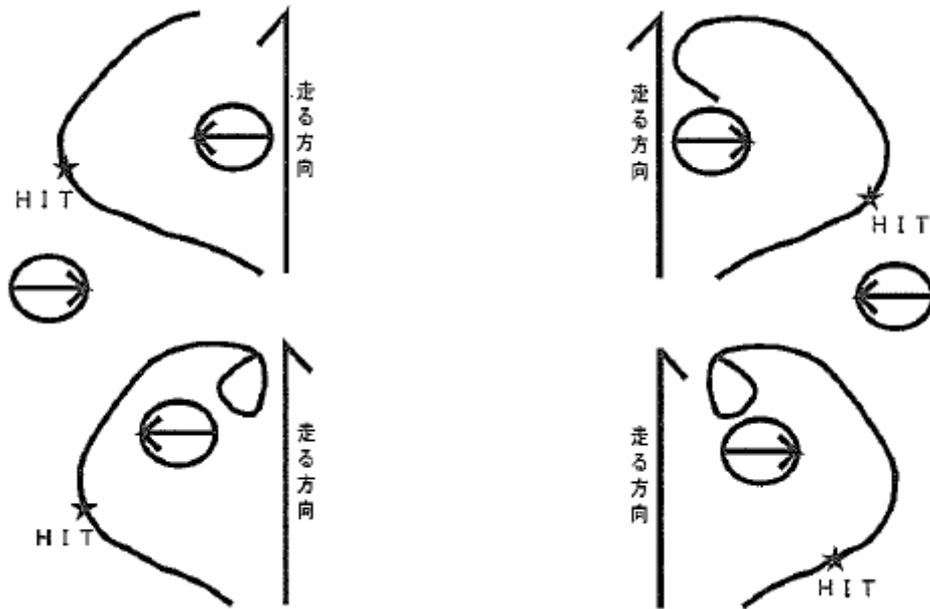
左ドッグレッグ





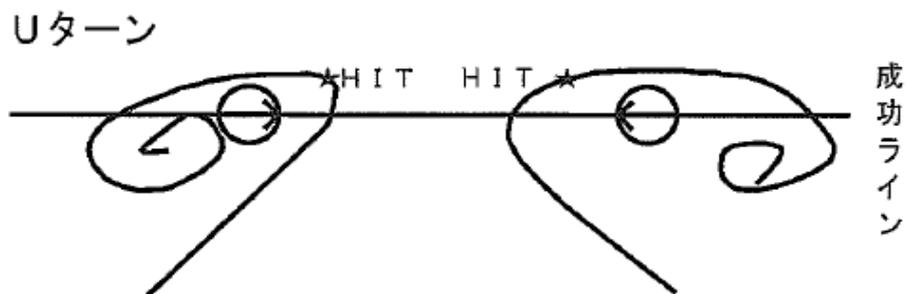
— 連続ポール —

連続ポールの場合、考え方は左ドッグレッグの連続、あるいは右ドッグレッグの連続としてとらえればわかりやすいでしょう。狙い方もドッグレッグの場合と同じです。ただし、連続ポールなのでスローの強さや角度を加減しなければ、次へつながられないほどディスクが転がってしまうことになります。



— Uターン —

Uターンして戻るように設定されているポールに対しては、アップサイドの接地角度をもう少し倒し込んだ30度~45度くらいで狙います。ディスクを目一杯手前に戻そうとは考えずに、成功ラインをとりあえず越えて、ポールの周囲を走ってくることを避けられれば大成功です。この時、アップサイドの接地角度が大きくなってしまると戻るところか向こう側へ転がってってしまうので細心の注意が必要です。



ディスクソンのタイムを縮めるには走る速度を速めることも大切です。そのため、ディスクコントロールとコース取りの戦術を確かなものにしましょう。

ディスクコントロールはアップサイドスローをうまく使えば良いのですが、初心者には難しいでしょう。基本的にはバックハンドスローのストレートを短くつないでいく方法を用い、戦術としては、旗門の近くに落として進んでいくことをすすめます。バックハンドスローでうまく回れるようになれば、アップサイドダウン・スローのテクニック（前述の①②③）を練習してみましょう。また、アップサイドダウン・スローのストレートスロー（地面と平行に飛ばす）も使い分けるとディスクが拾い上げやすくなり効果的です。

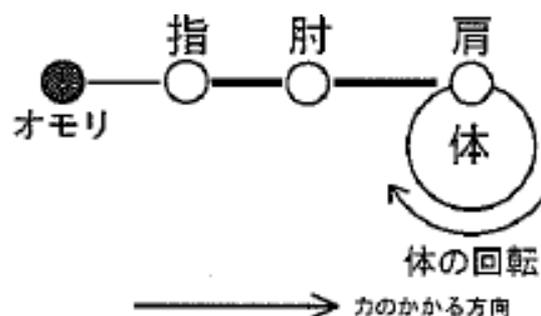
## 8. ディスタンス

### ◆遠くに飛ばすためのポイント◆

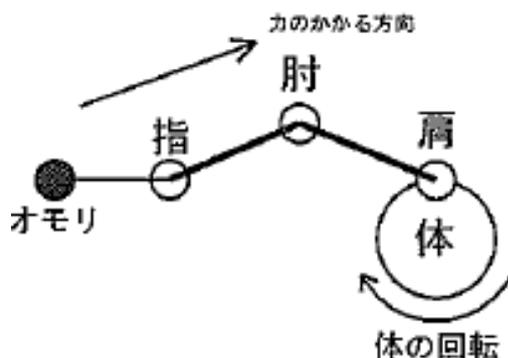
肩-肘-手首のラインが伸びていること。（ただし力んではいけない。）

例えば、重いオモリを引っ張ろうとするとき、ロープはピンと張ります。ディスクを投げるときもこれと同様に、肩-肘-手首の無理のない伸び（張り）が必要になります。また、できるだけ体の近くで引っ張ることが大事です。（図1）

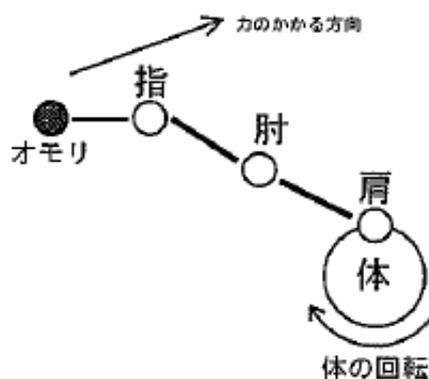
前述の様に体の近くを引っ張るようにすれば、オモリは一気に引っ張られますが、図2や図3のように体の遠くで引っ張ると（ディスクを振り回して投げる感じ）体の回転のパワーがディスクに伝わらず、単に手首だけの力が伝わることとなります。肩から肘、手首のラインを崩してしまった場合も力は伝わらずに逃げてしまうでしょう。



【図1】



【図2】

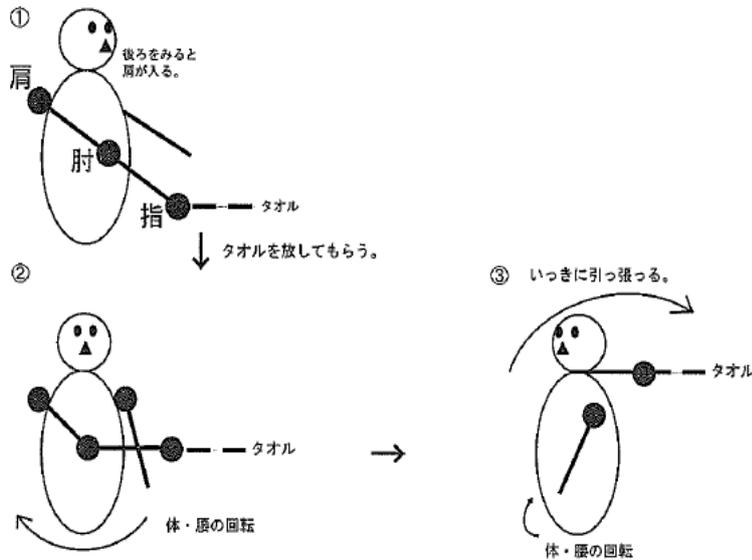


【図3】

## ◆フォームを作る◆

タオルを誰かに持ってもらいタオルを引っ張る練習をしてみましょう。この時、肩をタオルの方向に入れる（少し突き出すイメージ）感覚と肘・手首までが楽に伸びている状態を感じて下さい。

※肩を入れることによって体のねじれができます。



※体・腰の回転は右利きの人の場合、左バッターのバッティング、左利きの人、右バッターのバッティングと同じです。体と腰、そして膝の使い方を覚えるには、バットスイングを正しく行くと良いでしょう。

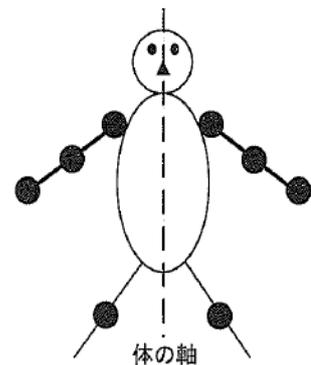
※体の軸が曲がってしまうと、体の回転力は鈍くなります。体の軸が曲がる恐れがあるのは、ディスクを投げようと助走した時のスピードで体の体勢が崩れる時です。足のステップ幅は大きくなり、いわゆる膝割れといった状態となります。

ディスクを遠くに飛ばす源は、助走にあるのではなく、体の回転スピードと手首、そして握りのパワーのコーディネーションにあります。したがって助走から投げ出しまでの心理的パワー配分は、助走：投げ出し＝1：9 ぐらいでしょうか。できれば、助走から投げ出しの瞬間までは、0に近いぐらいの方が良いといえるでしょう。

助走していても完全にリラックスしていることです。0に近くすれば自然に投げ出しパワーは100%に近くなるはずですが、最大限の「静」状態が、最大限の「動」状態を生み出すわけです。

助走で力んでしまう人は助走：投げ出し＝6：4 といった感じになり投げ出しのパワーはそれに費やされ、助走の迫力ほどディスクは飛ばないでしょう。

イメージとしては、空手の演者が氷を叩き割る時のように、じっと静かに氷を見つめて集中力を高め、そしていっきに気合いもろとも一瞬にして氷を叩き割るあの「間合い」に近い感じです。静の動作にはパワーはありませんが、動のパワーを生み出す原動力となります。



## ◆ディスクの性質を知る◆

ディスクにはその飛び方により3つの性能があります。それぞれの特性を知り、自分にあったディスクを使い分けることもより遠くへ飛ばすために必要となります。

### 《3つの性能》

#### ●ステイブルディスク●

地面と平行に投げるとそのままストレートに飛ぶディスク。癖がなく飛行性重視の一番基本となるディスク。地面と平行に投げるとすれば、ストレートを長く保った軌道を描く。カーブスローにも適しておりアンハイザー(肩の高さよりやや上に構え、ディスクの身体から遠い方を上げる)に投げ出せば傾けた方にカーブする。逆にハイザー(腰の高さよりやや下に構え、ディスクの身体から遠い方を下げる)で投げ出せば逆のカーブを描くことができる。

【アルティメット用ディスク：ウルラスター、ディスクゴルフ用ディスク：エビアなど】

## ●オーバーステイブルディスク●

大きなカーブスローに適したディスクで、右利きの人がバックハンドスローで投げれば左に大きくカーブを描く。また、右利きの人がサイドアームスローで投げれば右に大きくカーブを描く。

アンハイザーに投げ出せばディスクは徐々にフラットになり、その分飛距離が伸びディスクの回転が弱まるにつれて傾きカーブを描く。投げはじめからフラットに出すとディスクは左にカーブし、ハイザーで投げ出せばさらに早い段階でカーブを描くことができる。また、低いスローで地面に当てるように投げれば、スキップスローを描くことも可能である。癖が強く飛行性よりも飛距離重視のディスク。

【ディスクゴルフ用ディスク：デストロイヤー、ボスなど】

## ●アンダーステイブルディスク●

右利きの人がバックハンドスローで地面と平行に投げるようにすれば、右にカーブを描くことができる。また、右利きの人がサイドアームスローで地面と平行に投げるようにすれば、左にカーブを描くことができる。アンハイザーに投げ出せば傾けた方にカーブし、地面に接した後、転がって進む（ローラーズロー）逆にハイザーで投げ出せば、ディスクは徐々にフラットになり、その分飛距離が伸びる。

【ディスクゴルフ用ディスク：サイドワインダー・MTA、TRC用ディスク：ファストバックなど】

これらの3つの性能の現れ方は、ディスクを構えた時の角度、投げ上げ角度、ディスクのスピード、風の強さによって若干の違いが生じる。また、個人個人の力の強さやスローイングの習熟度によっても差が生じる。

いずれのディスクも投げ出しスピードが速ければ速いほど、右利きのバックハンドスローではディスクは右にターンし、投げ出しスピードが遅ければ、ディスクは左にターンし、アンダーステイブル・ディスクであっても左にカーブする。

向かい風の時は、ディスクに対する空気抵抗が増すためステイブル・ディスク、アンダーステイブル・ディスクともに右にターンし、転がって進むローラーズローになる。オーバーステイブル・ディスクを地面と平行に投げるようにすれば、ストレートに軌道を描く。

## ◆スローイングドリル◆

スローイング練習をする場合には、以下の点に留意して行いましょう。

まず大切なのは、思い切り投げることです。ディスクの初速が速くなければ遠くにディスクは飛びません。転がろうが変な方向に飛ぼうがあまり気にせず、とにかく思いっきり投げることが肝心です。フォームを気にしてはパワフルなスローは生み出せません。まずスピード、そして徐々に投げ出し角度や高さ、腕の動きと腰の回転の連動等、フォームを気にするようにならせます。20本も投げていると1本ぐらいいく遠くに飛ぶスローが出るでしょう。そのときのディスクを投げた感じを再現するように投げ続けて下さい。

次の3つの留意点を1投するごとにチェックし、次のスローへ修正を加えます。

1. インパクトのスピード
2. ディスクの投げ出し角度
3. 高さ

特に風向きによってディスクの投げ出し角度が違って来る為、初心者の場合は追い風の下で練習するのが望ましいでしょう。出来ない場合は、横風の下で練習しましょう。そのときの投げ出しの角度は変化するので、あらかじめそのことを頭に置いて練習して下さい。

また、前述の◆遠くへ飛ばすためのポイント◆◆フォームを作る◆で挙げた点にも留意し、できるだけ体を大きく使うようにしてみましょう。ステップは前足を少し前にステップして投げます。ワンステップのスローイングから始め、クロスステップのスローイングを練習することをお勧めします。このディスタンススローは、MTA・TRC・ディスクゴルフなど他の競技のベースになるため、数多くのスロー練習が必要不可欠です。

## 9. アクキュラシー

### － 特性 －

ステーションは、近距離（13.5m）中距離（22.5m）遠距離（31.5m）、正面から、あるいは角度のついた場所があります。そのためストレートスロー、カーブスローなど自由自在にコントロール出来る高度なテクニックが要求されます。また、こうしたテクニックの他に風の影響なども計算しながら競技しなければならないでしょう。また、アルティメットやディスクゴルフのスローイング精度を高める練習としても大きな効果が期待できます。



### － 魅力 －

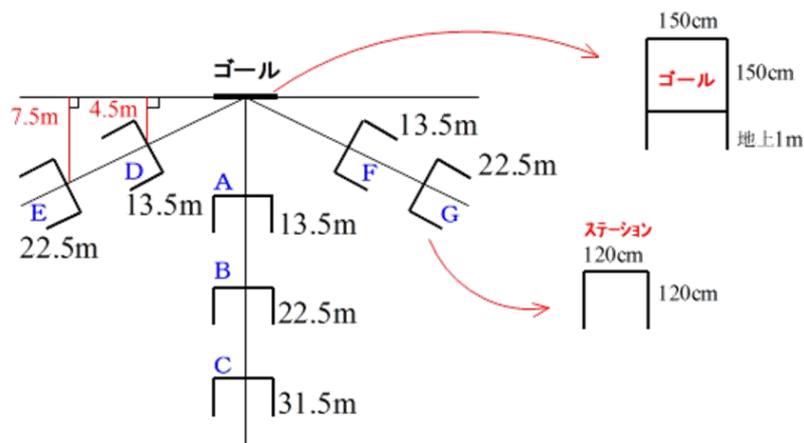
的を狙っているプレーヤーにも、見ている側にも緊迫した雰囲気が漂います。1投に全神経を集中させ、テクニックだけではない精神力との戦いもこの競技の面白さでしょう。

### － ゲームの個人技能 －

ステーションからの距離および角度によってスローを使い分ける必要があります。また、風による影響力なども計算しなければならない為、スローのバリエーションが多くまた正確であることが望まれます。

下記に示したコート図のステーション A~G で多く用いられるスローのバリエーションをとりあげてみましょう。

アクキュラシーの練習はサイドアームのカーブスロー、ストレートスロー、バックハンドのカーブスロー、ストレートスローを用いる為、ディスクゴルフや DDC、ディスクソンの練習にも通じます。右利きの方はアップサイドダウン・スローを A.B.C.F.G のステーションで、左利きの方は A.B.C.D.E のステーションで使ってみるのも良いでしょう。



- A. サイドアームのストレートスローや、カーブスローを強く投げることが多い。
- B. サイドアーム、バックハンドスローのストレートスロー、カーブスローを用いることが多い。
- C. バックハンドスローを用いることが多い。
- D E. 右利きの方はサイドアームのカーブスロー、左利きの方はバックハンドのカーブスロー。
- F G. 右利きの方はバックハンドのカーブスロー、左利きの方はサイドアームのカーブスロー。

練習方法としては、数多くのディスクを1つのステーションで投げ込む集中的な方法と、4枚のディスクを使ってゲームをイメージして行う実践的な練習があります。例えば30分~1時間、各ステーションでじっくりと投げ込み、その後4枚のディスクで実践的に行います。

## 10. フリースタイル

### ◆ネイルディレイ◆

回転しているディスクを爪の上で回すフリースタイルの基本技。これができないとフリースタイルは成り立たないと言えます。最初は長い時間回すことができませんが、毎日少ない時間でも続けると1週間程度でコツをつかめるでしょう。ディスクの回転方向は個人の好みによりますが、反時計廻り(カウンター)、時計回り(クロックワイズ)があります。練習方法は数多くまわす練習をし、回転するディスクの中心を追っかけるように爪を移動させる感覚を覚えることです。回転するディスクを支える指は何本でも構いませんが2~3本くらいが適当でしょう。最初は胸の前あたりで構わないので、とにかくまわせるように練習を重ねます。ある程度まわせるようになったら少しずつ低い位置に移動し、腰の高さで安定するように練習しましょう。複数名で練習する場合は、スロー練習も兼ねて、ホバーしたできるだけ取り易いスローをお互いに投げ、それをネイルディレイでとらえる練習をしてみましょう。

### ◆脚抜き◆

ディスクをネイルディレイしながら足の下をくぐらせる技です。脚を抜く際にディスクが不安定になり、指がリムにかかってしまう失敗がよくあります。脚抜きを安定して行うには、腰の高さでディスクを安定させ、ディスクを脚の下に動かすのではなく、脚がディスクの上をまたぎ越すようなつもりでやってみましょう。

### ◆チップング◆

ディスクの中心を指でチップしてはずませる技です。まずは斜め上方でチップする練習をします。常にディスクの中心を意識し、ディスクが暴れないように注意します。ディスクが揺れて暴れたら一度ネイルディレイしてディスクを安定させて、もう一度トライしてみましょう。回転が少なくなると安定しないので、回転のある状態で練習すると感覚を掴みやすいでしょう。

連続チップができるようになったら脚の下からチップしてみましょう。(レッグスチップ)

脚の下からチップする場合も脚抜きと同様にディスクは腰の高さで安定させ、脚の方を動かすようにすれば安定させやすいはずです。

### ◆ボディーロール◆

大きく広げた両手の端から端までディスクを転がす技です。ボディーロールへの移行技はいくつかありますが、リムディレイ(リムを指にかけてディレイする)からボディーロールというのが最も一般的であり基本とされています。

ボディーロールを成功させるコツはロールさせる方向(両手を広げたときの体の向き)とディスクの角度を同調させる事です。その形ができればあとはディスクを手のひらに当てれば自然と転がり、最後に落とさないようにキャッチするだけになります。(クロ



ックワイズは左手から、カウンターは右手から転がします)

体の向きとディスクを同調させるにはリムディレイでディスクの角度を調整する必要があります。リムディレイをするとディスク自体は回転しながら、さらに指を中心に回転しようとします。この回転をうまくコントロールし同調したところで転がし始めなければなりません。

このリムディレイのコントロールができるようになると、リムを使って脚の下や体の後ろからディスクを持ってくること(トレイルという)ができるようになります。これにより色々な技につなげることができるのでよく練習しましょう。

リムディレイからのボディーロールができるようになったら、連続ボディーロールに挑戦してみましょう。キャッチせずにディスクをもう一度空中にはたき上げ(ブラシという)再度ボディーロールを行います。

### ◆キャッチング◆

キャッチへの移行はトレイル(前述)やボディーロールからなどどんな形からでも構いません。ディスクから目を離さないようにし脚の下や体の後ろで確実にキャッチできるように練習しましょう。どのキャッチでフィニッシュするかを考えて、自分の取り易い高さにディスクを持っていく事が大切です。もし思った位置にディスクが来なかった場合でもリカバリーできるように、色々な種類のキャッチを練習しておきましょう。

様々なキャッチが行われていますが特に決まった形はないので、スピンを入れたり、オリジナルのキャッチを考えてみたりするともっと楽しくなるはずです。

### ★様々なキャッチ



レグス  
(Between the legs)



バック  
(Behind the back)



ヘッド  
(Behind the head)



チェア  
(Chair)



レイサー  
(Lacer)



スクアークロウ  
(Scorecrow)



トリプルテイク  
(Triple take)



アラウンドヘッド  
(Around the head)



フィギュアフォー  
(Figure four)



オリバー  
(Oliver)



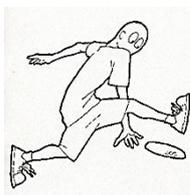
フラウランド  
(Phland)



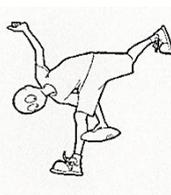
バッドアティチュード  
(Bad attitude)



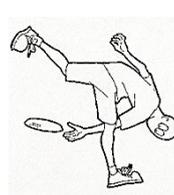
フープ  
(Hoop)



ギティス  
(Gittis)



フラミンゴ  
(Flamingo)



フラミンギティス  
(Flamintis)



ドラゴン  
(Dragon)

## ◆スローイング◆

カウンター回転の場合は左のバックハンド、右のオーバーハンド、右のフォアハンドが主流です。クロックワイズの場合はその逆と考えて下さい。

いずれも相手がネイルディレイしやすいうように回転をできるだけかけ、ホバーした取り易いスローを投げられるよう練習しましょう。

キャッチ&スローの場合は相手を取り易い位置に正確に投げる事が重要になります。演技の構成段階で相手がどんなキャッチをしたいかを確認しておき、そこに確実に投げ、確実にキャッチする事が実際の競技ではポイントアップにつながります。

## 演技全体の構成

個人技・2人技・3人技・キャッチ&スロー・BGM・振り付け等を規定時間内にどのように構成していくかで審判への印象も大きく変わります。

大技を演じてでも失敗しては完成度が下がりますし、簡単な技ばかりでは難易度でポイントが伸びません。確実に決められる技をいかに表現するかが勝負の分かれ目ともいえます。そういった構成を考えるのもフリースタイルのひとつの楽しみです。

ここでは基本的な技の練習方法を紹介しましたがいずれもフリースタイルの重要な技です。これらの技ができるようになればスピンを入れる等の高度な技に挑戦したり、独自の技を開発したりして自分なりのスタイルを作ってみましょう。個人技を伸ばすことがチーム力向上につながります。

## 11. ビーチアルティメット

練習内容は5人制アルティメットを参照してください。

何はともあれ、砂の上で行うアルティメットですので、一番効果的な練習は実際に砂の上で行うことです。

一般的なグラウンドでのスローやゲーム展開とは異なり、パス出しのタイミング、走りのスピード、マークを外すタイミングなどに違いがあります。また、海辺特有の強い風などその条件でアルティメットに慣れる必要があります。



## ドッジビー（ディスクドッジ）

ドッジビーの特長であるウレタン製のソフトディスクによりケガはないにしても、ディスクドッジにおいて恐怖心を与えるようなスローについての規制、またゲームの展開において味方同士の正確なパスワークによって、対戦相手を詰めていくような流れを日本ドッジビー協会（DBJA）では推奨しています。

さらに基本的に本競技の中心競技者層は子どもたちが中心であることを明確に位置付け、ゲームにおいては、ディスクが当たった事実について、審判が笛を吹かなければ外野へ出ない、といった考え方をできるだけ排除し、当たった本人が自ら外野へ出ていくようなスポーツマンシップの醸成を真摯に奨励しています。（ドッジビー協会より）

パスワークを重視し、キャッチアンドスロー（バックハンドスローとサンドイッチキャッチ）が基本練習となりますが、単純な当てや動いているものを狙った、ドッジビー鬼ごっこなど創意工夫で興味関心を引きつけながら、ディスクドッジのゲームへつなげるとよいでしょう。

### 【反則スローについて】

バックハンドグリップによるアップサイドダウンスローについては敵味方関係なく、すべて反則スローとして扱います。（若年層における肘関節障害予防のため）



〈写真提供、DBJA：日本ドッジビー協会〉

## 第 3 章

# フライングディスク競技の指導方法

# 1. 指導理論

## (1) 指導理念

フライングディスク競技の指導とは、単にフライングディスク競技の技術・知識を伝えることだけでなく、フライングディスクの楽しさ、フェアプレーの精神（“スピリット・オブ・ザ・ゲーム”：セルフジャッジの尊重）、一人一人を大切にすることといった「フライングディスク文化」も伝達することにあります。

そして、指導とは受講者に「動機づけ」をし、「欲求」を起こさせ、「能力」を引き出し、自らフライングディスクの「楽しさを享受」できるように、受講者を「支援」することであり、「おしつけ教育」であっては効果が上がりません。受講者がフライングディスクの楽しさを実感し、自主的にプレーを開始し、生活習慣化させてこそ初めて、指導は成功したと言えます。

世界フライングディスク連盟（WFDF）は、その総則の「目的」の第1条に次のような文章を載せています。

「プレーヤーは、敵同士ではなく、むしろ仲間同士として、お互いに争うのではなく、自分自身の能力の限界に対して挑戦するというフライングディスク競技の精神を推奨し守る。また、人々が集まって技や競技を楽しむことができる和やかな場をつくる。最終的には、一緒にプレーすることにより、共に生きることを学ぶ。」

## (2) スポーツ活動成立条件とフライングディスクの指導と普及

フライングディスク（フリスビー）は、日本では1975年に協会が設立され、一時は目新しい遊びとしてブームを巻き起こしましたが、すぐに廃れてしまいました。スポーツとしての奥の深さの普及活動が不十分であったからだと思います。その後、スポーツとしての普及に力を注いだ結果、現在では小学校をはじめ、中学・高校・大学の授業に採用され、多方面からの講習会依頼があります。中でもアルティメットは5大陸90ヶ国・地域で競技され、日本国内では約4000人、アメリカでは4万5000人、世界中では約15万人がプレーしています。

地道な講習会・大会開催・デモンストレーション活動・『フライングディスクのすすめ』の出版（ベースボールマガジン社）も効果的でしたが、「遊び」としてのイメージを一新するために、「広報」特にマスコミへの働きかけに力を入れたことが功を奏しました。1992年には毎日新聞社共催・NHK後援世界アルティメット&ガッツ選手権大会を栃木県宇都宮市に誘致して、一週間の大会を開催、毎日新聞1面にカラー写真つきの記事・連日スポーツ面に試合結果の掲載、TV5局のニュース報道・NHKBS-1で決勝戦生中継5時間の全国放送が実現し、会員数は飛躍的に増加、スポーツとしての認知度が高まりました。タッチダウン社の後藤完夫氏のご支援により1992年から、5年間横浜スタジアムで全日本王座決定戦を開催、日本テレビ他で45分の番組などが放送され、『フライングディスク入門』（タッチダウン社）が出版され反響を呼びました。2001年8月には秋田で開催された非オリンピック種目の国際競技大会「第6回ワールドゲームズ」（IOC後援）の正式種目にアルティメットとディスクゴルフが採用され、日本全国と133カ国にTV放送されたことで、スポーツとしての認知度は飛躍的に高まりました。

また、1999・2000・2002・2003・2015年にはNHK教育TVの「テレビ・スポーツ教室」や「高校講座」に取り上げられたり、民放でも様々な形でフライングディスク競技が取り上げられたりと、愛好者層が広がってきています。近年では小学生向けの図鑑「新・学校のスポーツ②フライングディスク」（楷成社）や高校体育の副読本「アクティブスポーツ」「最新スポーツルール」（大修館書店）、大学体育向けの「フライングディスクをやってみよう」（ナッパ）も出版され、2014年からは全日本大学アルティメット選手権大会だけでなく、アルティメット全国ユース大会（小・中・高対象）も開催されて少年層にも愛好者が増えてきています。

今後は文部科学省の発表した「スポーツ基本計画」や「総合型地域スポーツクラブ構想」と連携し、アルティメットが「中学校・高等学校保健体育科指導要領」に授業内容の種目として取り上げられたことを活かし、より一層の普及が求められています。

フライングディスクの指導、普及のポイントを「スポーツ活動成立条件」で整理すると次のようになります。

## 1) 心 (欲求)

「やってみたい」という気持ちを起こさせるユニーク性 (ボールでは出せない優れた飛行性・形状) とカッコ良さ (見せるスポーツとしての魅力) を PR するために、デモンストレーションやビデオテープを見せるとともに、愛好者の目標として、地区大会・全日本選手権大会・世界選手権大会などの大会や年齢別日本記録、都道府県記録を紹介します。また、「自分にもできそうだ」という気持ちにさせる市民大会・ファミリー大会などの大会も紹介します。特に初心者に対する指導は楽しさの追求を第一に運営すること。特に大切なのは、指導者の情熱と受講者 1 人 1 人を大切にすることです。

## 2) 技・体

誰でもすぐにプレーが楽しめることを強調すると共に、奥の深いスポーツであることを PR します。また、対象者の技術・体力に合った種目・やり方・用具を勧めると共に、指導者のレベルも各種、各段階のものを用意します。1 つの技術について様々な指導法・矯正法を身に付け、受講者が技術と体得するきっかけを臨機応変に提供できるようにします。また、受講者を魅了できる指導者の技術レベルの高さ、話術も普及の重要な条件です。

## 3) 人 (組織・指導者・愛好者)

共に楽しむための仲間づくり・組織づくりの方法、クラブ・都道府県協会・大学連盟・日本協会・体育指導委員・日本レクリエーション協会など関係組織の紹介を行い、プレーする仲間と指導者を獲得し、支援を得る方法を伝えます。

## 4) 物 (用具)

用具や関連図書・ビデオなどについての知識、取り扱い、入手方法、管理方法などを具体的に伝え、講習会で用具を販売したり、入手の便宜を図ったりします。

## 5) 場 所

定期的に愛好者がプレーできる場所の確保 (行政・民間施設との協力体制)、ディスクゴルフコース (仮設・常設) を設置すると共に、限られたスペースでの練習を紹介します。

## 6) 情 報

フライングディスクはもとより、スポーツ全般に関する多種多様な最新情報を収集・整理し、対象に合わせて適量を魅力的に提供することが大切です。特に、フライングディスクの優れた特徴について印象づけるように心がけます。

情報の入手法としては、協会本部や関係団体との関係を密に保つと共に、協会のパンフレットやホームページの利用も積極的に行うべきです。

インターネットを活用し、一般の人々に広く情報を流し、イメージを形成するマスコミ (特に TV) への働きかけや行政・社会体育関係団体・学校・企業・地域などへの PR を行い、後援・協力体制を作り、事あるごとに、広報や行事に取り上げてもらうことは、極めて重要となります。

## 7) 資 金

愛好者に対しては、用具や施設の費用・各種イベント参加費ができる限り安くなるように努力し、安い費用でプレーを楽しめる方法を、団体に対しては、補助金調達法 (スポーツ振興くじ助成金 toto、教育委員会への働きかけなど)、大会マネージメントなどをアドバイスします。

### (3) 指導の原則

- 1) 笑顔を忘れず、安全面に配慮しながら、受講者にフライングディスクの楽しさを伝えることに情熱を持ちます。(指導者にやる気がなく楽しんでいないときは、受講者も楽しめません。)
- 2) 5W (when, where, who, what, why:時間・場所、対象の質と量、指導者の質と量、種目・指導、内容、目的) に沿ったプログラムで指導します。
- 3) 用具・会場の事前チェックを行います(ディスクの数・種類、会場の広さ・設備など)。
- 4) 相手を不愉快にしない言葉づかいで、相手の(受講者全員の)目を見て話します。
- 5) 説明はわかりやすく、大きな声で、ゆっくりと要点を整理して話し、受講者全員が理解するまで説明し、確認しながら進めます。
- 6) ユーモアのセンスを持ち、真剣ながらも楽しい雰囲気で行います。
- 7) 言葉かけと技術アドバイスはできる限り全員平等に行い、特定の人だけが目立つことのないようにします。
- 8) 良い点は積極的に「ほめる」こと。アドバイスは、最も大切なポイント1つに絞って、3つ位ほめた後に言います。
- 9) 受講者全員が快適に見える位置に立ちます(太陽に向かう、風上に立つ、斜面では下の方に立つ、など)。できる限り、受講者と同じ目の高さで話します(特に子供の場合)。
- 10) 「百聞は一見に如かず」:見本(良い例・悪い例)を見せます。受講者で小グループをつくり、お互いにアドバイスし合う<グループ・ティーチング>も効果的です。実演不可能なものは、ビデオなどの視聴覚教材でフォローします。
- 11) 自分がものにした技術を自信と誇りを持って指導にあたります。自信のない態度では、受講者に信用されません。
- 12) 技術体系に基づいた段階を踏みます。特に、基本技術は充分時間を取り、確実にマスターさせます。
- 13) 受講者が技術をなかなかマスターできない場合は、嫌気がさしたり、劣等感を抱く前に別の練習法に切り換えるか、次の技術に移ってからもう一度再挑戦してもらう方が良いでしょう。
- 14) 受講者の反応やレベルを見ながら、臨機応変にプログラムを変え、指導の「リズム」「間」を大切にします。
- 15) とかく単調になりがちな基本技術練習は、ゲームを折り込みながら進めていくと上達が早くなります(例えば、リードアップゲームとしてアキュラシー・1対1ガッツ・ディスタンス・スキップなどの基礎をスロー練習に入れる)。
- 16) できれば、受講者に指導に対する感想・評価を無記名で求め、指導の自己点検・自己評価を行います。「PLAN(指導)→DO(実施)→SEE(評価)→FEEDBACK(改善)」のシステムを確立することが指導の上達には必要となります。

## 2. 基本スロー技術矯正指導法

持ち方がわかったからと言ってディスクが素直に真っ直ぐ飛ぶとは限りません。原因はたくさんあるので全部を説明することはできませんが、代表的なケースとその対応策を簡単に紹介します。ご自分の経験とあわせて指導の際に活用してください。

また、指導する対象が男性中心、女性中心、初心者などによって、ディスクの性能や重量、飛行特性を考慮して使用するディスクを選ぶことも、上達スピードを早めるひとつの要素です。

## (1) バックハンドスロー

### ～ディスクが揺れて、ふらふらと飛んでしまう場合～

ディスクの飛ぶスピードに合ったディスクの回転がないとディスクが安定して飛びません。

そのためにリリースの時にスナップを効かせます。ほとんどの初心者はディスクを持った時の手首の状態、つまり手首が真っ直ぐになった状態から手の甲側に動かしてスナップを十分に使うには、一度にディスクを手のひら側に巻き込んでおいて一気に手の甲側に返す必要があります。

この手首の巻き込みはドアのノックをしようとする時の手首の動きと同じです。

ディスクを持って同じように動かすと、かなり大きくディスクが動くのがわかります。それくらい柔らかく大きく手首を使って下さい。そして、十分に手首を動かせるようになったら手首だけ素早く使うようにするのが回転をかけるコツです。(スナップスロー)

### ～ディスクが投げたい方向に飛ばない場合～

投げるときにディスクを離す位置が一定でないことが原因として考えられます。

投げる方向を時計の12時とすると右利きであれば、腕を10時くらいの位置で止めるようにしてスナップを効かせ、親指を投げる方向に向けるとよいでしょう。いつもそのポイントでディスクを離すようにするとディスクが飛ぶ方向も安定してくるはずですが。

これは手の甲の延長線方向にディスクが飛ぶということです。方向が定まってきたら手の甲の面の延長上に目標方向が来るように投げてみましょう。

※ここでの腕の動きを止める動作はあくまでも補正のためであり本来は不自然です。

方向性が安定したらリリース後は腕を止めずに自然に動かして(フォロースルー)下さい。

### ～ディスクが左右に曲がって飛んでいってしまう場合～

リリースの瞬間にディスクが傾いている可能性があります。ディスクには「傾きがあるとカーブする」という特性があるためです。(ただし、ディスクによってはどんなに水平に投げても飛んでいくうちに曲がる性質のものがありますので注意) 基本的には曲がっていく方向とは逆の方向に傾けると、ディスクが水平に飛ぶようになります。(ディスクの回転とスピードによっても違います。ディスクコントロールの原理も参照してください。)

この時、ディスクを水平にしているつもりでも、身体が傾いていると水平になりません。この点も気をつけてください。また、投げ終わりに手のひらが上向きになる人も曲がる傾向が強いようです。リリース後も握手をするような形のまま手のひらが横方向を向いているようにします。

### ～ディスクの飛距離を出したい場合～

腕を振り回すのではなく、身体の捻りを利用してみましょう。腰を捻った力を上半身、肩と伝えていき、その力が腕までタイミングよく伝えられれば、腕力がなくても鋭くスウィングできます。背骨の軸を意識して、それを中心に回すようにしてみましょう。あとは腕を大きく振り回すのではなく、手首を巻き込み、からだの近くを通すように直線的に動かすことも大切です。

リラックスした上体の軸回転とスナップスローの鋭さが一致したときに飛距離が出ます。

## (2) フォアハンドスロー (サイドアームスロー)

### ～ディスクがぶれて、ふらふらと飛んでしまう場合～

バックハンドスローの時と同じでスナップが効いていないためディスクに回転がきちんとかからないのが原因と考えられます。サイドアームスローの回転のかけ方は少しわかりにくいので以下の方法で試してみてください。

- ①「腕は降りまわさず、肘から先で投げる」ということを念頭におきます。
- ②ディスクを持って利き腕の脇を締めます。脇を締めたままディスクを後ろに肘→手首→ディスクの順にテイクバックしていきます。(脇を締めたままだと、あまりテイクバックできませんが気にしないでください) まだディスクが後ろに動いている途中で肘を止めて、投げる方向に少しだけ押し出すようにします。
- ③するとまだ後ろに動いているディスクの勢い(遠心力)でディスクが中指を反らせるようになるはずです。もうこれ以上は、というところまで反ったらその反りを利用して返す刀の要領で投げ出します。(リリース時に回転をかけるが、そのコツはバックハンドスローと同じ)
- ④腕を振りきらないで止めるようにして、指先を投げる方向に向ける心持ちで手首を返すと回転がかけられます。
- ⑤遠くではなく近くにとにかく回転を付けて弾き出す要領です。回転がかかるようになってきたら距離を離していきましょう。  
尚、脇を締めたまま投げるのは不自然な動作なので、回転の感覚がつかめたら、そうする必要はありません。自然にテイクバックして投げて下さい。

### ～ディスクが曲がって飛んでしまう場合～

サイドアームスローでは、右利きの人は左に、左利きの人は右にカーブする傾向があります。これは、投げ出す際のディスク外側を下げて補正します。無理に手首で外側に傾けるのではなく、いつも投げているディスクと手首との角度を保ちながら、肘を伸ばす感じです。そうすれば自然にディスクが傾きます。

## 3. 指導プログラム及び実践例

### (1) 一般入門者向け講習会実践例 【講習会当日における指導者の仕事の流れ】

- 1) 遅くとも開始一時間前には会場に到着
- 2) 関係者に挨拶、最終打ち合わせ
- 3) 会場準備、用具・教材チェック、安全管理確認
- 4) 必要であれば、受講者受付手伝い、受講者に声をかける。
- 5) 開講挨拶：笑顔で登場、さわやかに自己紹介(第一印象が大切)
- 6) フライングディスク競技についての基礎知識(歴史・11種目の内容とルールの概要)紹介(できれば、DVD視聴)
- 7) 準備体操・ウォーミングアップ(別紙資料参照)
- 8) 必要に応じてグルーピング
- 9) フライングディスク競技の基礎技術(説明>デモ>全員実施>個別指導)
- 10) 種目実施(例えば、ディスクゴルフ：ルール説明>デモ>質疑応答>グルーピング>実施>結果発表)
- 11) まとめ
- 12) 公認指導者認定講習会の場合は、認定試験(筆記・実技)実施
- 13) 閉講挨拶：協会活動のPR、今後のスケジュール、連絡先など。
- 14) 後方付け、謝礼金・交通費・経費などの精算、関係者に挨拶
- 15) 撤収

基本的には以上のように講習会を運営しますが、対象者によってその内容はかわります。次の指導例を参考にその場に応じた講習会を自分自身で考え運営しましょう。

## 実技講習例・1

(高齢者の場合)

<指導のポイント>

- ・受講者の体調をしっかりと把握し、休憩を多めにしながら進行するようにしましょう。
- ・年齢別に2つのグループに分けてもよいでしょう。

< 時間 対象 >

2時間 60歳前後 20～30名

<用意する備品>

ファストバック 20枚 ディスクゴルフ 20枚 アクセラシーゴール 2基  
ゴルフボール 2基 コーン 10個

<タイムスケジュール>

時間	内容	注意点
	自己紹介	本日の概要を説明、体調チェック
15分	体操	入念にゆっくりと準備運動をすること
20分	キャッチ&スロー バックハンドスローと サンドイッチキャッチの習得	バックハンドスローを中心に指導し、他のスローは見本だけでもよいでしょう。キャッチの方法はサンドイッチで行う。左右から掴みにいくと顔に当たるので気をつけましょう。
5分	休憩	
25分	アクセラシー (ファストバック)	近い位置の正面、左右カーブを中心にやってもらうとよいでしょう。手本を見せしっかりとコツを教えましょう。全員が投げ終わってからディスクを拾いましょう。
10分	ディスクゴルフパット	全員が投げ終わってからディスクを拾いましょう。
5分	休憩	
30分	ディスクゴルフ (ニアピンコンテスト)	グループ対抗で競うと面白いでしょう
10分	整理体操	ゆっくり入念にするようにしましょう

※アクセラシーゴールやディスクゴルフのキャッチャーがない場合はラインで円を描き、円内に入れる(アイランド方式)またはペットボトル当てでコントロールを養うと良いでしょう。

## 実技講習例・2

(高校生・大学生の場合)

<指導のポイント>

- ・基本的にディスクに接している機会が多い年代なのでゲームを中心に考えた組立方をするとよいでしょう。
- ・特にアルティメットを中心に考え、ビデオ等でゲームの面白さを認識させてから講習に入るとよいでしょう
- ・雨天の場合、屋内では、ドッジビーを取り入れてもよいでしょう。

< 時間 対象 >

2時間 大学生 20～30名

<用意する備品>

ウルトラスター 20枚 ファストバック 20枚 ドッジビー 10枚  
コーン 1個

<タイムスケジュール>

時間	内容	注意点
	自己紹介	本日の概要を説明、体調のチェック
10分	ビデオ鑑賞	アルティメットを中心にしたものを見せる。
10分	体操	
10分	バックハンドスロー	持ち方の説明。また、キャッチの仕方も同時に説明する。
15分	サイドアームスロー	上記に同じ
10分	各種スローのデモ	スキップスロー・オーバーハンドスロー・アップサイドスロー等、フリースタイルを見せてもよいでしょう。
5分	休憩	水分補給
20分	SCF、ディスタンス他	他の競技にも興味をもってもらいましょう。
35分	アルティメット (ホットボックス)	全員がゲームに参加できるようにしましょう。
5分	整理体操	体操後、感想などを聞いてみましょう

※バックハンドスローを習得させ、バックハンドスローでいろいろゲームができることを理解してもらいましょう。

**実技講習例・3**

(小学生の場合)

<指導のポイント>

- ・子供なのでなるべく走り回れる競技をすると盛り上がり、楽しめます。
- ・体育館と屋外では風等の違いがあるので同じ時間でも指導内容を変えてもいいでしょう。

< 時間 対象 >

2時間 小学生 20～30名

<用意する備品>

ファストバック 20枚 ドッジビー 10枚 コーン 20個

<タイムスケジュール>

時間	内容	注意点
	自己紹介	本日の概要を説明、体調チェック
10分	体操	
20分	バックハンドスロー	持ち方の説明。また、キャッチの仕方も同時に説明する。
20分	サイドアームスロー	上記に同じ
10分	各種スローのデモ	スキップスロー・オーバーハンドスロー・アップサイドスロー等、フリースタイルを見せてもよいでしょう。
5分	休憩	水分補給
20分	ディスクソン (グループ対抗)	体育館の場合、コーンや跳び箱を障害物として使用すると面白い。
20分	ドッジビー (ディスクドッジ)	ルールにとらわれず、2枚のディスクでゲームをしたり、コートサイズを変えてみるのも面白い。(ディスクドッジ)
10分	ディスタンス、MTAなどのデモンストレーション	他の競技にも興味を持ってもらえるようにしましょう。ペットボトル当てのターゲットゲームやドッジビーのMTAも屋内では楽しめます。
5分	整理体操	体操後、感想などを聞いてみましょう

## (2) 教育指導者向け実践例

### 中学校指導実践例 1

#### ●アルティメットの授業への導入とその展開 《中学校、球技・ゴール型》

アルティメットは、ボールを使用した球技と異なり、以下の特長的をもっています。

1. 審判を置かず、セルフジャッジで行われる。
2. 独特な浮遊性を持つフライングディスクを使用する。
3. オープンスペースを利用するゲーム展開の中で自ら考える能力を養う、アクティブラーニングが求められる。

#### ①審判を置かない・・・自主性の育成と他者への思いやり

この競技は“スピリットオブザゲーム”というスポーツマンシップをより大切にしている競技で、審判がない＝自分で（あるいは相手が）ジャッジすることでゲームが成立します。

従って I、ルールを理解している必要があること。

II、冷静にプレーを判断する能力が求められる。

また、相手を尊重し自らのファウルを認める潔さ、良いプレーには敵味方を問わず賞賛する。といった人間性や社会性の育成にも役立つものです。

#### ②フライングディスク・・・独特な飛行性

フリスビーの名前で、多くの生徒が遊びの中で経験していたり、小学校でドッチビーを経験している生徒もここ年々増加しています。バックハンドで投げることが比較的簡単に習得でき、ボールとは全く異なった変化や浮遊性があり興味関心を持たせることができます。

#### ③スペース・・・ゲームメイク

正式競技は7人对7人で 100m×37mのコートを使用します。すなわちコートは広く、オープンスペースが作りやすい条件です。どのように有利なスペースを作るか、どうスペース使っていくか、どうスペースに投げるかなど、スペーシングを考えたり課題を出し合いながらのゲーム展開が可能です。また、グラウンドの大きさによってコート of 広さや対戦人数を変え工夫して行います。

#### 球技（ゴール型）における学習の目標

	第 1 学 年 および 第 2 学 年	第 3 学 年
技能	ゴール型では、ボール（ディスク）操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防を展開することを通して、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。	ゴール型では、 <u>安定した</u> ボール（ディスク）操作と空間を作り出すなどの動きによって <u>ゴール前への侵入</u> などから攻防を展開することを通して、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、 <u>作戦に応じた技能</u> で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。
態度	球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。	球技に <u>自主的に</u> 取り組むとともに、フェアなプレーを <u>大切にしよう</u> とすること、 <u>自己の責任を果たそうと</u> すること、作戦などについての話し合いに <u>貢献しよう</u> とすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。
知識 思考 判断	球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、アクティブラーニングを通して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	技術の名称や行い方、 <u>体力の高め方</u> などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 チームの課題や作戦、個の役割についてアクティブラーニングを通して深めることができる。

## 《指導計画例》

単元名 球技：ゴール型（アルティメット） 中学校・第1学年

目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。</li> <li>・ディスク操作とスペースに走り込むなどの動きによって攻防を展開できるようにする。</li> <li>・積極的に取り組むとともにスピリット・オブ・ザ・ゲームを実践し、分担した役割を果たすとともに健康・安全に気を配ることができるようにする。</li> <li>・アルティメットの特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力を理解し、自己の課題に応じた取り組み方を工夫できるようにする。</li> <li>・話し合いに参加し、自己やチームの課題についてアクティブラーニングを展開できるようにする。</li> </ul>
評価基準	
関心意欲態度	アルティメットの楽しさや喜びを味わうことができるようスピリット・オブ・ザ・ゲームを理解し実践できること。 分担した役割をはたそうとすること、作戦や課題についての話し合いに参加しようとすることや、健康・安全に留意して、積極的に学習に取り組もうとしている。
思考判断	アルティメットを豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。アクティブラーニングを通して自己の課題に積極的に取り組んでいる。
技能	アルティメットの特性に応じて、ゲームを展開するための基本的な技能や仲間と連携した動きを身につけている。
知識理解	アルティメットの特性、成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力、ルールや試合の行い方を理解している。

### 評価規準

	十分満足できる (A)	概ね満足できる (B)	評価方法
関心意欲態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自ら繰り返し練習やゲームに取り組もうとしている。</li> <li>・作戦やチームの課題についての話し合いの中心となり、意見を活発に出そうとしている。</li> <li>・自ら積極的に参加し、仲間に助言を与えながら練習やゲームに参加しようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・進んで練習やゲームに取り組もうとする。</li> <li>・作戦や課題などの話し合いに参加しようとしている。</li> <li>・仲間の学習を援助している。</li> </ul>	観察 学習ノート
思考判断	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己やチームの課題を見つけ他に助言している。</li> <li>・課題解決のための練習方法を中心となって工夫改善している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己やチームの課題を見つけている。</li> <li>・自己やチームの課題に応じた練習を選んでいる。</li> </ul>	観察 学習ノート
技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習で習得した技能を的確にゲームで活用している。</li> <li>・スローイングの技能や動き方が正確あるいは的確である。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な技能が身に付いている。</li> <li>・練習で身に付けた技能をゲームで生かすことができる。</li> </ul>	観察 学習ノート 技能テスト
知識理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームや練習の進め方について説明できる。</li> <li>・特性やルール、ジャッジについて説明できる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームや練習の進め方について理解している。</li> <li>・特性やルール、ジャッジについて理解している。</li> </ul>	観察 学習ノート ペーパーテスト
努力を要する生徒への手だて			
<p>【関心・意欲・態度】「ゲームや練習の中で自分の役割を果たしてみよう」と助言し意欲を高める。</p> <p>【思考・判断】 参考資料を提供し話し合いや指導者の助言によって、考えるきっかけをつくる。</p> <p>【技能】 技能のポイントとなる点について助言する。</p> <p>【知識・理解】 資料を提供し話し合いの活動の活性化を図り、助言を与え、理解を深めさせる。</p>			



## ・ホットボックスの利点

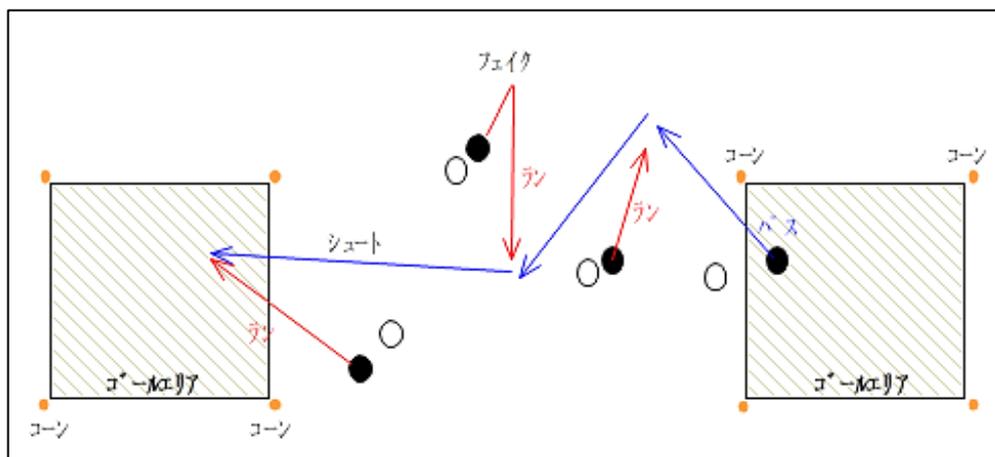
- ①ゴールエリアを設定できるスペースがあれば実施可能。
- ②体育館のバスケットボールコート制限区域を利用して、体育館でも実施可能。
- ③マンツーマンディフェンスの基本プレー（マーク、ストーリングカウント）が学習できる。
- ④グラウンドの広さに応じてゴールエリアの広さや数、エリア間の長さを設定できる。

## ーゲームの進め方ー

- ①スローオフは相手ゴールエリアに落下させるように努め、直ぐにオフェンスが開始できるようにする。（スローオフが相手ゴールエリアに落下しない場合は、その場から開始するか、フロントゴールラインから開始。
- ②ターンオーバーを繰り返し体力の消耗が激しいときは、時間制を実施する。
- ③スピリット・オブ・ザ・ゲームの考えを理解し、ルールが理解できていないときはプレーを中断してルール説明をおこなう。
- ④ゾーンディフェンスはゲームが単調になるので、マンツーマンディフェンスを行い学習させる。

## ホットボックスの例

（周囲のラインは危険がない限りアバウトにしておく、ゴールエリアの大きさや形は正方形、長方形などグラウンドの広さや実施人数に応じて設定する。）



## 中・高校生対象指導例

アルティメットは全身運動であることを理解させ、一般的な準備運動のほかに、キャッチ&スローで使う手首や肘、肩関節などのストレッチで筋肉や関節をほぐします。また、ゲームでは、ダッシュや切り返しの動きが多くなるので、足首や膝、股関節のストレッチも行います。

以下の①～④の個人技能でアルティメットのポイントを理解してキャッチ&スローを習得し、対人技能からゲームまでを展開していきます。

時間数は4～6時間程度で簡単なゲーム展開ができるようにします。(時間が限られているときはバックハンドだけでもアルティメットのゲーム展開が可能です。)

### ①投げ方のコツ

～フォアハンド、及びアップサイドダウン～

#### ■ディスクの握り方

- ・親指の付け根はディスクに密着させ、中指の腹をディスクのリムの内側につけ、人差し指は中指とそろえる。
- ・2本の指をそろえることで力が入りやすくなり、強い回転をかけやすくなる。
- ・手の小さい人やディスクの握り方が安定しない人は、人差し指と中指でV字を作りディスクの裏側を支える握り方にする。
- ・手のひらが投げる方向を向くようにし、手首を前後に振るとき常に親指が上で小指が下になるようにする。

#### ■投げ方

- ・肘と手首の真ん中が支点になるように肘から先を前後に動かす。(肘をスナップの瞬間に急に止めるか、後ろに下げると手首のスナップを利かせやすくなる) スナップのときに中指でディスクのリムの内側を押す(弾く)イメージができれば、ディスクに強い回転がかかる。
  - ・初めのうちは肘から先の力で投げる。野球のボールを投げる時のように、腕を大きく振りまわさないようにする。(手のひらを返すとディスクは転がってしまいます。)
  - ・ディスクの角度は、地面と平行かやや外側を下げるように投げ出す。
  - ・ストレート、カーブスロー、距離など目標に到達する方向を考えて投げるようにする。
  - ・足は肩幅程度に開く、体の向きは、最初は、投げる方向に対してやや斜めに立ち(利き手側の足が後ろになる)。慣れてきたら、真正面に立つようにする。
- ※ディスクを裏にして投げるとアップサイドダウンスローになることを理解させましょう。アップサイドダウンスローができるようになると、フォアハンドができるようになることがあります。

### ②キャッチ

～サンドイッチキャッチ～

#### ■手の形

- ・体の正面でキャッチする。
- ・両手で上下から挟んでキャッチをする。
- ・両手キャッチでサムダウン、サムアップはディスクの20分、40分あたりを同時につかむようにする。

#### ■走りこんでキャッチ

- ・ディスクのスピード、高さ、角度から、落下地点を予測して先回り走る。
- ・カーブスローのときにはディスクの下に入るのではなく、ディスクの傾きから落下地点を予測する。

～興味付けのために～

- ⇒ 向かい合って投げる。(2人組または3人組の三角パス)
- ⇒ 「1分間の間に何回パスができるか」「10回パスできたら座る」など競争させて興味関心をもたせる。
- ⇒ 「ツーマンパス」(ジグザグパス) ・10～15の間をとる。
  - ・キャッチしたらしっかり止まる。
  - ・相手が自分のラインを超えたら前方のスペースに投げる。お互いが45度前方のキャッチをイメージする。
- ⇒ 「カットバックドリル」 取りやすいパス出しと、ディスクに向かってキャッチに行く練習になる。
  - ・5～10人組で1列に並ぶ。 15m程先にコーンを置く。
  - ・一人がコーンをUターンするように走る。ターンしたときに次の人がパスを出す。
  - ・パスを出したら、自分が同じように走る。
  - ・パスを受けたら列の一番前の人にパスを戻して、列の一番後ろに並ぶ。
  - ・バックハンド、フォアハンド両方やってみる。
  - ・2分間の回数をグループごとに数えて競争してみる。

### ③ピボット&フェイク 素早く、大きく！

- ピボット……右足を大きく踏み込んで体の遠くから投げる動作をすることでディフェンスを左右動かす。(このとき、軸足は動かすことができない)。
- フェイク……投げる動作の高さの変化(高いところや地面すれすれの低いところ)や速さのタイミングを変えてフェイク(相手の裏をかくように)し、ディフェンスの体勢を崩す。
  - ・初めは1対1にディフェンスをつけて交代しながら行う。慣れたら4～5人組でボックスに一人ディフェンスを置いてパスを回す。
  - ・スローワーはピボットを踏んだときに、バックハンドとフォアハンドの持ち方(握り)を変える練習をする。バックからフォア・フォアからバックへのピボット練習をする。
  - ・マーカーはやり初めの頃は故意にフェイクに引っかかるようにする。慣れたら本気で行うが身体接触は禁止

### ④ゲーム

#### ■ディフェンス

- ・マーカーは腰を少し下げサイドステップでスローワーのピボットに対応する。
- ・フェイクにつられないように体の重心を真ん中に保つようにする。
- ・スローワーとレシーバー(自分のマークしている選手)の両方を見ることが出来る位置をとる。
- ・相手がどこにパスを投げたいかを予想して、最も狙っているところに投げさせないような位置をとる。(あるいは、スローワーにバックハンドを投げさせないような位置でディフェンス)

#### ■オフェンス

～ポジション(選手の役割)を決める～

- 「QB(クォーターバック)」……最初にパスを投げる人でオフェンスの司令塔。
- 「ハンドラー」……QB同様にパス技術に優れ、ゲームのリズムを作る人。
- 「ミドル」……縦の動きでパスをつなぎ、ロングパスをエンドゾーンでキャッチしたり、高さや競り合いに強い人。

ポジションを決めることで、QBからハンドラー、ミドルへとパスをつなぐ流れを作ることができます。ポジションを決めていないと、何人もが同じタイミングで同じ方向にパスをもらいに行ったり、ゴールに走ったりすることになってしまうので注意しましょう。

パスをもらう順番ではない選手は、ディスクの近くに立ち止まらずに自分をマークしているディフェンスを引き連れながらスペースを作るようにします。これは、レシーバーがマークを振り切ってもほかの選手がそのスペースにいて、ほかのディフェンスにパスカットされてしまうからです。

ゲームは初めのうち3対3がよいでしょう。「スローワー・パスを受ける人・次につなげる人」といった具合に役割を決め、ひとつ先の動きを考えながら動くようにします。

ゴールを狙うゲームだけでなく、パスを何回つなげるかといった形でもゲーム性があります。慣れてきたら、前述のようにポジションを決め5対5でやってみましょう。

#### ～プレーヤーとコートサイドからの有効な声、コーチング～

声を出して動きを知らせます。例えば、マーカークがスローワーのバックハンド側をカバーしているか、あるいはフォアハンド側をカバーしているかを仲間に知らせます。この声によって、レシーバーのディフェンス選手の立位置が決まってきます。パスを通されたとき、レシーバーに振り切られたときなども声をかけ合いましょう。複数の選手が連携することで相手の動きを止めることができます。

#### 【NHK高校講座より】



日本フライングディスク協会  
配信動画集 (You Tube)  
QRコード



大学指導実践例 シラバス I

授業科目名	健康・スポーツ実習		健康・スポーツ実習	
配当年次	1年次配当		1年次配当	
履修条件	男子、女子ともに履修可。		男子、女子ともに履修可。	
科目の目的・到達目標	フライングディスク(frisbee) を題材に、基礎技術を習得した上で、全員がハンディなく積極的に関わるようにスポーツへの知識理解を深めていく。		フライングディスク競技のうちとくにアルティメットをとりあげ、ゲームを楽しめる技能獲得をめざす。	
授業の概要	フライングディスクを、単なる「ディスク投げ」から高度な「スポーツ」になるよう技術と意識を変えていきたい。		アルティメット競技の基本的トレーニング、スローの完成、ルールの学習と戦術および戦略の理解に基づき、ゲームへと展開させる。	
授業計画	テーマ	「フライングディスクの基礎」	テーマ	「アルティメットの基礎」
	内容	フライングディスクの基礎的スローイング技術を完成させていく。	内容	アルティメットは、ボールゲームが得意でなかったものでも十分に楽しめ、男女混合でもハンディなく取り組めるバスケットボール/アメリカンフットボール型のスポーツである。 前半：ゲームに適した技能の完成およびゲーム進行の理解 後半：勝つための戦術トレーニング。チームメンバーを固定し、ポジション、フィールド感覚を学ぶ
	1回	オリエンテーション	1回	スローの復習 班メンバー決め ポジション
	2回	体カテスト	2回	エンドゾンドリル
	3回	バックハンド、フォアハンド、オーバーハンド	3回	スロー技術の発展 スクーバー、ハイ・フリック
	4回	サムフリップスロー、アップサイドダウンスロー	4回	マークの方法と動き フォースをかけるとは
	5回	ピボット、パス回し、キャッチング	5回	スタック、いろいろなカット技術
	6回	カーブ、フロート、スキップなどの応用的なスローイング	6回	ハンドラー、ミッドフィールダー、ディープに特化したドリル
	7回	スローの完成	7回	セットプレー①
	8回	その他のスローイング、遠投、ローラー	8回	セットプレー②
	9回	ゲームへのスローの応用（動きの中でのスローイング）	9回	ポジション感覚をつくるドリル
	10回	スローイングのテスト（バック、フォア、オーバー）	10回	ゲームにおける技術評価①（ルールの理解）
	11回	ゲーム進行のトレーニング①（全体の流れ）	11回	ゲームにおける技術評価②（役割の理解）
	12回	スロー技術の発展（ピボット、切り返し）	12回	ゲームにおける技術評価③（戦術の理解）
	13回	ゲーム進行のトレーニング②（反則の確認）	13回	ゲームにおける技術評価④（周囲を見る目）
	14回	とりかご、チームドリル	14回	ゲームにおける技術評価⑤（勝つことへの取り組み）
15回	ミニゲーム（全員参加の意識）	15回	総復習	
評価方法	参加し実際に体を動かすことが重要であり、75%以上の出席を単位認定の要件とする。配点は、出席状況および授業への取り組み：60% フライングディスクの技術（実技テスト）：20% ゲームの理解（レポートまたは筆記テスト）：20%		参加し実際に体を動かすことが重要であり、75%以上の出席を単位認定の要件とする。配点は、出席状況および授業への取り組み：60% フライングディスクの技術（実技テスト）：20% ゲームの理解（レポートまたは筆記テスト）：20%。実技点は、ゲームの中での技術、貢献度	

大学指導実践例 シラバスⅡ

科目名称	全学共通身体文化系選択科目	フライングディスク
授業の目的、内容、進め方	<p>「フライングディスク」を使って行う世界公認種目の基本技術・ルールを学習し運動強度の軽い個人種目からハードな団体種目までを楽しめる能力を身につけ、スポーツライフを豊かにする資質を育てる。また、ニュースポーツを体験することにより、スポーツ観を広げる。</p> <p>指導者資格（ディスクアドバイザー 3級）取得可能（希望者）</p>	
評価方法	出席点 50 点（欠席・5 点、／回、遅刻・早退・2 点／回） + 技術・意識・態度 50 点 技術向上度と気づき、自主性	
参考書	<p>『フライングディスクをやってみよう』長沢純一（訳）ナッブ 『CD-ROM 教材 Flying Disc Learning System』島 健（編）上智大学出版</p>	
授 業 計 画		
1 回	オリエンテーション	フライングディスクの歴史・特徴・11 種目概要紹介
2 回	基本技術 1	バックハンドスロー、キャッチング ディスタンス種目紹介
3 回	基本技術 2	フォアハンドスロー、アップサイドダウンスロー コントロール(バックハンドスロー)、ディスタンスの能力測定
4 回	基本技術 3	カーブ、ホバー、スキップ、エアーバウンズ等の各スロー コントロール(フォアハンドスロー)の能力測定 アキュラシー種目紹介
5 回	基本技術 4	ローラーズロー ディスクゴルフ種目紹介
6 回	基本技術 5	サムフリップ、オーバーハンド等の各スロー、ランニング 2 メンパス セルフ・コート・フライト(S C F)種目紹介
7 回	種目技術 1	アルティメット(ルール説明・ポジション・映像紹介・練習試合)
8 回	種目技術 2	アルティメットのオフENSE(ピボット・フェイク・リードパス) アルティメットの練習試合
9 回	種目技術 3	アルティメットのディフェンス(マンツーマン・ゾーン) 総当たりリーグ戦
10 回	種目技術 4	アルティメットのオフENSE(カット・ターン・フォーメーション) 総当たりリーグ戦
11 回	種目技術 5	ガッツ、ダブル・ディスク・コート、ディスクソンの種目紹介
12 回	個人種目記録測定	アキュラシー、ディスタンス、セルフ・コート・フライトの 記録測定、指導者資格実技テスト
13 回	まとめ	将来のための情報提供・質疑応答、授業評価、 指導者資格筆記テスト（希望者）

## 2. 安全管理

素晴らしい指導も講習会も事故が起きては元も子もありません。十二分な安全管理、安全対策が必要となります。

また昨今、個人情報保護については管理が厳しくなっています。写真、動画など場合によっては撮影の許可や撮影される側への承諾などが必要になってきます。この点にも注意をはらう必要があります。

- 1) 受講者の健康状態、年齢、性別、運動歴など可能な限りチェック  
(個人情報の管理、取り扱いに十分注意する。)
- 2) 事故が起きた場合の救急体制チェック
- 3) 主催者の責任体制、免責事項、保険の加入状況をチェック
- 4) 主催者本人のための保険もチェック(賠償責任保険はついているのか?)
- 5) 会場・用具のチェック(会場の広さに応じた指導内容)
- 6) 講習の隊形(風を横から受ける。同方向でスロー&キャッチ)
- 7) 受講者の能力・体力に応じたプログラム選択
- 8) 天候や気候の変化に留意する。(雨天時の会場確認)
- 9) 講習中、常に受講者全員に気を配る。(休憩と給水)
- 10) その他

○年齢、性別に適した安全なディスクで講習を行いましょう。

○どんな講習にもあてはまりますが、特に小さな子どもは好奇心が旺盛なため運動量は知らず知らずのうちに多くなっています。必ず休憩をコントロールし脱水状態(特に夏場の熱中症)に陥らないように水分補給をまめに行いましょう。

○尖ったディスクや重たいディスクは大きな事故につながります。思い思いに投げるスペースが無い場合は、キャッチ&スローの距離をコントロールしましょう。

## 資料

- ・ 一般社団法人 日本フライングディスク協会 定款
- ・ フライングディスク・スポーツ公認指導者規定
- ・ 公認指導者認定試験実技内容
- ・ フライングディスク技能検定
- ・ 用具の販売元、取扱店

# 一般社団法人日本フライングディスク協会 定款

## 第 1 章 総 則

(名称)

第 1 条 この法人は、一般社団法人日本フライングディスク協会と称し、英文名を Japan Flying Disc Association とする。

(事務所)

第 2 条 この法人は、主たる事務所を東京都大田区に置く。

## 第 2 章 目的及び事業

(目的)

第 3 条 この法人は、広く一般市民に対して、わが国におけるフライングディスク競技の統一組織として、競技会の開催等によりフライングディスク競技の普及及び振興を図り、国民の心身の健全な発展に寄与することを目的とする。

(事業)

第 4 条 この法人は、前条の目的を達成するため、日本全国において次の事業を行う。

- (1) フライングディスク競技会の開催及び国際大会への選手派遣
- (2) フライングディスクに関する規格・規則の制定及び競技記録等の認定
- (3) フライングディスク関係諸団体との交流及びネットワークの構築
- (4) 講習会等の開催による指導者等の養成、資格認定及びその派遣
- (5) 講習会等の開催によるフライングディスク競技の普及
- (6) 調査研究資料及び機関誌の発行等による広報活動
- (7) フライングディスク関連用品用具の紹介
- (8) 関連諸団体の活動に関する情報交換、助言及び協力
- (9) 前各号に附帯する一切の事業

## 第 3 章 社員及び会員

(法人の構成員)

第 5 条 この法人に次の会員を置き、A会員及びB会員をもって一般社団法人及び一般財団法人に関する法律（以下「法人法」という。）上の社員とする。

- (1) A会員 この法人の目的に賛同して入会した個人及び団体
- (2) B会員 この法人の目的に賛同して入会する個人
- (3) 賛助会員 この法人の事業を賛助するために入会した個人又は団体
- (4) 名誉会員 この法人に対して功労があり、理事会の推薦により会長から委嘱された個人

(入会)

第 6 条 この法人の会員として入会しようとするものは、理事会において別に定めるところにより、入会の申込みを行うものとする。

2 入会は、理事会において別に定める基準により、理事会においてその可否を決定し、これをそのものに通知する。

(会費等)

第 7 条 会員は、この法人の事業活動に経常的に生じる費用に充てるため、入会金及び会費として、社員総会において別に定める額を支払う義務を負う。

(任意退会)

第 8 条 会員は、理事会において別に定める退会届を提出することにより、任意にいつでも退会することができる。

(除名)

第 9 条 会員が次のいずれかに該当するに至ったときは、社員総会の決議によって当該会員を除名することができる。

- (1) この定款その他の規則に違反したとき。
- (2) この法人の名誉を傷つけ、又は目的に反する行為をしたとき。
- (3) その他除名すべき正当な事由があるとき。

(会員資格の喪失)

第 10 条 前 2 条の場合のほか、会員は、次のいずれかに該当するに至ったときは、その資格を喪失する。

- (1) 第 7 条の支払いの義務を 1 年以上履行しなかったとき。
- (2) 総社員が同意したとき。
- (3) 当該会員が死亡又は当該団体が解散若しくは破産したとき。

## 第 4 章 社員総会

(構成)

第 11 条 社員総会は、社員をもって構成する。

(権限)

第 12 条 社員総会は、次の事項について決議する。

- (1) 入会金及び会費の額
- (2) 会員の除名
- (3) 理事及び監事の選任又は解任
- (4) 理事及び監事の報酬等の額
- (5) 事業報告及び決算の承認
- (6) 定款の変更
- (7) 解散及び残余財産の処分
- (8) その他社員総会で決議するものとして法令又はこの定款で定められた事項

(開催)

第 13 条 社員総会は、定時社員総会として毎事業年度終了後 3 か月以内に開催するほか、必要がある場合に臨時社員総会を開催する。なお、社員総会は、社員総数の過半数の出席がなければ開催することはできない。

(招集)

第 14 条 社員総会は、法令に別段の定めがある場合を除き、理事会の決議に基づき会長が招集する。

- 2 総社員の議決権の 10 分の 1 以上の議決権を有する社員は、会長に対し、社員総会の目的である事項及び招集の理由を示して、社員総会の招集を請求することができる。
- 3 会長は、前項の規定による請求があったときは、4 週間以内に社員総会を招集しなければならない。
- 4 社員総会を招集するときは、会議の日時、場所、目的及び審議事項を記載した書面をもって開会日の 2 週間前までに通知しなければならない。

(議長)

第 15 条 社員総会の議長は、会長がこれに当たる。会長に事故等による支障があるときは、その社員総会において、出席した社員の中から議長を選出する。

(議決権)

第 16 条 社員総会における議決権は、1 社員につき 1 個とする。

(決議)

第 17 条 社員総会の決議は、法令又はこの定款に別段の定めがある場合を除き、総社員の議決権の過半数を有する社員が出席し、出席した当該社員の議決権の過半数をもって行う。

2 前項の規定にかかわらず、次の決議は、総社員の半数以上であって、総社員の議決権の 3 分の 2 以上に当たる多数をもって行う。

- (1) 会員の除名
- (2) 監事の解任
- (3) 定款の変更
- (4) 解散
- (5) その他法令で定められた事項

3 社員総会に出席することができない社員は、あらかじめ通知された事項について、書面をもって決議することができる。また、他の社員を代理人として決議を委任することができる。

(議事録)

第 18 条 社員総会の議事については、法令で定めるところにより、議事録を作成する。

2 前項の議事録には、議長及び社員総会において選任された議事録署名人 2 名が、記名押印又は署名する。

## 第 5 章 役員等

(役員の設定)

第 19 条 この法人に、次の役員を置く。

- (1) 理事 3 名以上 15 名以内
- (2) 監事 2 名以内

2 理事のうち 1 名を会長とし、副会長、専務理事及び常務理事をそれぞれ 3 名以内置くことができる。

3 会長を法人法上の代表理事とする。

4 副会長、専務理事及び常務理事を法人法上の業務執行理事とする。

(役員を選任)

第 20 条 理事及び監事は、社員総会の決議によって選任する。

2 会長、副会長、専務理事及び常務理事は、理事会の決議によって、理事の中から選定する。

3 監事は、この法人又はその子法人の理事又は使用人を兼ねることができない。

4 理事のうち、理事のいずれか 1 名とその配偶者又は 3 親等内の親族（その他当該理事と政令で定める特別の関係がある者を含む。）である理事の合計数が理事総数の 3 分の 1 を超えてはならない。監事についても同様とする。

(理事の職務及び権限)

第 21 条 理事は、理事会を構成し、法令及びこの定款で定めるところにより、職務を執行する。

2 会長は、法令及びこの定款で定めるところにより、この法人を代表し、その業務を執行する。

3 副会長は、会長を補佐してこの法人の業務を掌理する。

4 専務理事は、会長及び副会長を補佐し、この法人の業務を執行する。

5 常務理事は、専務理事を補佐し、この法人の業務を執行する。

6 代表理事及び業務執行理事は、毎事業年度に 4 か月を超える間隔で 2 回以上、自己の職務の執行の状況を理事会に報告しなければならない。

(監事の職務及び権限)

第 22 条 監事は、理事の職務の執行を監査し、法令で定めるところにより、監査報告を作成する。

2 監事は、いつでも、理事及び使用人に対して事業の報告を求め、この法人の業務及び財産の状

況の調査をすることができる。

- 3 監事は、前 2 項の規定による監査及び調査の結果、この法人の業務又は財産に関し、理事が不正の行為をし、若しくは当該行為をする恐れがあると認めるとき、又は法令若しくは定款に違反する事実若しくは著しく不当な事実があると認めるときは、これを理事会に報告すること。

(役員任期)

- 第 23 条 理事の任期は、選任後 2 年以内に終了する事業年度のうち最終のものに関する定時社員総会の終結の時までとする。ただし、再任を妨げない。
- 2 監事の任期は、選任後 2 年以内に終了する事業年度のうち最終のものに関する定時社員総会の終結の時までとする。ただし、再任を妨げない。
  - 3 補欠により選任された理事及び監事の任期は、前任者の任期の満了する時までとする。
  - 4 理事又は監事は、第 19 条に定める定数に足りなくなるときは、任期の満了又は辞任により退任した後も、新たに選任された者が就任するまで、なお理事又は監事としての権利義務を有する。

(役員解任)

- 第 24 条 理事及び監事は、社員総会の決議によって解任することができる。ただし、監事を解任する場合は、総社員の議決権の 3 分の 2 以上に当たる多数をもって行わなければならない。

(報酬等)

- 第 25 条 理事及び監事に対して、その職務執行の対価として、社員総会において定める総額の範囲内で、社員総会において別に定める報酬・賞与其他の職務執行の対価としてこの法人から受ける財産上の利益（以下「報酬等」という。）の支給の基準に従って算定した額を、報酬等として支給することができる。
- 2 理事及び監事には、その職務を行うために要する費用を支弁することができる。

(名誉会長等)

- 第 26 条 この法人に、名誉会長及び顧問を若干名置くことができる。
- 2 名誉会長及び顧問は、理事会で推薦し、会長がこれを任免する。
  - 3 名誉会長及び顧問は、会長の諮問に応じて法人の活動や運営に助言をすることができる。

## 第 6 章 理事会

(構成)

- 第 27 条 この法人に理事会を置く。
- 2 理事会は、すべての理事をもって構成する。

(権限)

- 第 28 条 理事会は、次の職務を行う。
- (1) この法人の業務執行の決定
  - (2) 理事の職務の執行の監督
  - (3) 会長、副会長、専務理事及び常務理事の選定及び解職

(開催)

- 第 29 条 理事会は、通常理事会と臨時理事会の 2 種とする。なお、理事会は、理事総数の過半数の出席がなければ開会することはできない。
- 2 通常理事会は、毎年 2 回開催する。
  - 3 臨時理事会は、次に掲げる場合に開催する。
    - (1) 会長が必要と認めたとき。
    - (2) 会長以外の理事から、会議の目的である事項及び招集の理由を示して招集の請求があったとき。

(招集)

第 30 条 理事会は、会長が招集する。

2 会長が欠けたとき、又は会長に事故があるときは、各理事が理事会を招集する。

(議長)

第 31 条 理事会の議長は、会長がこれに当たる。ただし、会長に事故等による支障があるときは、その理事会において、出席した理事の中から議長を選出する。

(決議)

第 32 条 理事会の決議は、決議について特別の利害関係を有する理事を除く理事の過半数が出席し、その過半数をもって行う。

2 前項の規定にかかわらず、理事が、理事会の決議の目的である事項について提案した場合において、その提案について、理事の全員が書面又は電磁的記録により同意の意思表示をしたときは、その提案を可決する旨の理事会の決議があったものとみなす。但し、監事が異議を述べたときは、その限りではない。また、理事若しくは監事が理事及び監事の全員に対して、理事会に報告すべき事項を通知した場合においては、法人法第 91 条第 2 項の規定による報告を除き、その事項を理事会に報告することを要しない。

(議事録)

第 33 条 理事会の議事については、法令で定めるところにより、議事録を作成する。

2 出席した会長及び監事は、前項の議事録に記名押印又は署名する。

## 第 7 章 会計

(事業年度)

第 34 条 この法人の事業年度は、毎年 4 月 1 日に始まり翌年 3 月 31 日に終わる。

(事業計画及び収支予算)

第 35 条 この法人の事業計画書、収支予算書、資金調達及び設備投資の見込みを記載した書類については、毎事業年度の開始の日の前日までに、会長が作成し、理事会の承認を受けなければならない。これを変更する場合も、同様とする。

2 前項の書類については、主たる事務所に、当該事業年度が終了するまでの間備え置き、一般の閲覧に供するものとする。

(事業報告及び決算)

第 36 条 この法人の事業報告及び決算については、毎事業年度終了後、会長が次の書類を作成し、監事の監査を受け、かつ、理事会の議を経て、定時社員総会の承認を受けなければならない。

(1) 事業報告

(2) 事業報告の附属明細書

(3) 貸借対照表

(4) 損益計算書（正味財産増減計算書）

(5) 貸借対照表及び損益計算書（正味財産増減計算書）の附属明細書

(6) 財産目録

2 前項の書類のほか、次の書類を主たる事務所に 5 年間備え置き、一般の閲覧に供するとともに、定款及び社員名簿を主たる事務所に備え置き、一般の閲覧に供するものとする。

(1) 監査報告

(2) 理事及び監事の名簿

(3) 理事及び監事の報酬等の支給の基準を記載した書類

(4) 運営組織及び事業活動の状況の概要及びこれらに関する数値のうち重要なものを記載した書類

(剰余金)

第 37 条 この法人は、剰余金の分配を行うことができない。

## 第 8 章 定款の変更及び解散

(定款の変更)

第 38 条 この定款は、社員総会の決議によって変更することができる。

(解散)

第 38 条 この法人は、社員総会の決議その他法令で定められた事由により解散する。

(残余財産の帰属)

第 40 条 この法人が清算をする場合において有する残余財産は、社員総会の決議を経て、公益社団法人及び公益財団法人の認定等に関する法律第 5 条第 17 号に掲げる法人又は国若しくは地方公共団体に贈与するものとする。

## 第 9 章 公告の方法

(公告の方法)

第 41 条 この法人の公告は、主たる事務所の公衆の見やすい場所に掲示する方法により行う。

## 第 10 章 事務局

(事務局)

第 42 条 この法人は、事務を処理するために、事務局を置く。

2 事務局には、事務局長その他の職員を置く。

3 事務局長は、理事会の決議を経て、会長が任免し、その他の職員は会長が任免する。

4 事務局の組織及び運営に関し必要な事項は、理事会の決議により、会長が別に定める。

## 第 11 章 補 則

(委任)

第 43 条 この定款に定めるもののほか、この法人の運営に関する必要な事項は、理事会の決議により、会長が別に定める。

## 附 則

1 この定款は、法人法に定める一般社団法人の設立の登記の日から施行する。

2 この法人の最初の事業年度は、この法人成立の日から平成 26 年 3 月 31 日までとする。

3 この法人の設立時の役員は、次のとおりとする。

設立時会長 師岡文男

設立時副会長 河野淳一、本田雅一、大島寛

設立時専務理事 大井誠 (事務局長兼務)

設立時常務理事 長尾健次

設立時理事 師岡文男、河野淳一、本田雅一、大島寛、大井誠、長尾健次 竹内博行、井上亨、角田信彦、岩間卓栄、岩藤克実、渡邊恒一

設立時監事 小泉紀雄、藤本淳也

4 この法人の設立時の社員は、次のとおりとする。

設立時社員 本田雅一、大井誠

以上、一般社団法人日本フライングディスク協会を設立するため、この定款を作成し、設立時社員が次に記名押印する。なお、この定款に規定のない事項は、すべて法人法その他の法令によるものとする。

平成 26 年 3 月 2 日

設立時社員 本田雅一

設立時社員 大井誠

**日本フライングディスク協会**  
**フライングディスク・スポーツ公認指導者規定**  
平成16年 4月 3日 制定

## 第1章 総則

- 第1条 この規定は日本フライングディスク協会（以下「本協会」という）定款第4条の（4）に基づいて、フライングディスク・スポーツ公認指導者（以下「指導者」という）の養成と認定に必要な事項を定める。
- 第2条 この規定は、指導者を養成し、その資質の向上をはかり、フライングディスク・スポーツの普及・発展に資することを目的とする。
- 第3条 指導者とは「公認指導者認定講習会（第3章）」において試験に合格し、所定の手続きを経て、認定された者をいう。
- 第4条 指導者の種別  
フライングディスク・スポーツの知識とその技術・指導について、本協会が認めた者を指導者として次の5者に区分し認定する。
1. インストラクター1級  
フライングディスク・スポーツについての卓越した知識を持ち、その技術・指導において高度な水準に達している者とする。
  2. インストラクター2級  
フライングディスク・スポーツについての卓越した知識を持ち、その技術・指導において一定の水準に達している者とする。
  3. ディスクアドバイザー1級  
フライングディスク・スポーツについての十分な知識を持ち、その普及にあたる十分な基本的技能を有する者とする。
  4. ディスクアドバイザー2級  
フライングディスク・スポーツについての十分な知識を持ち、その普及にあたる一定水準の基本的技能を有する者とする。
  5. ディスクアドバイザー3級  
フライングディスク・スポーツについての基礎的な知識を持ち、その普及にあたる初歩的技能を有する者とする。
- 第5条 「認定」とは、指導者の資格を得ようとする者を審査し、その合格者を所定の手続きを経て、公認するまでをいう。この資格は、協会の会長が付与する。

## 第2章 認定審査

- 第6条 この認定は、普及委員会がこれを行う。
- 第7条 インストラクター1級は、本協会主催の「インストラクター1級認定講習会」に出席し、本協会普及委員会が適格と認めた者に本協会の会長が資格を付与する。
- 第8条 インストラクター2級は、本協会主催の「インストラクター2級認定講習会」に出席し、本協会普及委員会が適格と認めた者に本協会の会長が資格を付与する。
- 第9条 ディスクアドバイザー1級は、本協会主催の「ディスクアドバイザー1級認定講習会」に出席し、本協会普及委員会が適格と認めた者に本協会の会長が資格を付与する。
- 第10条 ディスクアドバイザー2級は、本協会主催の「ディスクアドバイザー2級認定講習会」に出席し、本協会普及委員会が適格と認めた者に本協会の会長が資格を付与する。
- 第11条 ディスクアドバイザー3級は、本協会が主催または承認した「ディスクアドバイザー3級認定講習会」に出席し、本協会普及委員会が適格と認めた者に本協会の会長が資格を付与する。
- 第12条 認定員
1. 普及委員会は、認定業務を遂行するために「認定員」若干名を委嘱することができる。
  2. 認定員は指導者認定に必要な審査にあたる。

第13条 指導者の認定を受ける資格は次の通りとする。

1. 本協会の会員であること。
2. 公認指導者認定講習会の課程（別表1）を修了し、指導者認定試験に合格した者であること。
3. 年齢18歳以上であること。

第14条 認定に必要な規準は別に定める。

### 第3章 公認指導者認定講習会

第15条 公認指導者認定講習会の種別

公認指導者認定講習会は次の5者に区分され、それぞれの課程は原則として「別表1」の通りとする。

1. インストラクター1級認定講習会

本協会が主催する。インストラクター1級の認定を受けるための講習会及び認定試験を行う。

2. インストラクター2級認定講習会

本協会が主催する。インストラクター2級の認定を受けるための講習会及び認定試験を行う。

3. ディスクアドバイザー1級認定講習会

本協会が主催または承認する。ディスクアドバイザー1級の認定を受けるための講習会及び認定試験を行う。

4. ディスクアドバイザー2級認定講習会

本協会が主催または承認する。ディスクアドバイザー2級の認定を受けるための講習会及び認定試験を行う。

5. ディスクアドバイザー3級認定講習会

本協会が主催または承認する。ディスクアドバイザー3級の認定を受けるための講習及び認定審査を行う。

第16条 本協会以外の団体が主催しようとするディスクアドバイザー3級認定講習会は「別表2-1」に定める要件を満たし、かつ「別表2-2」に定める手続きを経て、本協会の承認を得なければならない。

第17条 主催者は、公認指導者認定講習会開催にあたって、原則として広く告知しなければならない。また、参加料を受講者から徴収することができる。

第18条 主催者は、公認指導者認定講習会課程の修了者に履修課目とその時間を明記した受講証明書（様式4-1、4-2）を交付する。ただし、受講後、ただちに認定試験を受ける場合は交付を免除することができる。

第19条 主催者は、公認指導者認定講習会において受講者に対して所定の審査を行い、その受験料を徴収することとする。

第20条 本協会以外が公認ディスクアドバイザー1級・2級・3級認定講習会を主催した場合は、主催者は2週間以内に受講者名簿と講習会の報告書（様式2）を本協会に提出しなければならない。

### 第4章 登録、更新および失効

第21条 認定審査合格者で指導者の資格認定を受けようとする者は、公認申請書（様式9）に別に定める認定料（別表3）を添えて本協会に提出しなければならない。主催者が本協会以外である場合は、主催者が公認申請書及び認定料の徴収を代行することとする。

第22条 指導者の公認手続きは次の通りとする。

1. 本協会の主催する公認指導者認定講習会による指導者の認定

認定審査合格者から提出された公認申請書は、指導・普及委員長が審査し、本協会会長に提出される。これを受けた本協会会長は事務本部を経て指導者認定証を交付する。

2. 本協会以外が主催する公認指導者認定講習会における指導者の認定

主催者は指導者認定申請書（様式3）を作成し、認定審査合格者全員の公認申請書と認定料をとりまとめ、2週間以内に本協会に提出しなければならない。これを受けた普及委員長は審査の上、本協会会長に提出する。

これを受けた本協会会長は事務本部を経て指導者認定証を交付する。

第23条 指導者の資格有効期限はそれぞれ次の通りとする。

1. インストラクター1級の資格有効期限は、その認定を受けた日の翌年度から2年間とする。
2. インストラクター2級の資格有効期限は、その認定を受けた日の翌年度から2年間とする。
3. ディスクアドバイザー1級の有効期限は、特に設けない。ただし、その者が当協会の会員資格を失った時点で同時にその資格を失うものとする。
4. ディスクアドバイザー2級の有効期限は、特に設けない。ただし、その者が当協会の会員資格を失った時点で同時にその資格を失うものとする。
5. ディスクアドバイザー3級の資格有効期限は、特に設けない。ただし、その者が当協会の会員資格を失った時点で同時にその資格を失うものとする。

第24条 登録の更新の方法はそれぞれ次の通りとする。

1. インストラクター1級がその登録を更新するためには、その資格有効期限の終了する2ヶ月前から1ヶ月前までに登録更新申請書（様式5）に、指導者認定証および別に定める登録更新認定料を添えて本協会普及委員長に提出しなければならない。
2. インストラクター2級は、インストラクター1級に準ずる。
3. ディスクアドバイザー1級がその登録を更新するためには、会員の登録を更新するだけでよい。
4. ディスクアドバイザー2級がその登録を更新するためには、会員の登録を更新するだけでよい。
5. ディスクアドバイザー3級がその登録を更新するためには、会員の登録を更新するだけでよい。
6. 上記のいずれの場合も、一度資格を失った場合は、再度新規に認定を受けなければならない。
  1. 本協会の会員資格を失った場合。
  2. インストラクター1級及びインストラクター2級が登録更新の手続きを取らなかった場合。
  3. 普及委員会が指導者として不適格と認めた場合。

第25条 指導者は次のいずれかに該当した場合、その資格を失う。

第26条 指導者は、指導者認定証に記載された事項に変更があった時は、指導者認定証を添えて1ヶ月以内に本協会本部に提出し、その訂正を受けなければならない。

第27条 指導者が、指導者認定証を汚損または紛失したときは、本協会本部に申請し再交付を受けることができる。再交付手数料は別に定める。（別表3）

## 第5章 指導者の任務および特典

第28条 指導者の任務はそれぞれ次の通りとする。

1. インストラクター1級の任務
  - 1) インストラクター1級は、公認指導者認定講習会にて講師を務める。
  - 2) インストラクター1級は、公認指導者認定講習会における認定試験の合否判定を行う。
  - 3) インストラクター1級は、本協会主催もしくは公認の講習会にて講師を務める。
  - 4) インストラクター1級は、本協会の規約及び規定に従い、本協会の指導・普及事業に協力する。
2. インストラクター2級の任務
  - 1) インストラクター2級は、公認指導者認定講習会にて講師もしくは講師の補助員を務める。
  - 2) インストラクター2級は、公認指導者認定講習会における認定試験の合否判定を行う。
  - 3) インストラクター2級は、本協会主催もしくは公認の講習会にて講師または講師の補助員を務める。
  - 4) インストラクター2級は、本協会の規約及び規定に従い、本協会の指導・普及事業に協力する。
3. ディスクアドバイザー1級の任務
  - 1) ディスクアドバイザー1級は、本協会主催もしくは公認の講習会にて講師の補助員を務める。
  - 2) ディスクアドバイザー1級は、本協会の規約及び規定に従い、本協会の指導・普及事業に協力する。
4. ディスクアドバイザー2級の任務
  - 1) ディスクアドバイザー2級は、本協会主催もしくは公認の講習会にて講師の補助員を務める。
  - 2) ディスクアドバイザー2級は、本協会の規約及び規定に従い、本協会の指導・普及事業に協力する。
5. ディスクアドバイザー3級の任務
  - 1) ディスクアドバイザー3級は本協会主催もしくは公認の講習会にて講師の補助員を務める。
  - 2) ディスクアドバイザー3級は本協会の規約及び規定に従い、本協会の指導・普及事業に協力する。

第29条 指導者は以下の特典を受けることができる。

1. 本協会普及委員会より指導者に必要な情報の提供を受けることができる。
2. 本協会より指導者証等（別表3）が支給される。

## 第6章 指導者の派遣

第30条 指導者の派遣

本協会本部が主催、公認もしくは依頼を受けた講習会等への公認指導者の派遣は、全て本協会普及委員会が行う。

第31条 指導者の派遣に係る経費

本協会が前条に基づいて指導者を派遣した際、当該講習会等の主催者より支払われる謝礼金等は本協会の収入とする。本協会普及委員長は「別表4」に基づきその料金交渉を行う。

派遣された当該指導者には本協会より「別表5」に定める謝金および必要経費が支払われる。

第32条 指導者派遣の申請方法

本協会支部、および都道府県協会または他の団体が講習会を主催し講師として当協会公認指導者の派遣を依頼する場合は、当該講習会は当協会が公認する講習会でなければならない。

主催者は「講習会公認申請書」（様式6）と「公認指導員派遣依頼書」（様式7）を作成し本協会普及委員長宛に提出し、承認を得るものとする。

第33条 派遣報告

第30条に基づき派遣された指導者は、当該講習会等の終了後1週間以内に「講習会報告書」（様式10）に経費精算書、謝礼金等を直接受け取った場合は謝礼金等を添えて、本協会普及委員長宛に提出しなければならない。

## 付 則

1. この規定における各種必要書類についての様式は別に定める。

2. この規定の改訂は理事会が行う。

3. この規定は、平成 6年 4月 16日から施行

平成 9年 4月 5日に改訂

平成13年 3月 3日に改訂

平成15年 3月 29日に改訂

平成11年 4月 3日に改訂

平成14年 2月 20日に改訂

平成16年 4月 3日に改訂

## 【別表1】 公認指導者認定講習会課程

### 1. インストラクター1級・2級講習会課程

		課 目	時間	内 容
1	講 義	フライングディスク・スポーツの 基礎理論	2	(1)歴史 (2)公認11種目の詳細 (3)現状 (4)用具の基礎知識
2	講 義	フライングディスク・スポーツの 指導普及理論	2	(1)指導法 (2)講習会運営法 (3)安全管理 (4)用具の管理・入手方法 (5)練習法
3	実 技	フライングディスク・スポーツの 基礎・応用技術	3	(1)基本技術 (2)応用技術 (3)種目別練習法
4	指 導 実 習	フライングディスク・スポーツの 指導技術	3	(1)指導手順 (2)実技指導実習 (3)講義実習 (4)対象に応じた指導方法

### 2. ディスクアドバイザー1級・2級・3級講習会課程

		課 目	時間	内 容
1	講 義	フライングディスク・スポーツの 基礎知識	1	(1)歴史 (2)公認11種目の内容 (3)現状
2	実 習	フライングディスク・スポーツの ルールと基本技術	2	(1)基本技術 (2)公認11種目のルールの概要

注1) これとは別に指導者認定試験をインストラクター1級・2級は約3時間、ディスクアドバイザー1級は約2時間、ディスクアドバイザー2級・3級は約1時間半行う。

注2) 次の全項を満たした場合、公認指導者認定講習会課程及び試験を免除することがある。

- a) フライングディスク・スポーツの指導を3年以上かつ十分な数の講習を経験した者。
- b) 指導員の認定を受けるのに十分な能力があると当協会が認めた者。

## 【別表2】 公認指導者認定講習会承認の条件と開催手続き

### 2-1 ディスクアドバイザー1級・2級・3級認定講習会承認の条件

	主 催 者	対 象 地 域	条 件
1	本協会もしくは 本協会の都道府県協会	当該都道府県の範囲	本協会公認インストラクター1級または2級が講師及び認定員を務めること
2	上記以外	当該地域	本協会公認インストラクター1級または2級が講師及び認定員を務めること

### 2-2 ディスクアドバイザー1級・2級・3級認定講習会開催手続き

	主 催 者	対 象 地 域	条 件
1	本協会もしくは 本協会の都道府県協会	当該都道府県の範囲	講習会開催日1ヶ月前までに、様式1を本部に提出し、承認を得る。
2	上記以外	当該地域	講習会開催日1ヶ月前までに、様式1を本部に提出し、承認を得る。

注1) 本協会が承認したディスクアドバイザー1級・2級・3級認定講習会においては、その講習会名の前に「一般社団法人 日本フライングディスク協会」承認の旨を明示する。

**【別表3】 認定料、更新認定料、再交付手数料**

		受 験 料	新規認定料	更 新 料	再交付手数料
1	インストラクター1級	2,000円	8,000円	1,000円	2,000円
2	インストラクター2級	1,000円	4,000円	1,000円	1,000円
3	ディスクアドバイザー1級	500円	2,000円	—	500円
4	ディスクアドバイザー2級	500円	1,000円	—	500円
5	ディスクアドバイザー3級	500円	500円	—	500円

注1) ディスクアドバイザー3級認定講習会の受験料は主催者が受領する。

注2) ディスクアドバイザー3級の新規認定料は本協会が受領する。

注3) インストラクター1級・2級には指導員証の他に「ユニフォーム」が支給される。

**【別表4】 指導者派遣に係る諸経費**

		謝 金 (1人/1日)	交通費・ 宿泊費等	ディスクゴルフボール 貸出料金	アキュラシーゴルフ 貸出料金	ディスク 貸出料金	備品 送料
1	インストラクター1級	30,000円	実 費	1台につき 3,000円/日 (送料別途)	1台につき 1,500円/日 (送料別途)	1枚につき 300円/日 (送料別途)	実費
2	インストラクター2級	20,000円					
3	ディスクアドバイザー1級	10,000円					
4	ディスクアドバイザー2級	10,000円					
5	ディスクアドバイザー3級	10,000円					

注1) 謝金等は原則として、本協会へ納付すること。

注2) 備品の貸出料金は実質使用日数にて算出する。(輸送期間は含まない。)

注3) 貸出した備品を破損・紛失した場合は借用者が弁償する。

**別表5 指導者謝金等**

		謝 金 (1人1日につき)	交通費・宿泊費等
1	インストラクター1級	9,000円	協会負担
2	インストラクター2級	7,000円	〃
3	ディスクアドバイザー1級	5,000円	〃
4	ディスクアドバイザー2級	5,000円	〃
5	ディスクアドバイザー3級	5,000円	〃

注1) 交通費・宿泊費については、普及委員長がその限度額をその都度決済する。

注2) 派遣された指導者はその交通費・宿泊費を自己負担した場合、その領収書を本協会に提出し事後清算する。

様々な申請書様式については、日本フライングディスク協会ホームページよりダウンロードできます。

【基本ルール】

1. 同じ日に2度受験することはできない。
2. 実技試験は種目別に行い、その時点で基準をクリアできない場合は、試合終了となる。  
 ※ テストにあたっては、ロス・タイムを少なくするため、試験官の他に数名の補助員をあおぎ、できるだけ多くのディスクを準備する

【使用ディスクについて】

1. 使用できるディスクは、WFDF 公認ディスクに限る（ルールブック参照）
2. ディスタンス、アキュラシー、基本スローに関してはアキュラシーのディスク特別規定に適したディスクを使用するディスクゴルフ（アプローチ・パット）の2種類については150 オープンクラスの条件（ディスクゴルフ・ルール「800.03-B 及 801.02」参照）を満たしたディスクを使用する。
3. 試験で使用するディスクは下記のとおり。（協会で用意するディスク）

スローテスト ディタンス	ウルトラスター（ディスクラフト）
アキュラシー	ウルトラスター（ディスクラフト） ゼファー（イノーバ） frisbee・ファーストバック（ワーム・オー）
SCF（MTA・TRC）	frisbee・ファーストバック（ワーム・オー）
ディスクゴルフ （アプローチ・パット）	エビア（イノーバ） マグネット（ディスクラフト）
フリースタイル	スカイスタイラー（ディスクラフト）

※但し、受講者が持参したディスクを使用したい場合には主催者に事前に申請をすること。（種類は上記条件を満たしたディスクに限る。）

1. インストラクター1級実技試験

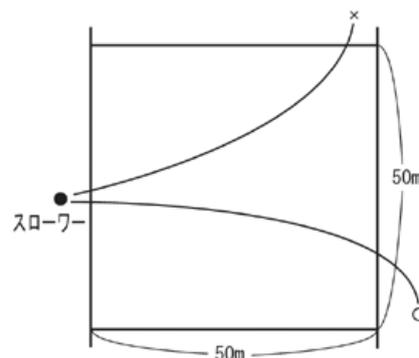
（試験の順番は天候などにより変更される場合があります。）

(1) ディスタンス（5投中1投：制限時間2分）

- ・ 指定されたディスクで50m以上の遠投能力があれば合格とする。
- ・ ディスタンス計測コート

右記の通り決められた対面50mの範囲内に投げなければならない。（線上に落ちた場合も合格）

- ・ 投げる方向は風向きにより試験官が決定する。  
（基本的に追い風で投げる）



(2) MTA（5投以内：7秒以上を1回）

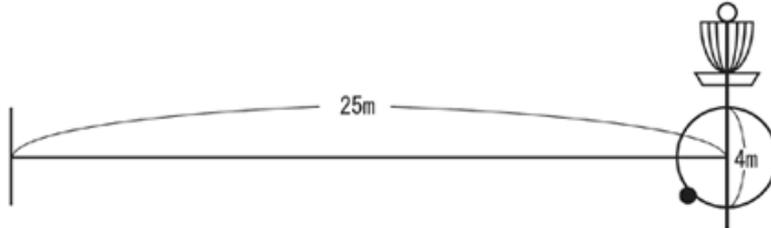
- ・ 指定されたディスクを使用する
- ・ 試験官から合図がされたら、15秒以内にスローしなければならない
- ・ 3人の試験官が計測した記録の中間の記録が採用される。

(3) TRC (5投以内: 25m以上を1回)

- ・ 指定されたディスクを使用する
- ・ 測定は原則としてその度に行い、25mを超えた時点で合格とする。

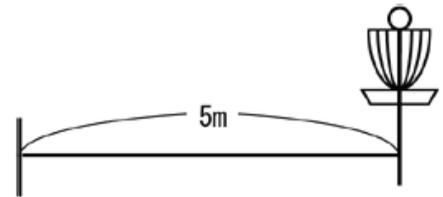
(4) ディスクゴルフ (5投中3投: 制限時間3分)

- ・ 指定されたディスクを使用する。
- ・ 25mの距離にアプローチを5投し、直径4mの円の中に3投入れば合格とする (ディスクを真上から見てエッジが線に触れていれば可とする。)



(5) ディスクゴルフパット (5投中3投: 制限時間2分30秒)

- ・ 指定されたディスクを使用する。
- ・ 5mの距離のパット5投中3投成功すれば合格。

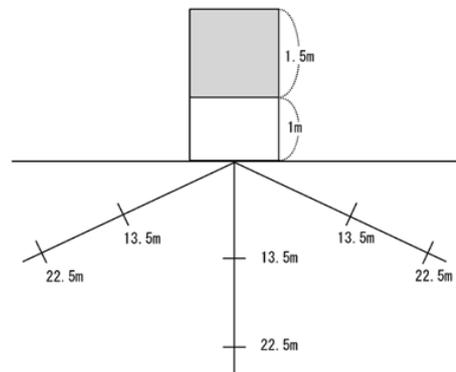


(6) フリースタイル (3分以内)

- ・ 指定されたディスクを使用する。
- ・ 自分でディスクに回転をつけ、ネイルディレイ (5秒) からボディロールを1回成功させれば合格。

(7) アクキュラシー (6分以内) 指定されたディスクを使用する。

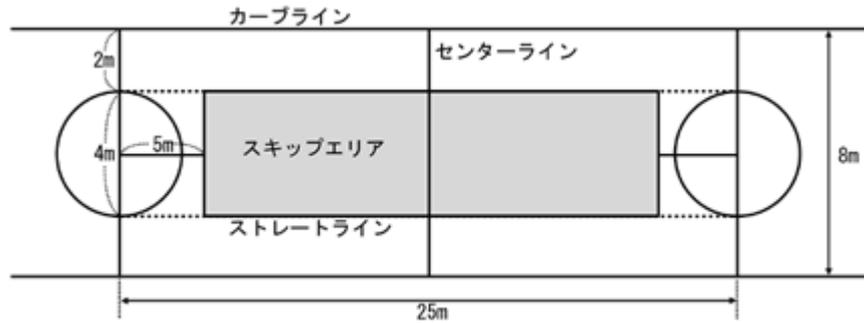
- ・ 24投中9投入れば合格とする。
- ・ どのステーションから投げ始めてもよい。
- ・ アクキュラシーゴールは可動式を使用する。  
場合がある



(8) スローテスト (25分以内)

- ・ 指定されたディスクを使用する。
- ・ 受験者は、テストをどの順番で消化してもかまわない。
- ・ 受験者は、図の一方の円から他方の円内に立つ試験官に向けてディスクを投げるようにする。

- ・ 円内ならどの位置から投げてもかまわない。
- ・ 受験者は、種目によって試験官と円をいれかわり、投げる方向を変えても良い。
- ・ キャッチする試験官は、ワク内を自由に動き回り、最も適切な場所でキャッチするように努める。
- ・ ワク内において正確にキャッチされたスローが有効なスローとなる。
- ・ キャッチしたあと、ワクからスキップ。アウトしてしまうのは有効なスローと認められない。
- ・ 試験官がキャッチミスをした場合は有効である。



<テスト種目>

- a. バックハンドスロー
  - ① ストレートスローを3回連続で成功しなければならない。
  - ② 右カーブスローを3回連続で成功しなければならない。
  - ③ 左カーブスローを3回連続で成功しなければならない。
- b. フォアハンドスロー
  - ① ストレートスローを3回連続で成功しなければならない。
  - ② 右カーブスローを3回連続で成功しなければならない。
  - ③ 左カーブスローを3回連続で成功しなければならない。
- c. アップサイドダウンスロー
  - ① バックハンドを3回連続で成功しなければならない。
  - ② フォアハンドを3回連続で成功しなければならない。
- d. オーバーハンドスロー
  - ① ストレートスローを3回連続で成功しなければならない。
- e. スキップスロー（スキップエリア（色付き部分）内でスキップしないと無効）
  - ① バックハンドを3回連続で成功しなければならない。
  - ② フォアハンドを3回連続で成功しなければならない。
- f. ローラー（センターラインの手前から接地して反対側サークルにロールしないと無効）
  - ① 3回連続で成功しなければならない。

※ ストレートスローの場合、ストレートライン内を通らなければならない。

途中でストレートラインを出た場合、ストレートスローとして認められない。

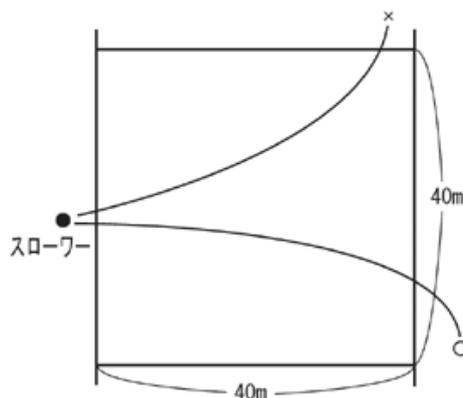
※ カーブスローの場合、カーブラインの外に完全にディスクが出たスローでないと有効と認められない。

## 2. インストラクター2級実技試験

(試験の順番は天候などにより変更される場合があります。)

### (1) ディスタンス (5投中1投:制限時間2分)

- ・ 指定されたディスクで40m以上の遠投能力があれば合格とする。
- ・ ディスタンス計測コート  
右記の通り決められた対面40mの範囲内に投げなければならない。(線上に落ちた場合も合格)
- ・ 投げる方向は風向きにより試験官が決定する。(基本的に追い風で投げる)

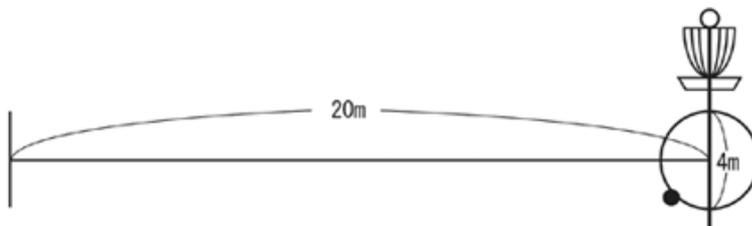


### (2) SCF (下記からどちらかを選択)

- ・ 指定されたディスクを使用する。  
MTA (5投以内:5秒以上を1回)  
TRC (5投以内:20m以上を1回)

### (3) ディスクゴルフ (5投中3投:制限時間3分)

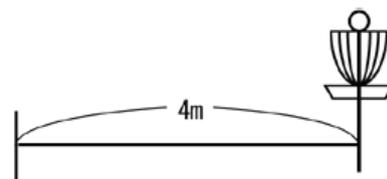
- ・ 指定されたディスクを使用する。
- ・ 20mの距離にアプローチを5投し、直径4mの円の中に3投入れば合格とする。  
(ディスクを真上から見てエッジが線に触れていけば可とする。)



### (4) ディスクゴルフパット

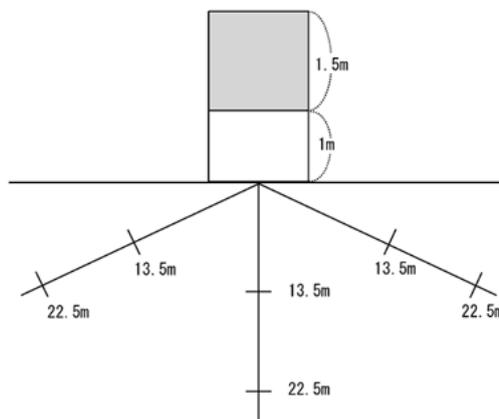
(5投中3投:制限時間2分30秒)

- ・ 指定されたディスクを使用する。
- ・ 4mの距離のパット5投中3投成功すれば合格。



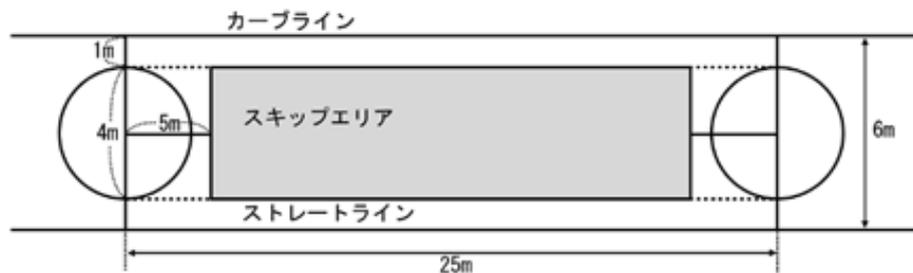
### (5) アキュラシー (6分以内)

- ・ 指定されたディスクを使用する
- ・ 24投中7投入れば合格とする。
- ・ どのステーションから投げ始めてもよい
- ・ アキュラシーゴールは可動式を使用する場合がある



(6) スローテスト (25分以内)

- ・ 指定されたディスクを使用する
- ・ 受験者は、テストをどの順番で消化してもかまわない。
- ・ 受験者は、図の一方の円から他方の円内に立つ試験官に向けてディスクを投げるようにする。
- ・ 円内ならどの位置から投げてもかまわない。
- ・ 受験者は、種目によって試験官と円をいれかわり、投げる方向を変えても良い。
- ・ キャッチする試験官は、ワク内を自由に動き回り、最も適切な場所でキャッチするように努める。
- ・ ワク内において正確にキャッチされたスローが有効なスローとなる。
- ・ キャッチしたあと、ワクからスキップ。アウトしてしまうのは有効なスローと認められない。
- ・ 試験官がキャッチミスをした場合は有効である。



<テスト種目>

a. バックハンドスロー

- ① ストレートスローを3回連続で成功しなければならない。
- ② 右カーブスローを3回連続で成功しなければならない。
- ③ 左カーブスローを3回連続で成功しなければならない。

b. フォアハンドスロー

- ① ストレートスローを3回連続で成功しなければならない。
- ② 右カーブスローを3回連続で成功しなければならない。
- ③ 左カーブスローを3回連続で成功しなければならない。

c. アップサイドダウンスロー

- ① フォアハンドを3回連続で成功しなければならない。

d. スキップスロー (スキップエリア内でスキップしないと無効)

- ① バックハンドまたはフォアハンドを3回連続で成功しなければならない。

※ ストレートスローの場合、ストレートライン内を通らなければならない。途中でストレートラインを出た場合、ストレートスローとして認められない。

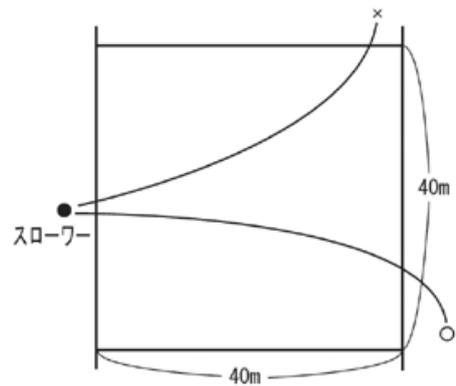
※ カーブスローの場合、カーブラインの外に完全にディスクが出たスローでないと有効と認められない。

### 3. ディスクアドバイザー 1 級実技試験

(試験の順番は天候などにより変更される場合があります。)

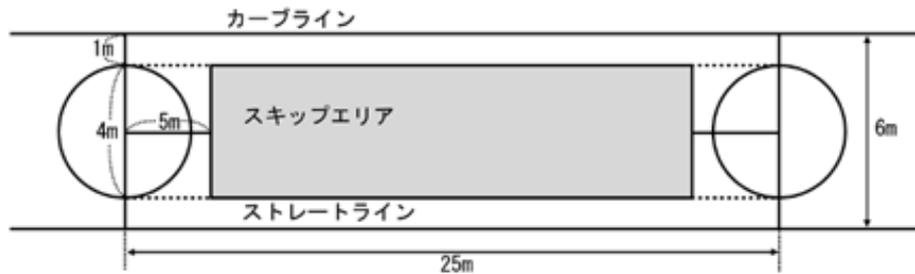
(1) ディスタンス (5 投中 1 投 : 制限時間 2 分)

- ・ 指定されたディスクで 40m 以上の遠投能力があれば合格とする
- ・ ディスタンス計測コート  
右記の通り決められた対面 40m の範囲内に投げなければならない。(線上に落ちた場合も合格)



(2) スローテスト (15 分以内)

- ・ コートはインストラクター 2 級と同じ
- ・ 指定されたディスクを使用する
- ・ 受験者は、テストをどの順番で消化してもかまわない。
- ・ 受験者は、図の一方の円から他方の円内に立つ試験官に向けてディスクを投げるようにする。
- ・ 円内ならどの位置から投げてもかまわない。
- ・ 受験者は、種目によって試験官と円をいれかわり、投げる方向を変えても良い。
- ・ キャッチする試験官は、ワク内を自由に動き回り、最も適切な場所でキャッチするように努める。
- ・ ワク内において正確にキャッチされたスローが有効なスローとなる。
- ・ キャッチしたあと、ワクからスキップ。アウトしてしまうのは有効なスローと認められない。
- ・ 試験官がキャッチミスをした場合は有効である。



<テスト種目>

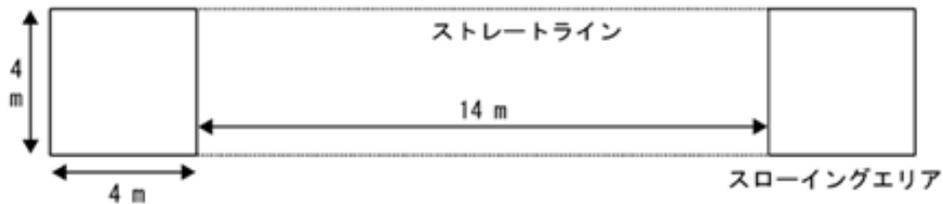
- a. バックハンドスロー
  - ④ ストレートスローを 3 回連続で成功しなければならない。
  - ⑤ 右カーブスローを 3 回連続で成功しなければならない。
  - ⑥ 左カーブスローを 3 回連続で成功しなければならない。
- b. フォアハンドスロー
  - ④ ストレートスローを 3 回連続で成功しなければならない。
  - ⑤ 右カーブスローを 3 回連続で成功しなければならない。
  - ⑥ 左カーブスローを 3 回連続で成功しなければならない。

- ※ ストレートスローの場合、ストレートライン内を通らなければならない。途中でストレートラインを出た場合、ストレートスローとして認められない。
- ※ カーブスローの場合、カーブラインの外に完全にディスクが出たスローでないと有効と認められない。

## 4. ディスクアドバイザー 2 級実技試験

### (1) スローテスト (10分以内)

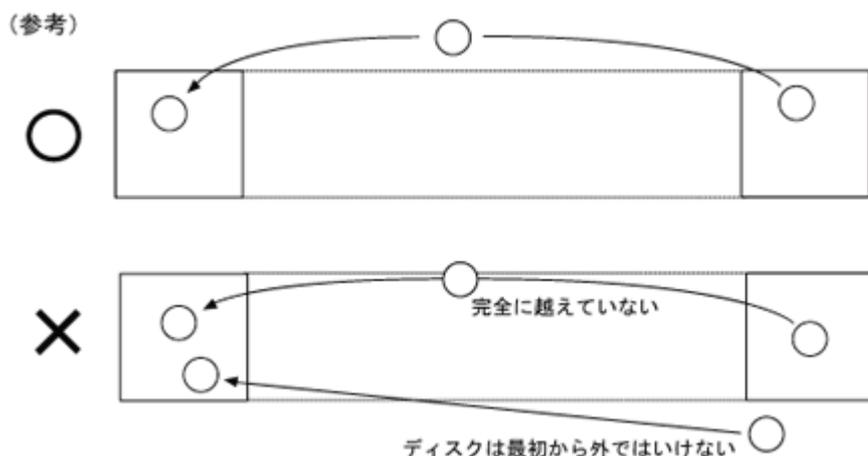
- ・コートは下図の通り
- ・ 指定されたディスクを使用する
- ・ 受験者は、テストをどの順番で消化してもかまわない。
- ・ 受験者は、図の一方の円から他方の円内に立つ試験官に向けてディスクを投げるようにする。
- ・ 円内ならどの位置から投げてもかまわない。
- ・ 受験者は、種目によって試験官と円をいれかわり、投げる方向を変えても良い。
- ・ キャッチする試験官は、ワク内を自由に動き回り、最も適切な場所でキャッチするように努める。
- ・ ワク内において正確にキャッチされたスローが有効なスローとなる。
- ・ キャッチしたあと、ワクからスキップ。アウトしてしまうのは有効なスローと認められない。
- ・ 試験官がキャッチミスをした場合は有効である。



### <テスト種目>

- a. バックハンドスロー
  - ① ストレートスローを 3 回連続で成功しなければならない。
- b. フォアハンドスロー
  - ① ストレートスローを 3 回連続で成功しなければならない。
- c. カーブスロー (バック・フォアどちらでも可。混ぜても構わない)
  - ① 右カーブスローを 2 回連続で成功しなければならない。
  - ② 左カーブスローを 2 回連続で成功しなければならない。

ストレートスローの場合、ストレートライン内を通らなければならない。途中でストレートラインを出た場合、ストレートスローとして認められない。カーブスローの場合、カーブラインの外に完全にディスクが出たスローでないとは有効と認められない。



## 5. ディスクアドバイザー 3級実技試験

### (1) スローテスト (5分以内)

- ・コートは下図の通り
- ・ 指定されたディスクを使用する
- ・ 受験者は、テストをどの順番で消化してもかまわない。
- ・ 受験者は、図の一方の円から他方の円内に立つ試験官に向けてディスクを投げるようにする。
- ・ 円内ならどの位置から投げてもかまわない。
- ・ 受験者は、種目によって試験官と円をいれかわり、投げる方向を変えても良い。
- ・ キャッチする試験官は、ワク内を自由に動き回り、最も適切な場所でキャッチするように努める。
- ・ ワク内において正確にキャッチされたスローが有効なスローとなる。
- ・ キャッチしたあと、ワクからスキップ。アウトしてしまうのは有効なスローと認められない。
- ・ 試験官がキャッチミスをした場合は有効である。



#### <テスト種目>

- a. バックハンドスロー
  - ① ストレートスローを 3 回連続で成功しなければならない。
- b. フォアハンドスロー
  - ① ストレートスローを 3 回連続で成功しなければならない。

## 【フライングディスク技能検定】

この検定は個人が各競技でのレベルを確認し、さらなる技能向上を目指すための基準として作成し、1999年度より実施しています。(級レベルは世界記録・日本記録を参考に作成しています。)

ランク表

(2000.12改定)

級	オープン				レディース			
	ディスタンス(m)	アキュラシー(投)	MTA(秒)	TRC(m)	ディスタンス(m)	アキュラシー(投)	MTA(秒)	TRC(m)
1	140	16	12	65	90	13	8.5	38
2	132	15	11.3	61.5	85	12	8	36
3	124	14	10.6	58	80	11	7.5	34
4	116	13	9.9	54.5	75	10	7	32
5	108	12	9.2	51	70	9	6.5	30
6	100	11	8.5	47.5	65	8	6	28
7	92	10	7.8	44	60	7	5.5	26
8	84	9	7.1	40.5	55	6	5	24
9	76	8	6.4	37	50	5	4.5	22
10	68	7	5.7	33.5	45	4	4	20
11	60	6	5	30	40	3	3.5	18
12	52	5	4.3	26.5	35	2	3	16
13	44	4	3.6	23	30	1	2.5	14
14	36	3	2.9	19.5	25	-	2	12
15	36未満	3未満	2.9未満	19.5未満	25未満	-	2未満	12未満

本協会会員ないし都道府県協会会員を対象として、協会に申請すると、その級の認定カードを発行します。

希望者は、その大会の都度、申請用紙を受け取り必要事項を記入の上、認定料(500円)を添えて申請をして下さい。

## 【インストラクター1級・2級実技試験免除規定について】

公認指導者認定講習会における実技試験については、ディスタンス・アキュラシー・MTA・TRC・ディスクゴルフパット・ディスクゴルフアプローチの6種目についてフライングディスク技能検定・取得級、ディスクゴルフにおいては下記の成績に応じて免除を行います。

検定及び免除対象となる大会は、全日本フライングディスク個人総合選手権大会、各都道府県協会から申請のあった認定記録会（ジャパンビグスト等）及びディスクゴルフについては下記の①～③の大会を対象とします。

- ① 全日本個人総合選手権
- ② JFDA が認めた都道府県協会が主催する大会
- ③ JPDGA の大会(全国大会 NT/エリアブロック大会 ABT/ローカル大会 LT)

### 免除基準（ディスタンス・アキュラシー・MTA・TRC）

	インストラクター1級	インストラクター2級
オープン	5級以上	8級以上
レディース	3級以上	5級以上

### 免除基準（ディスクゴルフパット及びディスクゴルフアプローチ）

	インストラクター1級	インストラクター2級
オープン レディース 共通	1 ラウンド 18 ホールで 4 アンダー (-4) 以下	1 ラウンド 18 ホールでイーブンパー (±0) 以下

\*18ホールの大会がのぞましいが都道府県協会が主催する大会などの9ホール2ラウンド=18ホールの大会でも良い。ただし9ホールの中にOBエリア設定されたコースやアイランドコース、マンドトリコースなど十分な難易度があること。（※過去2年の記録が有効。）

### ○免除申請方法

指導者認定試験受験申込み時・もしくは受験日当日にフライングディスク技能検定認定証を提示する。ディスクゴルフパット及びアプローチの免除は「対象となる大会」における公式結果表（WEB上のものやニュースレター）もしくは「グループのサインが記入されたスコアカード」の写真などのスコアが証明できるものを提示する。

【注】ディスクゴルフの免除申請は2016年4月より適用予定

## 【用具について】

### 1. 公認ディスクについて

WFDF公式競技規則では、競技で使用するディスクについてその形状や成分などについて規定を設けており、主だったものは下記の通りです。

- ・外径が21cm以上 40cm以下であること。
- ・重量（g）を外径（cm）で割った場合、その重量が8.3g以下であること。  
また、大きさによらず、全体の重量は200g以下でなければならない。
- ・商品として製造され、1500個以上市販されているものであること。

(<http://www.wfdf.org/sports/equipment>)

また、競技によって使用するディスクは異なります。実際の大会においてはWFDF公認・JFDA公認ディスクの中からトーナメントディレクターによって決められますが、主に使用されるディスクは下記のとおりです。

競技	主なディスク	競技	主なディスク
アルティメット	ウルトラスター	ガッツ	GPAプロフェッショナル
SCF	ファーストバック	DDC	DDCディスク
ディスクソフ	ウルトラスター	フリースタイル	スカイスタイラー
アキュラシー	ウルトラスター、ゼファー	ディスタンス	デストロイヤー、ボス 等
ディスクゴルフ	150gオープンディスク	ドッジビー	ドッジビー

### 【用具の販売元】

#### ・株式会社クラブジュニア（アルティメット、ディスクゴルフ、その他）

所在地：〒124-0023 東京都葛飾区東新小岩 5-4-4

電話：03-5654-7038

FAX：03-5654-7039

E-MAIL：info@clubjr.com

#### ・有限会社ディスクスポーツ（アルティメット、ディスクゴルフ、その他）

所在地：〒860-0088 熊本県熊本市北区津浦町 13-47

電話：096-312-1353

FAX：096-312-1354

E-MAIL：info@discsports.co.jp

#### ・株式会社ヒーロー（ディスクゴルフ、その他）

所在地：〒180-0013 東京都武蔵野市西久保 1-1-9-501

電話：0422-55-7888

FAX：0422-55-7880

E-MAIL：shop-info@herodisc.com

#### ・D. D. J a m（ディスクゴルフ、その他）

所在地：〒116-0013 東京都荒川区西日暮里 2-25-1

電話・FAX：03-6316-0917

E-MAIL：flyingdisc@me.com

WFDF 世界アルティメット選手権大会優勝国								
回	開催年・開催地	オープン	ウィメン	ジュニア オープン	ジュニア ウィメン	オープン マスター	ウィメン マスター	ミックス
1	1983 スウェーデン イエテボリ	アメリカ	アメリカ	フィンランド				
2	1984 スイス ルツェルン	アメリカ	フィンランド	スウェーデン				
3	1986 イギリス コルチェスター	アメリカ	アメリカ	スウェーデン				
4	1988 ベルギー ルーバン	アメリカ	アメリカ	スウェーデン		スウェーデン		
5	1990 ノルウェー オスロ	アメリカ	アメリカ	スウェーデン		アメリカ		
6	1992 日本 栃木県宇都宮市	スウェーデン	日本	チャイニーズ 台北	アメリカ			
7	1994 イギリス コルチェスター	アメリカ	スウェーデン	アメリカ		アメリカ		
8	1996 スウェーデン ヨンショッピング	アメリカ	スウェーデン	スウェーデン		スウェーデン		
9	1998 アメリカ ブレイン	カナダ	アメリカ	アメリカ		カナダ		カナダ
10	2000 ドイツ ハイルブロン	アメリカ	カナダ	スウェーデン	アメリカ	アメリカ		アメリカ
11	2004 フィンランド ツルク	カナダ	カナダ	アメリカ	カナダ	アメリカ		アメリカ
12	2008 カナダ バンクーバー	カナダ	アメリカ	アメリカ	日本	アメリカ		カナダ
13	2012 日本 大阪府堺市	アメリカ	日本			カナダ	アメリカ	カナダ
14	2016 イギリス ロンドン							

ワールド・ゲームズ メダル獲得国(男女混合ミックス形式)

回	開催年・開催地	金	銀	銅
1	2001 日本 秋田	カナダ	アメリカ	日本
2	2005 ドイツ デュイスブルク	アメリカ	オーストラリア	カナダ
3	2009 台湾 高雄	アメリカ	日本	オーストラリア
4	2013 コロンビア カリ	アメリカ	オーストラリア	カナダ

WFDF 世界U23(23歳未満)アルティメット選手権大会優勝国

回	開催年・開催地	オープン	ウィメン	ミックス
1	2010 イタリア フィレンツェ	カナダ	オーストラリア	イギリス
2	2013 カナダ トロント	アメリカ	アメリカ	アメリカ
3	2015 イギリス ロンドン	アメリカ	日本	アメリカ

WFDF 世界ジュニア(19歳未満)アルティメット選手権大会優勝国

回	開催年・開催地	ジュニア・オープン	ジュニア・ウィメン
1	2002 ラトビア リガ	カナダ	カナダ
2	2006 アメリカ ディベンス	アメリカ	アメリカ
3	2010 ドイツ ハイルブロン	アメリカ	コロンビア
4	2012 アイルランド ダブリン	アメリカ	コロンビア
5	2014 イタリア レッコ	カナダ	アメリカ

## WFDF 世界アルティメット・クラブ選手権大会優勝チーム

回	開催年・開催地	オープン	ウィメン	マスター	ミックス	ウィメン マスター
1	1989 西ドイツ ケルン	Philmore (USA)	Lady Gondors (USA)			
2	1991 カナダ トロント	New York New York (USA)	Maine-iacs (USA)	Three Stages (USA)		
3	1993 アメリカ マディソン	New York Ultimate (USA)	Maine-iacs (USA)	Seven Sages (USA)		
4	1995 イギリス ミルフォード	Double Happines (USA)	Women on the Verge (USA)	Seven Sages (USA)		
5	1997 カナダ バンクーバー	Sockeye (USA)	Women on the Verge (USA)	Beyonders (USA)		
6	1999 スコットランド セントアンド リュース	Death or Glory (USA)	Women on the Verge (USA)	Cigar (USA)	Red Fish, Blue Fish (USA)	
7	2002 アメリカ ホノルル	Condors (USA)	Riot (USA)	Keg Workers (USA)	Donner Party (USA)	
8	2006 オーストラリア パース	Buzz Bullets (JAPAN)	MUD (JAPAN)	Vigi (JAPAN)	Team Fisher Price (CANADA)	
9	2010 チェコ プラハ	Revolver (USA)	Fury (USA)	Troubled Past (USA)	Chad Larson Experience (USA)	
10	2014 イタリア レッコ	Revolver (USA)	Riot (USA)	Boneyard (USA)	Drag'n Thrust (USA)	Vintage (CANADA)

### 全日本アルティメット選手権大会優勝チーム

回	年	開催地	オープン	ウィメン	回	年	開催地	オープン	ウィメン
1	1977	長野県・長野県営陸上競技場	愛知学院大学		21	1996	栃木県・宇都宮柳田緑地・道場宿緑地	ボンバーズ※※	スパイラル※※
2	1978	東京都・駒沢競技場	愛知学院大学		22	1997	栃木県・宇都宮柳田緑地・道場宿緑地	ペルビュー	スパイラル
3	1979	愛知県・一宮市営陸上競技場	愛知学院大学		23	1998	栃木県・グリーンスタジアム	日本体育大学	日本体育大学
4	1979	大阪府・万博記念公園陸上競技場	愛知学院大学		24	1999	東京都・江東区夢の島競技場	文化シヤッター	スパイラル
5	1980	茨城県・筑波大学	獨協大学		25	2000	東京都・江東区夢の島競技場	文化シヤッター	スパイラル
6	1981	愛知県・愛知青少年公園陸上競技場	獨協大学	獨協大学※	26	2001	東京都・江東区夢の島競技場	文化シヤッター	スパイラル
7	1982	大阪府・万博記念公園	東京経済大学	獨協大学※	27	2002	東京都・江東区夢の島競技場	文化シヤッター	日本体育大学
8	1983	千葉県・松戸市民スポーツセンター	東京経済大学	獨協大学	28	2003	東京都・江東区夢の島競技場	文化シヤッター	HUCK
9	1984	茨城県・高萩大心苑	東京経済大学	獨協大学	29	2004	東京都・江東区夢の島競技場	文化シヤッター	HUCK
10	1985	茨城県・高萩大心苑	東京経済大学	上智大学	30	2005	東京都・江東区夢の島競技場	文化シヤッター	MUD
11	1986	茨城県・高萩大心苑	東京経済大学	上智大学	31	2006	東京都・江東区夢の島競技場	文化シヤッター	MUD
12	1987	東京都・昭和記念公園	東京経済大学	上智大学	32	2007	東京都・江東区夢の島競技場	文化シヤッター	HUCK
13	1988	東京都・昭和記念公園	クルーズ	東京経済大学	33	2008	東京都・江東区夢の島競技場	文化シヤッター	MUD
14	1989	兵庫県・神戸市しあわせの村	クルーズ	上智大学	34	2009	東京都・江東区夢の島競技場	文化シヤッター	壱
15	1990	兵庫県・神戸市しあわせの村	クルーズ	上智大学	35	2010	東京都・江東区夢の島競技場	文化シヤッター	壱
16	1991	岐阜県・国営木曽三川公園	クルーズ	上智大学	36	2011	東京都・江東区夢の島競技場	文化シヤッター	壱
17	1992	栃木県・宇都宮柳田緑地・道場宿緑地	上智大学	上智大学	37	2012	東京都・江東区夢の島競技場	文化シヤッター	MUD
18	1993	栃木県・宇都宮柳田緑地・道場宿緑地	クルーズ	日本体育大学	38	2013	東京都・江東区夢の島競技場	文化シヤッター	MUD
19	1994	栃木県・宇都宮柳田緑地・道場宿緑地	クルーズ	日本体育大学	39	2014	東京都・味の素スタジアム、アミノバイタルフィールド	文化シヤッター	壱
20	1995	栃木県・宇都宮柳田緑地・道場宿緑地	日本体育大学	日本体育大学	40	2015	神奈川県・富士通スタジアム川崎	文化シヤッター	壱

※:エキシビジョン

※※: 文部科学大臣杯授与はじまる

## 【引用・参考文献、資料】

- Dan Poynter, Mark Danna, 小林信也訳 (1979) フリスビーハンドブック、クイックフォックス社
- 江橋慎四郎 (1981) 新レクリエーションハンドブック、国土社
- 島 健(2003) Flying Disc Learning System(CD)、上智大学出版
- 株式会社クラブジュニア(2015) How to play アルティメット上達の方法,  
<http://www.clubjr.com/howtoplay.html>
- James Studarus , 長澤純一訳 , 師岡文男監修(2005) フライングディスクをやってみよう、ナツプ
- 師岡文男 (1985) フライングディスク, 大学体育第 26 号, 全国大学体育連合
- 師岡文男 (2008) フライングディスク, 子どもと発育発達 Vol.6,No. 3、杏林書院
- 師岡文男 (2011) フライングディスク楽しみ方・考え方 基礎編・応用編、みんなのスポーツ  
Vol.33,No.5~6、日本体育社
- 師岡文男 (2015) フライングディスク, 21 世紀スポーツ大事典、大修館書店
- 師岡文男 (2015) フライングディスク競技アルティメット, アクティブスポーツ、大修館書店
- 師岡文男 (1985) フライングディスク競技アルティメット, 最新スポーツルール、大修館書店
- NHK(1999,2000,2002,2003) テレビスポーツ教室, フライングディスク
- NHK (2015) 高校講座, 体を動かすTVアルティメット, 2015.8.11
- 日本ディスクゴルフ協会 (2015) <http://www.jpjpdga.jp/main/>
- 日本ドッジビー協会ホームページ <http://www.dlja.jp>
- 日本frisbee協会 (編) (1975) フリスビーハンドブック、日本frisbee協会
- 日本frisbee協会 (1978) フリスビーニュース第 3 号
- 日本frisbeeディスク協会 (1980-1983) Frisbee Disc Times Vol.1-11
- 日本フライングディスク協会 (1984-2015) Flying Disc Times Vol.12-90
- 日本フライングディスク協会 (1976-2014) 全日本選手権大会プログラム
- 日本フライングディスク協会 (1988) フライングディスクのすすめ、ベースボールマガジン
- 日本フライングディスク協会 (2005) フライングディスク競技・30年の歩み
- 日本フライングディスク協会 (2014) フライングディスク・スポーツ公式ルール
- 日本フライングディスク協会 (2015) フライングディスク競技・40年の歩み
- 日本体育協会 (1987) 最新スポーツ大辞典、大修館書店
- 大島寛 (1999) THE TACTICS OF FIELD-EVENTS, 日本フライングディスク協会
- 大島寛 (2004) フライングディスク競技の参加者動向にみる過去 25 年の歩み、  
近畿大学健康スポーツ教育センター紀要 3 巻 1 号
- 大島寛 (2014) フライングディスクノート、近畿大学
- 大島寛 (2014) 5 人制アルティメットの授業展開、近畿大学
- 大島寛 (2015) 学校体育のフライングディスク、日本フライングディスク協会
- 大島寛 (2015) フライングディスクの理論と実際、日本フライングディスク協会
- 大島寛, 島 健, 本田雅一, 師岡文男, 高橋和敏監修 (1992)  
フライングディスク入門アルティメットのすすめ、タッチダウン社
- 島 健, 師岡文男 (1988) フライングディスクの普及と発展に関する研究,  
レクリエーション研究第 19 号、日本レクリエーション学会
- SPINS ホームページ <http://www.spins.jp/>
- 勅使河原克彦, 師岡文男 (1984) フライングディスクスポーツ, 現代体育・スポーツ大系 29、講談社
- World Flying Disc Federation (2015) <http://www.wfdf.org/>
- 山森玲治 (1979) スポーツノート 13 フリスビー、鎌倉書房

【監 修】

師岡 文男 (日本フライングディスク協会会長、世界フライングディスク連盟理事、  
JOC総務委員、国際ワールドゲームズ協会理事、上智大学教授)

【著作者一覧】

師岡 文男 (日本フライングディスク協会会長、世界フライングディスク連盟理事、  
JOC総務委員、国際ワールドゲームズ協会理事、上智大学教授)

大島 寛 (日本フライングディスク協会副会長、近畿大学教授)

島 健 (日本フライングディスク協会顧問、上智大学教授)

吉田 昭彦 (日本フライングディスク協会顧問、株式会社 クラブジュニア代表取締役社長)

井上 亨 (日本フライングディスク協会理事 普及委員長、  
東京都文京区立音羽中学校主幹教諭)

長澤 純一 (日本フライングディスク協会普及委員、電気通信大学准教授)

【編集協力者】

師岡 文男	大島 寛	島 健	有安みゆき	宮部 英俊	野田 俊一
横田 浩	大内 勝利	井上 亨	長尾 健次	島田 美穂	

【写真協力】

一般社団法人 日本フライングディスク協会  
DBJA：日本ドッジビー協会

大島 寛 岩間 卓栄 須田 貴芳 関 毅 田沼 佑輔

【イラスト協力】

早川 里江 高木 彩

【編 集】	一般社団法人	日本フライングディスク協会	普及委員会
		同	アルティメット委員会
		同	ガッツ委員会
		同	オーバーオール委員会
		同	アーカイブ委員会
		同	アンチ・ドーピング委員会

## フライングディスク競技指導者テキスト

2016年 2月14日 発行

著作、発行者 一般社団法人 日本フライングディスク協会  
〒144-0033 東京都大田区東糀谷 6-4-8  
TEL：03-6423-6801 FAX：03-4335-2381

