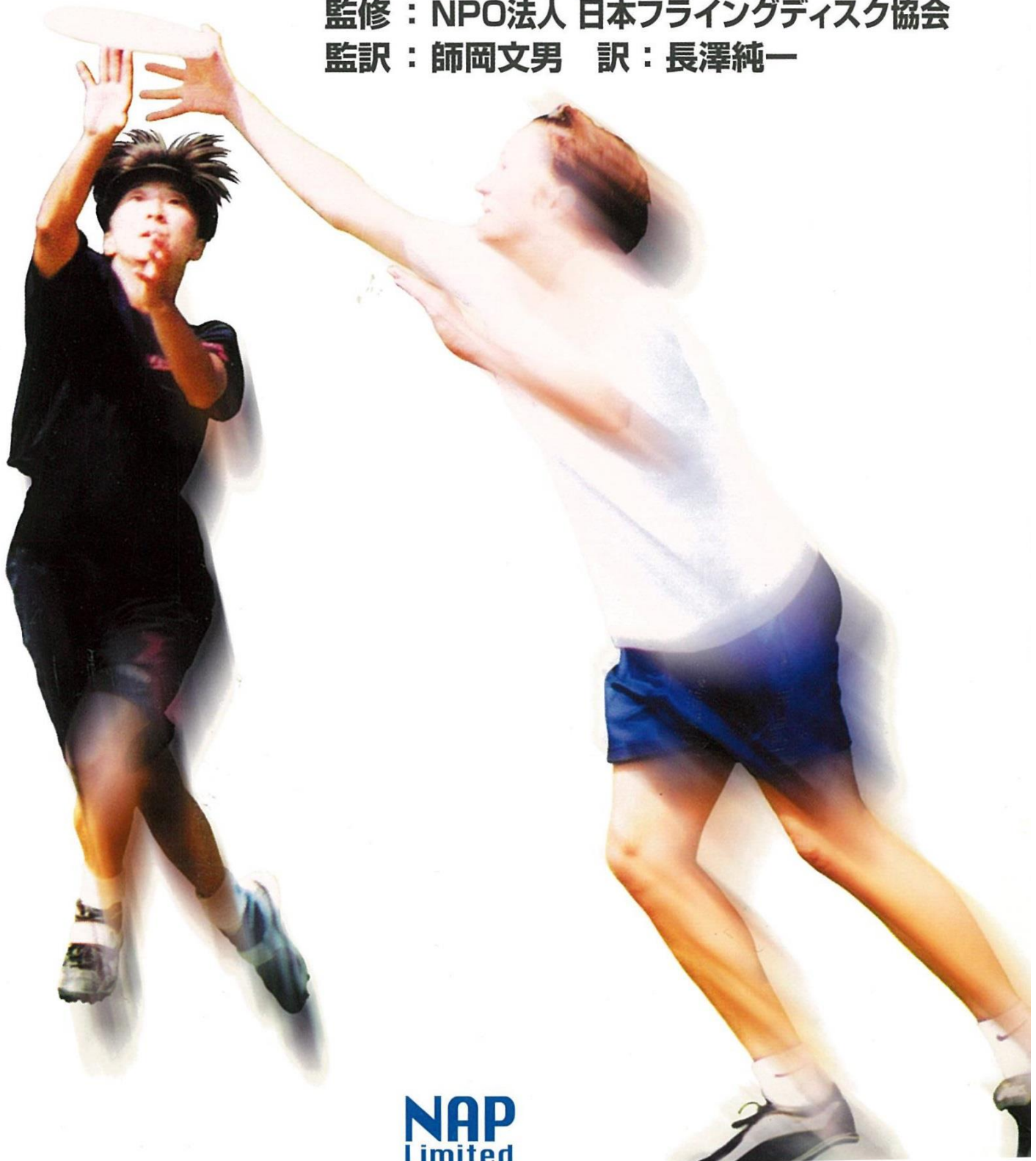


フライングディスク をやってみよう

アルティメットの
基礎と応用

Fundamentals of Ultimate

著 : James Studarus
監修 : NPO法人 日本フライングディスク協会
監訳 : 師岡文男 訳 : 長澤純一



NAP
Limited

アルティメットまずはここから

● 人数 ●

1チーム7人。ディスク1枚。

● フィールド ●

全体で100 m×37 m。両端に18 mのエンドゾーンを設ける。

● ゲームの開始 ●

- ① 両チームともゴールライン上に立つ。
- ② 片方のチームが相手側にディスクを投げる（スローオフという）。
- ③ ディスクが落ちた地点より、相手チームのディスク所有権でゲームがスタートする。

● 得点 ●

オフェンスチームが、エンドゾーン内で味方のパスを受けると1点。正規のルールでは21点先取制。

得点后、上記「ゲームの開始」にもどる。得点したチームがそのエンドゾーンからスローオフする（得点ごとにエンドが変わる）。

● ディスクの所有権 ●

パスが成功しなければ（地面に落ちる、サイドラインから出る、インターセプトされる、ファウルなど）その場で相手チームへディスク所有権が移る（ターンオーバーという）。

● 最低限のルール ●

オフェンス

- ① ディスクを持って歩かない（トラベリング）。
- ② 10秒以上ディスクを持ち続けられない（ストーリング・アウト）。

ディフェンス

- ① 相手に触れない（身体接触はすべてファール）。
- ② 1人以上でスローワーを取り囲まない（ダブルチーム）。
- ③ 走路妨害しない（スクリーン、ピック）。

● セルフジャッジ（スピリット・オブ・ザ・ゲーム） ●

全員がプレイヤーでありレフリーになる。「卑怯なことをして勝とうとする者は仲間ではない」という意識がとくに強調される。

Authorized translation of the original English edition,
“*Fundamentals of Ultimate*”, First Edition
by James Studarus
Copyright © 2003, James Studarus

Translation copyright © 2005 by NAP Limited, Tokyo
All Right reserved.

Japanese translation right arranged with Studarus Publishing
Printing and Bound in Japan

まえがき

アルティメットは日々広がりを見せている。この本は、アルティメットに関してもっと学びたいと考えているすべてのレベルのプレーヤーのために書かれたものである。Tom Kennedy (T.K.) と Irv Kalb は、1981年に「Ultimate : Fundamentals of the Sport」を著した。Tom Kennedyはアルティメット選手協会 (Ultimate Players Association : UPA) の創立者であり、Irv Kalbは歴史的なコロンビア・アルティメット・フリスビーチームのメンバーだった。アルティメットは当時ほとんど知られておらず、彼らの本はこのスポーツの発展と必要な技術や知識に関して多大な貢献をしてきた。

このアルティメットは、現在では世界中に広がりを見せ、多くのチーム、プレーヤーが洗練されたスタイルと戦略をもつようになっている。アルティメットは、いまや国際的に認知され楽しまれているのである。私は、このように発展した現在の環境に合わせるように、本の内容を更新する必要があると考えた。幸いにも T.K. と Irv 両氏の同意を得ることができたことから、「Fundamentals of Ultimate」として新たに書き進めることにした。このようにこの本は、T.K. および Irv 両氏による本の内容を踏襲して書かれているものの、ほとんどの文章や資料は新しく書き下ろしたものである。

プレーのカンや判断力はプレーすることによってのみ得られるものである。この本は、プレーするのに必要な基礎に加えその展開・応用にも触れており、さらに多くの人々がこのスポーツをプレーし学んでいくガイドとして有用だと私は信じている。

スポーツ・アルティメットの基本中の基本は、競技者相互の尊敬と信頼を保つことである。この本では「スピリット・オブ・ザ・ゲーム」(フェアプレーの精神)の詳細には立ち入らないが、アルティメットはセルフレフリー制と果敢なプレーとが表裏一体のものであることを強調しておきたい。プレーヤーは、自分たちのプレーを第三者に審判させるのではなく、自分のふるまいを律していくことによって自分らのことや対戦相手のことについて多くを学んでいる。日々の生活に大切なスタイルが、このスポーツを通じて学習されていくのである。

私は、将来このスタイルがあたりまえのものになり、またテクニックが進歩していくことによって、この本が時代遅れになる日のことを考えている。そのときまで、多くの人たちにこの本とアルティメットの楽しさを見出してしてもらえることを願ってやまない。

2002年12月

James Studarus

発刊に寄せて

1974年に私がアルティメットをはじめたとき、チームらしいチームはほとんど存在しなかった。サンタバーバラのわれわれのグループは、毎週われわれだけでプレーしていた。われわれが別のチームと最初の試合をしたのはそれから1年以上先のことだった。そのチームはロサンジェルス地域のもので、東海岸の大学で経験を積んだプレーヤーを何人か含んでいた。彼らは、ゾーン・ディフェンスに対し、われわれにいくつかの新しい戦術をみせてくれた。

その中に、後にわれわれのチーム、サンタバーバラ・コンドルズに加わることになる Irv Kalb がいた。Irv と戦術について話し合いながら、プレーの方法について書かれた書物がないことに気づき、1981年に「Ultimate: Fundamentals of the Sport」を出版したのである。

現在、アルティメットの競技人口は劇的に増え、近年のアルティメット選手協会 (UPA) の発表によると、メンバーは15,000人以上になった。ただしこの数は、各カテゴリーのトップレベルでプレーするものだけである。UPAは、毎年男女ジュニアの部、男女大学生の部、オープン部の部、男女混合およびマスターの部において北米トーナメントを運営しているが、アルティメットは世界のいたるところの小・中学校、高校あるいは大学、民間会社および都市間などで、正規のスタイルにとらわれず非公式の即席チームでもゲームが行われている。最初のヨーロッパ選手権大会は1980年に開催され、男女それぞれの選手権大会は1982年以来隔年で行われている。また2002年には、21カ国からなるチームによって、世界フライングディスク協会主催の世界アルティメット・クラブ選手権大会もハワイにおいて開催された。

アルティメットがここまで成長した結果として、プレーは相当に洗練されてきた。しかし現在まで、戦術の進歩を反映するような書物は書かれてこなかった。「Fundamentals of Ultimate」の出版に際し James Studarus 氏は、オフense、ディフェンスについて、個人およびチーム戦略を取り上げているが、これなどはこれまでの出版物としては例がないものである。この本は、初心者向けであるのと同時にチャンピオンをつくり出すような高度な内容をカバーし、さらにドリル、アルティメットの歴史までを網羅したものになっている。

James は、カリフォルニア大学サンタバーバラ校 (UCSB) のチームであるブラック・タイド (Black Tide) の主要選手として10年間プレーした。その間、ブラック・タイドが全国で3連覇した際のドリルや戦略と彼は深くかかわっている。その後、彼はサンタバーバラ・コンドルズ (Santa Barbara Condors) に加わり、現在もプレーしている。彼の戦略的洞察力や技術は、最近の世界選手権2連覇にも大いに影響を与えた。

この本は、あなたがどのようなレベルであれ、プレー内容を向上させるに違いない。

2002年12月

Tom Kennedy

訳者まえがき

これまで入門書、参考書として用いられてきた『フライングディスクのすすめ』（ベースボールマガジン社刊）や『フライングディスク入門』（タッチダウン刊）など、日本のフライングディスク・シーンをサポートした揺籃期の本は現在ほとんどが品切れや絶版となり、入手が困難になってしまった。これは日本だけのことではなく本場アメリカでも同様のようで、1970年から1980年代に出版された基本書の多くが新たに手に入らない状態になっている。これは、「投げ方」から「ゲーム内容」へと競技者の要求がシフトした（レベルアップした）結果ともいえるだろうが、入門書の空白がよい状態であるはずもない。

私は大学の授業でアルティメットを題材にしているが、ある程度投げ方を覚えてからスポーツとしてのアルティメットにどのように結びつけていくのが最良なのか、私自身がよく理解できていなかった。授業内容がアルティメットのもつチームスポーツ本来の楽しさを実感できる水準にいたっていないとすれば、それは「集团的ディスク投げ遊び」とかわらない。「フライングディスクは単なるディスク投げ遊びではなく競技的スポーツにもなりうるのだ」、などと説明しながらいささか気恥ずかしくなっていたところ、久々に新しいアルティメットの「教科書」が発刊され、これに飛びついたのである。原著『Fundamentals of Ultimate』は、スローの初歩から高度な戦略までがまとめられており、コンパクトながら重厚な内容の良書である。なお、翻訳にあたっては、授業などへの利便と日本の現状にあわせて著者の了解のもと基礎的技術を中心にいくらか構成を変えさせていただいた。

本書は、日本フライングディスク協会副会長でもある上智大学教授の師岡文男先生のご指導がなければそもそも上梓できなかつた。また、同協会アルティメット委員会新旧委員長の小林久視氏ならびに古谷正人氏には、実質的な監修作業にたいへん多くの時間を割いていただき、感謝とともに競技に対する情熱に敬服している次第である。なお、翻訳には上智大学の久保井美穂氏および山田健介氏に協力をいただいたことをここに記してお礼申し上げます。

2005年4月

長澤 純一

監訳・監修にあたって

原著『Fundamentals of Ultimate』は、アメリカでアルティメット選手協会（UPA）を創立したTom KennedyとIrv Kalbが1981年に著した名著『Ultimate : Fundamentals of the Sport』の改訂本ともいえる内容で、翻訳が望まれていた1冊である。その日本語版の出版を可能にしたのは、正に電気通信大学の長澤純一先生の熱意と努力の賜物である。先生は、8年前に筑波大学体育センター主催、日本フライングディスク協会の協力で開催した筑波大学公開講座「フライングディスク」を受講し、指導者資格を取得されたのがきっかけとなり、体育実技としてフライングディスクを複数の大学で教え続けてくださっている。

長澤先生は、過去に日本フライングディスク協会が編集した『フライングディスクのすすめ』（ベースマガジン社）や『フライングディスク入門』（タッチダウン）が絶版になっている現状から新しい入門書の必要、それもフライングディスク10種目の中でも特に現在130校以上の大学・高校の体育授業に普及している団体種目「アルティメット」の新しい入門書と専門書の必要を感じられ、今回の翻訳を手がけられた。

折りしも、2005年は日本フライングディスク協会創立30周年にあたり、特定非営利活動法人（NPO法人）となった節目の年でもあり、協会として翻訳の監修をお引き受けして出版をバックアップすることにした。特に、アルティメット委員会の小林久視委員長と古谷正人前委員長は、高度な戦略を中心にていねいな監修を行い、日本人読者に理解しやすい文書に修正することに大変な努力をしてくれた。また、上智大学の久保井美穂さん・山田健介君も翻訳に協力してくれたことを記し、労をねぎらいたい。

実際、日本とアメリカで使われている用語、言いまわしに微妙な違いがあり、監修者として悩む箇所が多々あった。あくまで初心者でも理解できる本に仕上げることを第一に考え、修正、削除、加筆を行ったが、翻訳としての限界があったことをお断りしておきたい。

また、体育教員のために、「付録」の中に原本には書かれていない小・中・高でのフライングディスク授業の実例を、東京学芸大学教育学部附属世田谷小学校の鈴木 聡先生と中村中学・高等学校の梅沢辰也先生に紹介していただいたことをお知らせし、感謝の意を表したい。大学体育での実践例としては訳者、長澤先生の電気通信大学の授業例と小生の勤務先である上智大学での授業例を載せて、これから学校体育やスポーツクラブでフライングディスクを取り上げようとしている方々のための参考資料とした。

フライングディスクは、スポーツ・レクリエーション用具としては1948年にアメリカで誕生して60年になろうとしているが、「アルティメット」は、1968年にアメリカの高校生ジョエル・シルバーが考案してから40年に満たないまだ若いスポーツである。2001年8月に秋田で開催されたIOC後援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」の公式種目に採用され、IOC副会長や委員の好評を得て、国際スポーツとしての認知を得ることに成功したばかりである。現在、世界40ヵ国以上に普及し、ボールでは真似のできないディスクの優れた飛行性能を活かし、さまざまな戦略が続々と考え出され進化し続けていることも、このスポーツの特徴であるといえるであろう。この翻訳本は、高度の戦略も紹介しており、入りやすく奥が深いフライングディスクの魅力を味わうことも可能になっている。この本が、フライングディスク種目「アルティメット」の着実な普及に役立つことを心より期待するものである。

最後に、長澤先生はじめ関係者各位に心より御礼を申し上げる。

特定非営利活動法人 日本フライングディスク協会

副会長 師岡 文男

目次

● 基本編 ●

Chapter 1 アルティメットの基礎	3
アルティメットの基礎	3
アルティメットの特徴	4
ディスクの投げ方	6
基本的スローイング	6
ゲームに向けたスローイングの発展	10
ピボット	
キャッチング	15
Chapter 2 オフェンス	17
オフェンス	17
オフェンスプレーとスタック	20
レシーバー	23
Chapter 3 ディフェンス	29
ディフェンスの戦略	29
ストレートアップ・マーク	29
フォース・フォアハンド	30
フォース・バックハンド	32
フォース・ミドル	32
個人のディフェンスプレー	33
マーク	33
Chapter 4 ドリル	37
3人でのマーカーク・ドリル	37

エンドゾーン・ドリル	38
トラップサイドライン・ドリル	39
4隅のボックス・ドリル	41
ストレートアヘッドスロー・ドリル	41
カウンター・ドリル	42
45°のブレイク・ドリル	43
マーカースのいる45°のブレイク・ドリル	44
リードパス・ドリル	44
キル・ドリル	45

● 応用編 ●

Chapter 5 高度なオフェンス	49
セット・プレー	49
ゾーンに対抗するオフェンス	57
コラムに対するオフェンス	59
プレースタイル	59
スタイルの開発	61
Chapter 6 高度なディフェンス	63
フォーシングの詳細なポイント	63
個人のディフェンスーポジショニング	67
ゾーン・ディフェンス	68
コラム・ディフェンス	74
Chapter 7 アルティメットの歴史	79

● 展開編 ●

Chapter 8	いろいろなアルティメット	89
	インドア・アルティメット	89
	ビーチ・アルティメット	90
	車椅子・アルティメット	90
Chapter 9	体育授業へのアルティメット導入事例	93
	東京学芸大学教育学部附属世田谷小学校の事例	93
	中村学園中学・高等学校保健体育科の事例	102
	電気通信大学の事例	106
	上智大学の事例	108
Appendix		111
	世界フライングディスク連盟公式ルール	113
	記録集	129
	用語集	133
	参考資料	138

Chapter 8 いろいろなアルティメット

インドア・アルティメット
ビーチ・アルティメット
車椅子アルティメット

● インドア・アルティメット

インドア・アルティメットは、世界連盟の公式種目ではなく、公認ルールも制定されていないが、冬にグラウンドが雪に閉ざされる北欧で生まれ、ヨーロッパや世界中の学校体育やレクリエーションの現場には広く普及している。

ルール

下記の点が異なるものの、正規のアルティメットとほぼ同じである。

1. コートの大きさ：ハンドボールコートの外側のラインを使用し、エンドゾーンの幅は6mとする。
2. コートの表面：屋内の板などの平面
3. ブリックポイント（スローオフがアウト・オブ・バウンズに出た時のプレー開始地点）：ゴールライン中央
4. チームの人数：5人

(ストーリング・カウントを5からはじめたり、0から7まで、あるいは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た設定がなされている)

● ビーチ・アルティメット

ビーチ・アルティメットは、もともと米国フロリダ州の海岸で行われていた「フリスビーチ」と呼ばれた大会で楽しまれていたインフォーマルなアルティメットを、砂の上にミニコートを設置し、本来の7人制を5人制に変えたルールに統一したもので、安全にダイビングキャッチやダイビングカットが楽しめるのが大きな魅力である。

裸足でも、水着でも楽しめる反面、ビーチバレーボールやビーチハンドボール同様、砂に足が取られ、大変ハードな種目でもある。2004年8月25日～29日にはポルトガルで、世界フライングディスク連盟（WFDF）公認の第1回世界ビーチ・アルティメット選手権大会（<http://beachultimate.org>）が開かれた他、イタリアとブラジルでは毎年国際大会が開かれている。

ルール

以下の4点以外は、正規のアルティメット・ルールとほぼ同じである。

1. コートの大きさ：70 m×23 m，エンドゾーンの幅10 m
2. コートの表面：砂
3. ブリックポイント（スローオフがアウト・オブ・バウンズに出た時のプレー開始地点）：ゴールライン中央
4. 1チームの人数：5人

現在、日本でも神奈川県と福岡県フライングディスク協会が主管するビーチ・アルティメット大会が開催されており、神奈川県湘南の鵜沼海岸で開催される大会は、2000年から毎年5月に開催され現在にいたっている。

● 車椅子アルティメット

～神奈川県・愛知県フライングディスク協会での実践例～

ルール

1. 人数は、5対5で、オフェンス側が女2・女3か決める（男・女ミックス）。

2. 試合時間は、前後半20分間とし、タイムアウトは各チーム1分1回で試合時間には含まない。
3. ディスクは、ファーストバックタイプ、車椅子はバスケット用を使用する。
4. 審判はコート内に4人おき〔主審(1)、副審(1)、線審(2)〕ファウル、トラベリング、ラインジャック、ピック、などを判断する。また、床に落ちたディスクを拾い、オフェンスチームに渡す(最初に床に落ちた所からプレー開始)。
5. 足は車椅子のステップにのせ、できるだけベルトで大腿部を固定する。
なお、腰や足が車椅子から浮くような行為は審判がジャッジし、T.O.(ターンオーバー)となる。
6. 走り出したプレイヤーに対してぶつかっていくような行為はピックとする。平行に並びカットについていく場合や車椅子のタイヤを使い、車椅子の動きを止めるのはディフェンスとして認める。
7. 故意的な車椅子の衝突、身体接触があった場合はファウルとし、T.O.となる。
8. ディスクを持った状態で車椅子をこぐとトラベリングとなり、T.O.となる。
9. キャッチ後の惰性は認めるが、故意に距離を稼ごうとする場合は、トラベリングとなる。
10. 惰性でエンドゾーンに入ったり、サイドラインを越えた場合はそのラインからプレーを再開する(図1参照)。
11. 車椅子を止めるため、ターンのために膝の上にディスクを置くことは認める。
12. 1人のプレイヤーに対して、複数のディフェンスがつく(ダブルチーム)は

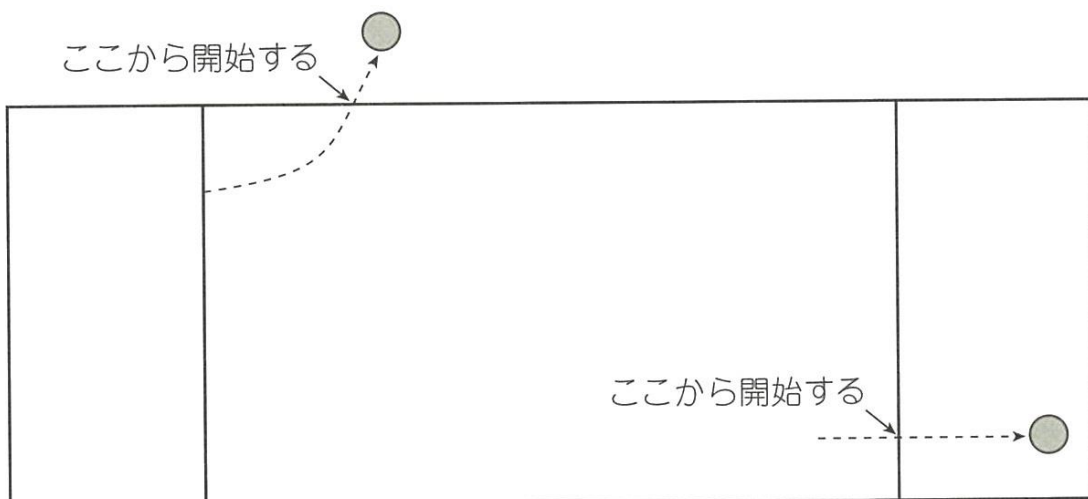


図1 ターンオーバーの開始の仕方

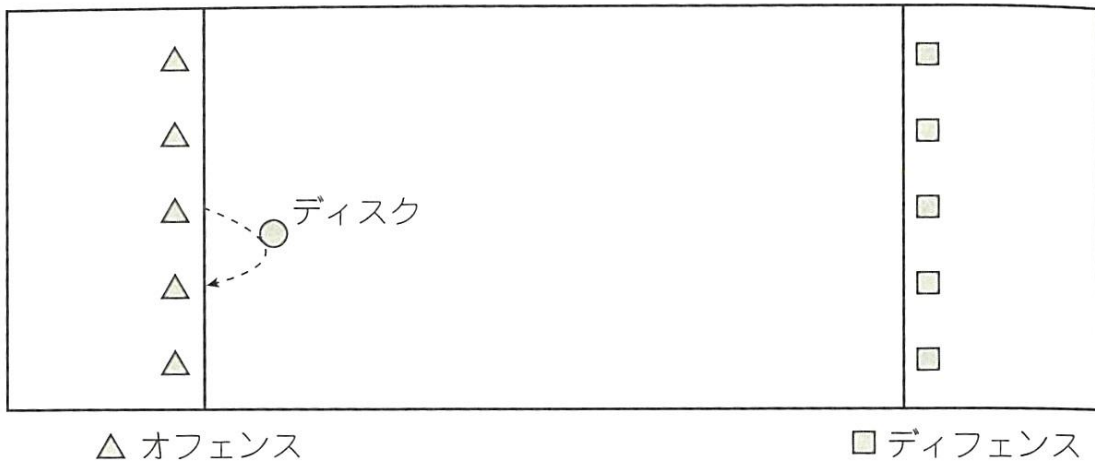


図2 スローオフによるプレー開始

なしとする。

13. 得点後のコートチェンジはなしとする。
14. メンバー交代は、けがをしてしまった場合と得点時のみとする。1回の交代時に何人の選手が交代してもよい。タイムアウトの時には交代できない。
15. T.O. (ターンオーバー) 攻守交替の際、スローワー (投げ出し手) は、タイヤに軽くディスクを触れてプレー開始。
16. ストリーング：スローワー10秒以内にパスをしなければならない。
 マーカーは「ストリーング」とコールし、1秒間隔で10カウントする。
 10の声の前までにディスクをリリースしないと、ディスクの所有権が守備に移動する。※マーカーのカウントが早すぎる場合。スローワーは、「ファースト・カウント」(早すぎるカウント)をコールできる。コールされるとマーカーは、2カウント戻してカウントを続け、再びコールされた場合は、0に戻してカウントを再開しなければならない。
17. コートチェンジ：前後半終了後 (延長の場合もあり)
18. スローオフ：ディフェンス側からスローオフするとゴールラインからのプレーとなり、中盤の戦いが少なくなるため、オフェンス側が味方にパスをしてプレー開始する。隣のメンバーにパスを出すことも可能 (図2)。
19. コートは、バスケットコートを使用する。

■ 訳 者：長澤純一 (NAGASAWA, Junichi, Ph.D.)

国立大学法人電気通信大学 電気通信学部 量子・物質工学科 助教授 (運動生理・生化学, 運動処方論, 健康論)

1962年生まれ。早稲田大学教育学部教育学科体育学専修卒業, 順天堂大学大学院体力学専攻修了, 中京大学大学院博士後期課程単位取得退学。学術博士。早稲田大学人間科学部助手, 日本社会事業大学専任講師, 電気通信大学講師を経て現職。1993年より体育, スポーツ科学の実技としてフライングディスク (ニュースポーツ) を担当。

■ 監訳・「付録」執筆者：師岡文男 (MOROOKA, Fumio)

上智大学 文学部保健体育研究室 教授 (生涯スポーツ学)

1954年生まれ。筑波大学大学院修士課程体育研究科体育方法学専攻修了。体育学修士。上智大学文学部保健体育研究室助手, 講師, 助教授を経て2000年より現職。1986～87年米国イリノイ大学応用生活学部レジャー研究学科客員講師。1980年より上智大学で実技科目「フライングディスク」(90分×13回)を開講し現在にいたる。世界フライングディスク連盟 (WFDF) 理事, (N) 日本フライングディスク協会副会長, 日本ディスクゴルフ協会顧問, (N) 日本ワールドゲームズ協会理事, (財) 日本体育協会国際交流専門委員, (財) 日本レクリエーション協会評議員, 1992世界アルティメット&ガッツ選手権大会事務局長, 2001秋田ワールドゲームズ「フライングディスク」テクニカル・デリゲート 他 歴任。

フライングディスクをやってみよう

アルティメットの基礎と応用

(検印省略)

2005年5月31日 第1版 第1刷

著 者 James Studarus
監 修 NPO法人日本フライングディスク協会
監 訳 師 岡 文 男
訳 長 澤 純 一
発行者 長 島 宏 之
発行所 有限会社 ナップ
〒111-0056 東京都台東区小島1-7-13 NKビル
TEL 03-5820-7522 / FAX 03-5820-7523
ホームページ <http://www.nap-ltd.co.jp/>
印 刷 三報社印刷株式会社

©2005 Printed in Japan

ISBN 4-931411-46-0

本書の複製権・翻訳権・上映権・譲渡権・公衆送信権 (送信可能化権を含む) は有限会社ナップが保有します。

JCLS <(株)日本著作出版権管理システム委託出版物>

本書の無断複写は著作権法上での例外を除き禁じられています。複写される場合は, そのつど事前に (株) 日本著作出版権管理システム (電話 03-3817-5670, FAX 03-3815-8199) の許諾を得てください。

ISBN4-931411-46-0

C2075 ¥1400E

定価 本体 1,400円 + 税



9784931411463



1922075014005

