

### 1 活動のねらい

手軽に軽スポーツを楽しみながら、グループや仲間同士のコミュニケーションを深めることができます。

### 2 活動の概要

ドッチビーとは、軟らかい素材のフライングディスクを使ったチーム対戦型のニュースポーツです。ドッチボールとほぼ同様のルールで、相手チームの内野をすべて倒したチーム、または制限時間の終了時に内野人数の多いチームの勝ちとなります。



### 3 人数・時間・場所

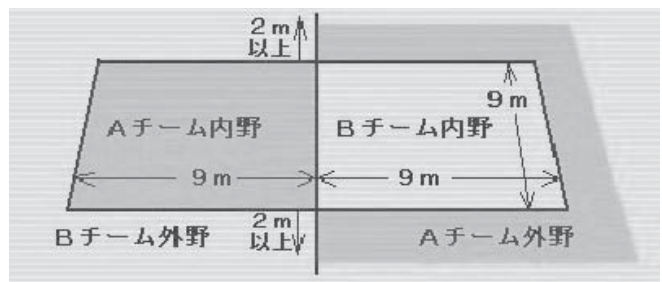
- (1) 人数 20名～80名程度
- (2) 期間 通年
- (3) 時間 1～2時間
- (4) 場所 体育館，ホール（晴天時，つどいの広場等でも可）

### 4 指導及びゲームの方法について（例）

活動は、原則、団体の自主活動となります。依頼があれば、職員が活動の進め方を説明します。

- 1ゲームの標準時間は、5分以上10分以内。
- ゲーム開始時には外野に1人以上を配置すること。最初から外野のプレーヤーも、相手の内野プレーヤーをアウトにしなければ内野に入ることにはできない。
- じゃんけん（正式規則ではフリップという、ディスク競技独特の方法）をして、最初のディスクの所有権とコートを決め、ゲームを開始する。
- 顔や爪先など、体のどの部分に当たってもアウトになる。
- ディスクをキャッチしたプレーヤーは、5秒以内にディスクを投げなければならない。
- 外野プレーヤーが相手の内野プレーヤーをアウトにした場合には、すぐに内野に入らなければならない。
- 相手コート内にあるディスクを、手や足を伸ばしてとることはできない。

標準のコート



### 5 活動の流れ

活動の流れ	利用団体の動き	備考
準備	• 代表者は事務室からドッチビーディスクを借り、コートを設定する	• 当施設のホールの場合は、ラインテープ（ビニルテープ等）を持参ください
活動	• 自主活動	
終了	• 研修場所の復元と清掃 • 用具を元の場所に戻し、事務室へ返却	• 屋外で活動した時は、最後に用具に付いた土をしっかりと拭き取る