

### 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

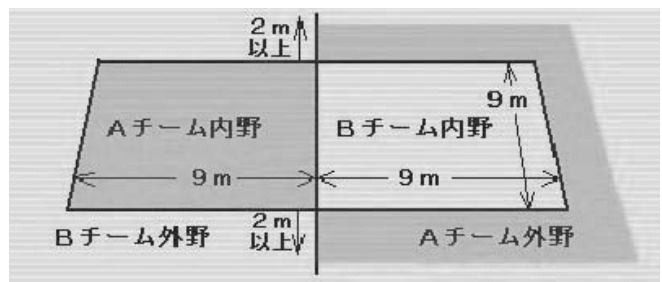
- (1) 人数 20名～80名程度
- (2) 期間 通年
- (3) 時間 1～2時間
- (4) 場所 体育館、ホール（晴天時、つどいの広場等でも可）

### 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イヤーも、相手の内野プレイ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イヤーは、5秒以内にディスクを投げなければならない。
- 外野プレイヤーが相手の内野プレイ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<br>• 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     |