

いつでも、どこでも、だれでも出来るユニバーサルスポーツ

ディスコン



埼玉県ディスコン協会定期総会後の集合写真

ディスコンの由来

杉やヒノキの間伐材を輪切りにしたクラブ用のコースターをヒントに1997年(平成9年)に岡山市立少年自然の家で発想された、日本生まれのニュースポーツです。

円盤(ディスク)を、操作(コントロール)することからディスク・コントロールを合成して「ディスコン」と命名されました。

ディスコンって、どんなスポーツ？

赤と青の2チームに分かれて、1チーム6枚の円盤を投げ、どちらがポイントに近づいているかを競う簡単なスポーツですから、初めての方でもベテランと対等に競技を楽しむことができます。

■**軽量・安価・コンパクトなので、常備携行でき、すぐに活用できます。**

総重量(1試合分) 950g

■**年齢・性別を問わず、ハンディー無しで楽しめます。**

■**個人戦でも、団体戦でも楽しめます。**

1人対1人の個人戦から、6人対6人の団体戦まで競技できます。

■**屋内外を問わず、どこでもすぐに楽しめます。**

3畳間以上のスペースがあれば楽しめます。

■**安全で公害のない、地球にやさしいニュースポーツです。**

◆子ども会、青少年団体、町内会、高齢者学級等のレクリエーションに。

◆勉強、勤務、会議等の気分転換に。

◆親睦や仲間づくりに。

◆健康や体力づくりに。リハビリにも最適です。

◆人生に感動を呼び起こし、団体の活性化に。



インストラクターの
派遣を承ります

全校の子どもたちを指導するインストラクター



～健康と感動のすばらしさを普及する～

埼玉県ディスコン協会

URL : <http://www.saitama-discon.jp/>
〒359-0045 埼玉県所沢市美原町2-2966-1-1004
TEL&FAX 04-2942-3746

ゲームの方法

競技人数と投盤数

競技にはディスク 12 枚とポイント 1 枚が必要で、2 チームで競いますので、各チーム 6 枚のディスクを投げます。

- ◆個人戦・・・・・・・・・・・・・・・・・・1人 6枚
- ◆団体戦 1 チーム 2 人の場合・・・・・・・・1人 3枚
- 3 人の場合・・・・・・・・1人 2枚
- 4～5 人の場合・・・・・・・・1人 1枚
- (残りは、交替で投げます)
- 6 人の場合・・・・・・・・1人 1枚

進め方

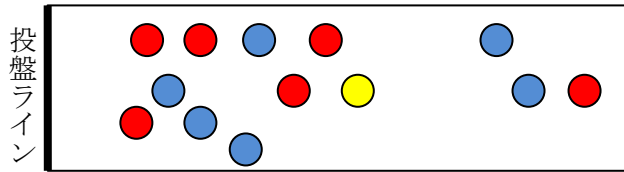
- ①最初にジャンケンでチームの色(赤か青)を決めます。勝った方が赤チームです。
得点係は、得点票にチーム名を記入してください。
- ②次に、赤チームの 1 人がポイント(黄)を 3～10 m の範囲内に投げ、つづいてディスク 1 枚を赤面を上にして投げます。
- [注]この時、ディスクがひっくり返って青になった場合、つづけて赤チームがポイントに青ディスクより近づくまで投げます。(絶えずポイントに遠い色のチームが投げます。)**
- ③次に青チームが投げます。
- ④つづいて同様に、ポイントより遠いチームが近づくまで投げます。
- ⑤どちらかのチームがディスクを全部(6枚)投げ終えたらもう一方のチームは、残りのディスクを投げて、投げなくてもよい。
- ⑥これで 1 イニングの終了で、採点に移ります。
得点は、ポイントに一番近い相手のディスクより何枚近づいているか数えます。
- ⑦数えた数だけ、得点票に○を付けます。
- ⑧つづけて次のイニングを始めます。負けたチームからポイントを投げ始めます。
- ⑨早く 7 点獲得したチームが勝ちです。

[注]競技時間等の都合で、時間・イニング限定にすることもできます。

採点の方法

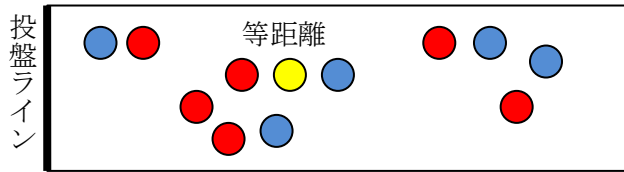
パターン 1

●ポイント ●赤 ●青



この場合、赤 ● が青 ● より 2 個ポイント ● に近いので、赤チームの 2 点勝ちです。

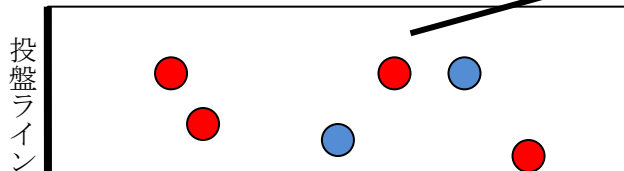
パターン 2



この場合は、ポイント ● に接している赤 ● ・青 ● のディスクは等距離なので除外し、次に近いのは、下方の青 ● であるから、青チームの 1 点勝ちです。

パターン 3

ポイントがコート外へ飛び出す



この場合、投げたポイントがコート外に飛び出したもので、この時点でイニングは終了、手持ちのディスクの差で採点します。

手持ち (赤) ● ● 、(青) ● ● ● ●

青 (4 枚) - 赤 (2 枚) = 青 (2 枚) 青の 2 点勝ち。

パターン 4

投げたディスクがコート外に出た場合、無効没収。

反則・注意

- ◆投げる時、投盤ラインを踏んだり越えた場合は、反則として、相手チームに 1 点増点する。
- ◆投げる時、ディスクが手から離れる前に、投盤エリア内でディスクを床面に着地させたり、手をついたりして滑り出させた場合、反則として相手チームに 1 点増点する。
反則点が発生したら得点係は、直ちに○の替わりに△を記入、△の中にイニング数を書きこむ。
- ◆最初にポイントを投げる時、投げたポイントが 2 回とも、コート外に出た場合、ポイントを投げる権利が相手に移り、ディスク 1 枚が没収となります。(時間制限の場合)
- ◆投盤者は、30 秒以内に投盤しなければ、1 枚無効とする。
- ◆一度投げたディスクは、投げ直し出来ない。
- ◆距離を測定するとき、ディスクやポイントを動かさないよう注意する。
- ◆ディスクやポイントがラインに接して、外にでた場合、ラインの外側をセンターラインとして、半分以上内側に位置していればセーフと判定する。

その他

- ◆コートの設定は、投盤ライン(間口) 5 m、奥行 10 m の長方形を標準とする。
会場の広さ、参加する人(高齢者・子供など)によって、投盤距離を設定することが出来る。
- ◆両チームの納得のもと進行する。
審判のジャッジ(判定)に従う。
- ◆競技マナーとして、投盤者だけが投盤エリアに入り、他はサイドライン側に投盤順に並ぶ。

**ニュースポーツ「ディスコン」
インストラクター募集中です**