

## ディスクの投げ方

### ●投げ方の基本

- ① ディスクを投盤ラインの手前に触れないように、いったん空中に投げ出してコート内に着地させれば、立とうと膝を付こうとどんな投げ方でも構いません。要は自分に合った投げ方を確立することです。
- ② 投げたディスクが左右上下に振れることなく、滑りを利用して直線的に狙った位置に置けるようにすることが理想です。
- ③ コート床面の材質をわきまえ、滑り具合をチェックすることが肝要です。

### ●主な投げ方

#### ① 滑走輪投げ型

利き手の親指と人差し指を主にしてディスクを挟み、輪投げスタイルで床を滑らせます。

初心者でもすぐできる投げ方で、ポイントが近い位置にある場合に有効な投げ方です。

低い位置から投げるとディスクがバタつかず狙った位置に止められます。距離を合わせやすい反面、左右に振れやすいのが欠点です。

#### ② 遠投輪投げ型

ディスクが手から離れたあと、空中で距離を稼ぐ投げ方で、ポイントが遠くにあるときに有効な投げ方です。

床面の影響を受けることが少ない利点がある反面、フラットに着地させないとディスクがふらついたりひっくり返ったりする欠点があります。

ふらつきやひっくり返ることを防ぐためには、ディスクに回転を与えることが効果的です。

#### ③ ボウリング型

ディスクを利き手の指5本で鷲掴みにして、親指を投げる方向に向けボウリングと同じ要領で、腕を後ろに振り上げて体に沿って振り出す投げ方です。

狙いの位置まで距離を合わせるのに訓練を擁しますが、左右上下の振れを少なく、直線的に力強く投げることにより、狙ったディスクやポイントをはじき飛ばすのに効果的です。

投げ出す位置は床面に近い方がディスクの滑りがスムーズになりますが、投盤ラインの手前に触れると違反投球になるので注意が必要です。