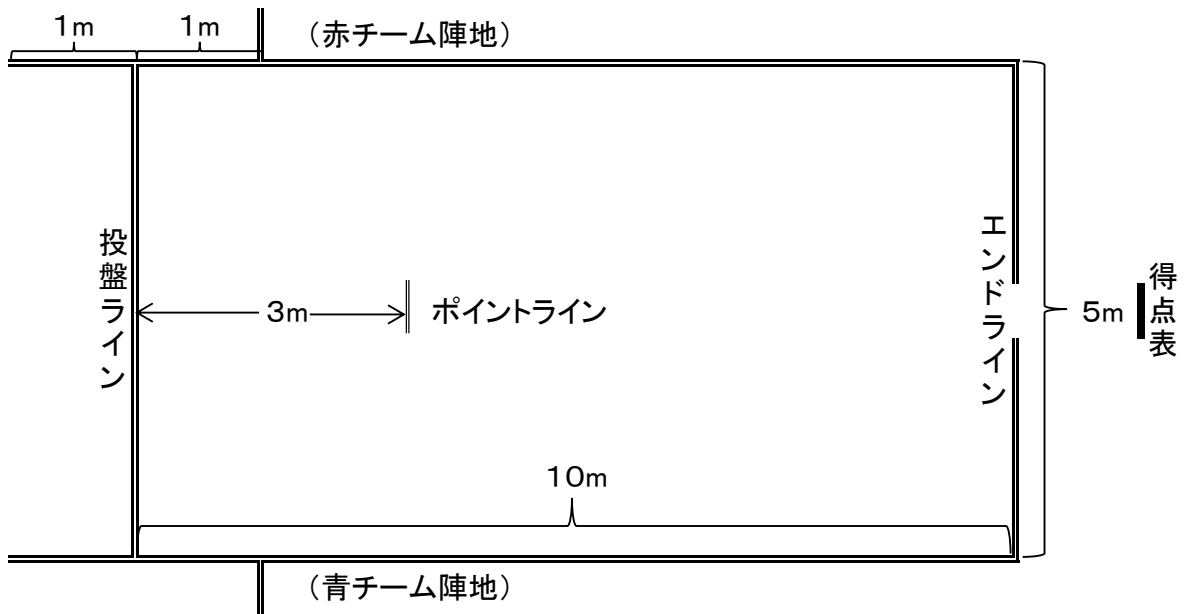


## コート作り方

- ・ 基本形は、間口5m、奥行き10mですが、会場の条件や参加者(小学生や高齢者など)によって距離を短くして行うことは可能です。
- ・ 会場は、フローリング又はリノリュームなど、ディスクの滑りやすい床面が望ましい。  
絨毯敷きや畳敷きの部屋でも出来ないことはありませんが、面白味は薄れてしまいます。
- ・ 体育館などで既設のラインが引いてある会場では、そのラインを利用しても良い。
- ・ ラインには通常ビニールテープを使用しますが、会場によっては使用できないことがありますので会場の管理者に良く確認して下さい。
- ・ 養生テープは剥がした跡が残りませんが、ガムテープ(特に紙製)は使用しないで下さい。
- ・ 30メートルの巻尺をコートラインに利用して、養生テープを所々に貼る方法もあります。
- ・ エンドラインの角に、三角コーンやペットボトルを置いて見やすくするのも一法です。
- ・ 会場によっては、ラインを設けず壁面利用で跳ね返りも許容するビリヤードもどきのコートにすることも可能です。

コートの基本形は次のとおりです。

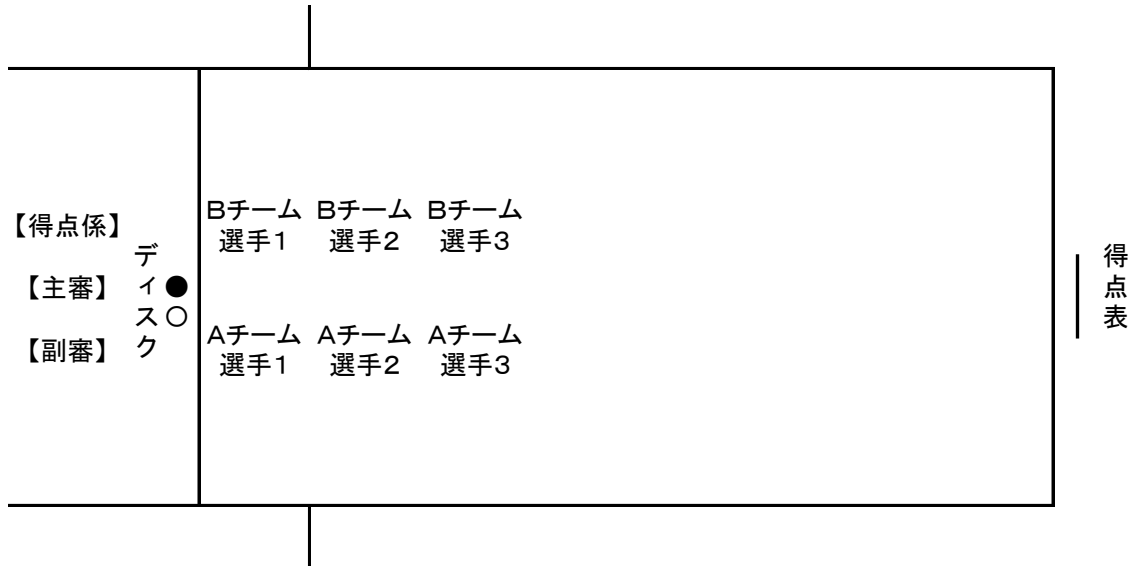


# 試合前挨拶と競技開始時の審判と選手の立ち位置

AチームとBチーム(各3人)が試合を開始する際の審判と選手の立ち位置は次のとおりです。

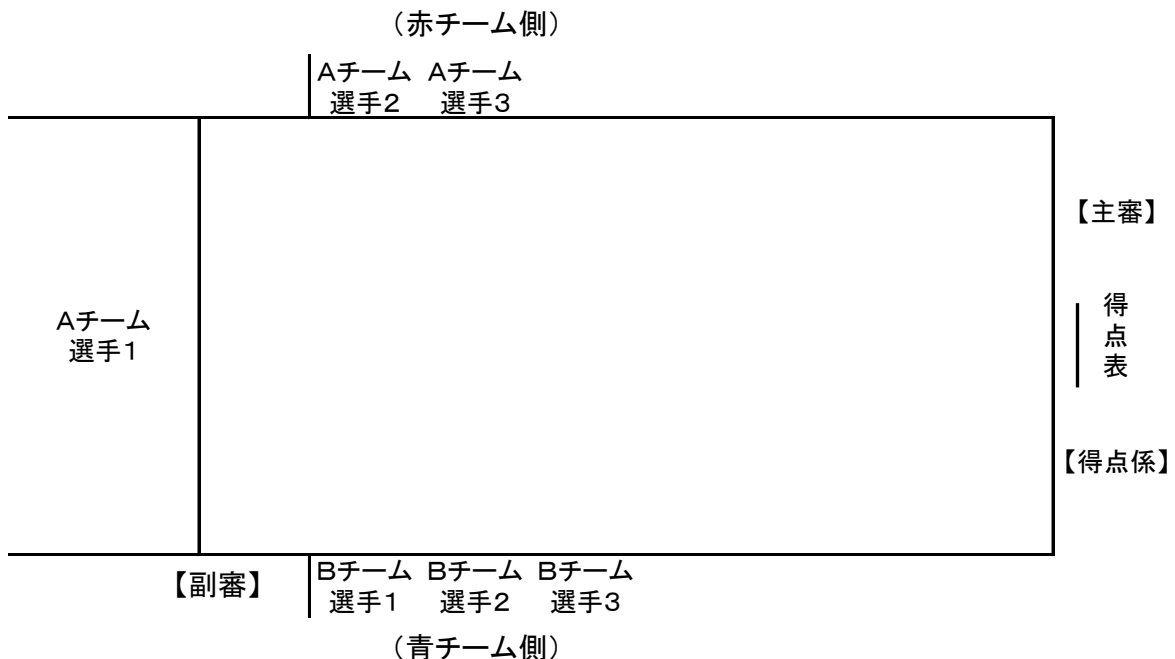
## 1. 試合開始前の挨拶

- ・ 審判は投盤ラインの外側に、主審を中心にして副審と得点係が並ぶ。
- ・ AチームとBチームの選手は、番号順に向い合って整列する。(左右は適宜)



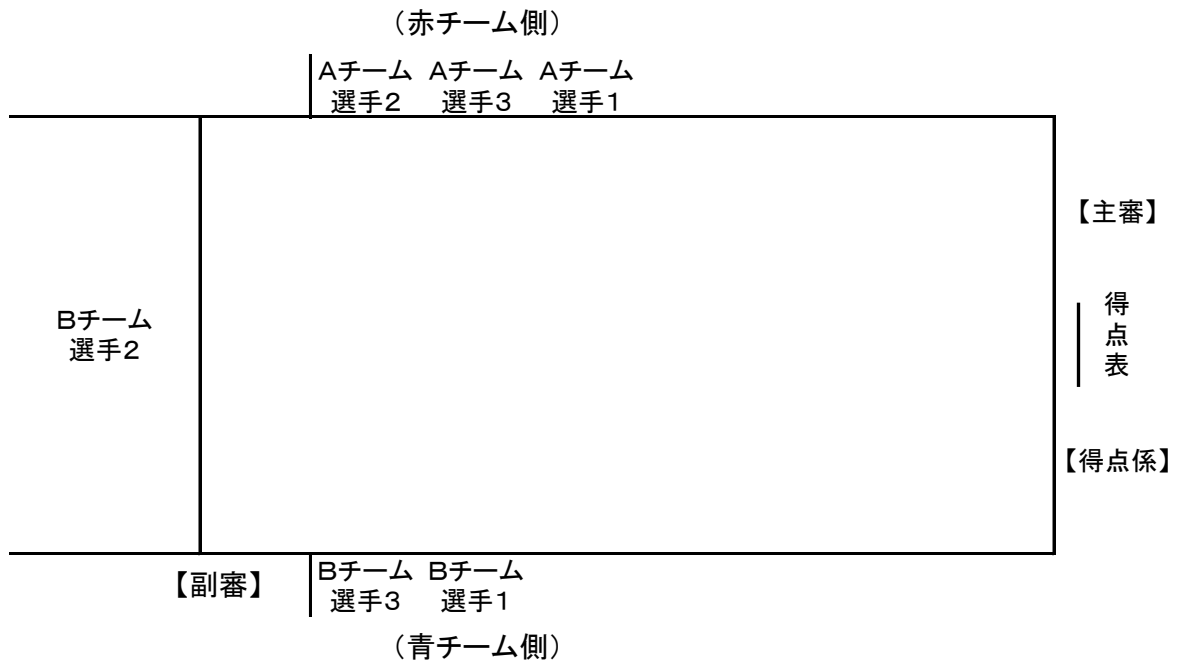
## 2. 先攻・後攻確定時

- ・ ジャンケンの結果、Aが勝って赤チームとなった場合、Aチームは得点表の赤の側(左側)のサイドライン外側に整列する。青チームのBは右側のサイドラインに整列する。
- ・ 赤のAチーム1番の選手は、ポイントとディスクを持って投盤ラインに立つ。
- ・ ポイント投げの際、主審はコート外に立つこと。
- ・ 得点係は得点表にチーム名を記入する。



### 3. 第2イニング開始時

- ・ 第1イニングで赤チームが勝った場合、第2イニングは負けた青チームが先攻。
- ・ 青のBチーム2番の選手が、ポイントとディスクを持って投盤ラインに立つ。
- ・ 赤青とも1番の選手は、3番の選手の次に並ぶ。



## 得点表の記入

- ① イニングごとに得点数だけ○を記入、○の中にイニングの回数を書きます。
- ② 反則点の記入は○の代わりに△とし、△の中にイニングの回数を書きます。  
(反則点は発生した時点で直ちに記入します。コート上の得点結果とまとめて記入しようとして、忘れてしまうのを防ぐためです。)
- ③ 競技中にポイントがコート外に出てしまい、赤青とも手持ち枚数が同じの場合は引き分け(ドロー)となりますが、その場合でも1イニングとしてカウントするので、そのイニング数を得点表の上部中間に「D-イニング数」(Dはドローの意)を記入します。

### 【得点表の記入例】

赤	D-5	青
	得点	
①	1	②
③	2	②
③	3	④
③	4	④
△ 4	5	④
⑥	6	⑦
	7	⑦⑦
6	合計	8

ドローの記入欄

チーム名を記入

チーム名を記入

- ・ 1イニング目は、赤チームが1点先取
- ・ 2イニング目は、青チームが2点取得して逆転
- ・ 3イニング目は、赤チームが3点取得して再逆転
- ・ 4イニング目で、青チームが反則を犯し、赤チームに反則点が入る。
- ・ 4イニング目は、青チームが3点取得して同点
- ・ 5イニング目は、赤チームの投げたディスクでポイントがコート外に飛び出したが、手持ち枚数が両チーム同じで引き分け
- ・ 6イニング目は、赤チームが1点取得してリード
- ・ 7イニング目は、青チームが3点取得して逆転勝利
- ・ 最終結果は、8対6で青チームの勝ち

## ディスクの投げ方

### ●投げ方の基本

- ① 投げる基本は「ディスクをポイントに近づくように投げる」ことです。
- ② 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、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。ただし、床面固定滑走法（ディスクを床に置き、手で押して滑らせる方法）は反則で相手に1点入ります。また、膝をついて投げるのは禁止です。
- ③ 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。
- ④ コート床面の材質をわきまえ、滑り具合を早く察知することが肝要です。

### ●主な投げ方

#### ① 輪投げ滑走型

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 遠投バウンド型

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要しますが、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ないように投げる必要があります。

## 競技戦術

勝利するための基本は、ディスクの投法に鍛錬を積み、狙った位置に狙い通りの強さで投げられるようにすることです。また、常に自チームが有利な状況を作り、相手チームに1枚でも多く投げさせることです。

更に、勝つためには以下のような戦術も考えると良いでしょう。

- 先攻でポイントを投げられるのは、ジャンケンで勝った1イニング目と、前のイニングで負けたときです。負けたチームが次のイニングで先攻してポイントを投げられるようにしたルールは、先攻チームが有利だからです。

この有利な条件を生かして、自チームにとってポイントをどこに置くかを考えます。

投げる技術が高ければポイントセット位置は、エンドライン近く又はサイドライン近くが良いでしょう。遠い位置ほど近づけるのが難しく且つポイントがライン近くにあると、ディスクがコートアウトしやすいためかなり高い技術が要求されます。

- ディスクをポイントに近づけることが勝ちにつながりますが、自チームのディスクはポイントの手前に置くように心がけます。相手チームがディスクをポイントに近づけることの妨げになるだけでなく、ポイントを移動し難くなります。

- コート上のポイントとディスクの状況を十分に判断して、

- ①どこを狙って
- ②どのような投げ方で
- ③どの位の強さで
- ④投盤エリアのどの場所から投げるか

を決めて下さい。コートの滑り方を見極めることも大事です。

ただし、判断に迷って20秒を超えないように注意して下さい。

- 自チームと相手チームの手持ち枚数を常に意識しておくことも大切です。場面によっては、ポイントを場外にはじき出して点数を稼ぐ戦術も考えられます。