

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



埼玉県ディスコン大会・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フト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、どちらのポイントに近づいているかを競う簡単なスポーツです。

■軽量・安価・コンパクトで常備携帯でき、すぐに活用できます。

ディスク1セットの総重量950g、発泡プラスチック製

■年齢・性別を問わず、初心者でもすぐに主役になれます。

■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。

6畳間以上のスペースがあれば楽しめます。

■簡単なようで奥の深いスポーツです。

■ドラマティックな展開があり、ハマってしまいます。

◆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、介護予防講座等の気分転換に。

◆三世代間・地域の交流行事、親睦や仲間づくりに最適です。

◆健康や体力づくり、リハビリに。

◆人生に感動を呼び起こし、団体の活性化に。



競技前の整列・挨拶



小学校の体育授業で指導するインストラクター



詳しいルール等は公式ルールブックをご覧ください



インストラクターの派遣や用具の貸し出しを承ります。

～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 枚が必要です。  
赤青 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

## ゲームの進め方

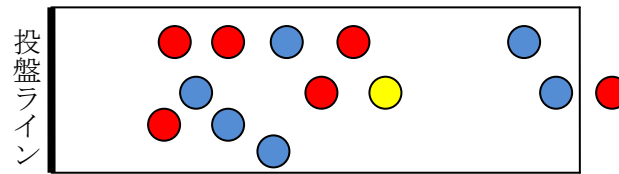
主審・副審・得点係の審判団が投盤ライン外側に並び、両チームがコート内に向かい合って並び、主審が進行役となり、相手チームと握手・挨拶をしてから試合を始めます。

- ①最初にジャンケンで先攻後攻を決めます。勝った方が赤、負けた方が青です。
- ②両チームはコートの外に番号順に並べます(赤チームが左側、青チームが右側です)。副審は投盤ラインの右側に立ち、得点係は得点表にチーム名を記入します。
- ③次に、赤チームは黄色のポイントに 3 m～10 m の範囲内に投げ、つづいて赤ディスクを投げます。
- ④次に青チームが投げます。
- ⑤主審の指示に従い、ポイントより遠いチームが近づくまで投げます。
- ⑥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も、投げなくても構いません。
- ⑦これで 1 イニングが終了し、採点に移ります。ポイントに一番近い相手のディスクより近い枚数が得点になります。
- ⑧得点係は、得点の数だけ○を記入します。
- ⑨次のイニングは、負けたチームが先行でポイントを投げて始めます。
- ⑩早く 7 点獲得したチームが勝ちです。

## 採点の方法

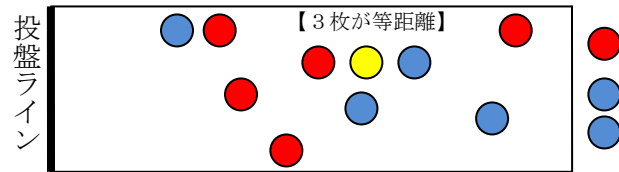
### パターン 1

●ポイント ●赤 ●青



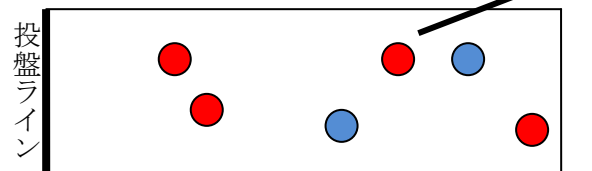
この場合、赤●が青●よりもポイント●に 2 個近いので、赤チームの 2 点勝ちです。

### パターン 2



ポイント●に接している赤●と青●のディスクが等距離(枚数に関わらず)の場合、そのイニングは引分け(ドロウ)とします。また、メジャー測定して 3 mm 以内の場合も等距離扱いとします。

### パターン 3



投げたディスクに当たってポイントがコート外に飛び出した場合、この時点でイニングは終了、手持ちのディスク枚数の差で採点します。

手持ち枚数(赤)●●、(青)●●●●  
青(4 枚) - 赤(2 枚) = 青(2 枚) 青の 2 点勝ち。  
◆ライン外側のディスク(パターン 1 と 2)は無効なディスクです。(中央部に重ねないで並べて置く)

## 得点表の記入例

赤	D 2	青
チーム名	得点	チーム名
①	1	③
①	2	③
④	3	④△
④	4	
	5	
	6	
	7	
4	合計	3

- ・第 1 イニング 赤の 2 点勝ち
- ・第 2 イニング 等距離ドロウ
- ・第 3 イニング 青の 2 点勝ち
- (以上は採点方法のパターン 1～3)
- ・第 4 イニング 赤が反則⇒青に反則点△が入る(中に 4 を記入) 赤の 2 点勝ち

## 反則(相手チームに 1 点加点)

反則が発生したら得点係は、直ちに○の替わりに△を記入、その中にイニング数を記入します。

- ◆ディスクを投げる時、投盤ラインや投盤エリアラインを踏んだりオーバーした場合
- ◆固定滑走法(ディスクを床に置いて滑らせる)
- ◆審判の指示と異なるチームが投盤した場合
- ◆チーム内で投盤順を間違えた場合

## その他のルール、留意事項など

- ◆投げたポイントが 2 回とも、エリア内に着地出来なかった場合(投盤ラインオーバーを含む)、ポイントを投げる権利が相手に移る。
- ◆投盤者は 20 秒以内に投盤する。
- ◆片膝を床につけて投げるのは禁止とする。
- ◆投盤の際、ディスクが床面に触れないこと。
- ◆距離を測定するとき、ディスクやポイントが動かないよう注意する。(副審・得点係が補助に入る)
- ◆ディスクやポイントが、ラインに少しでも接していればセーフとする。
- ◆コートサイズは、間口 5 m、奥行 10 m を標準とする。ただし、会場の広さ、参加者(高齢者・子供など)によって、距離を短くすることも可。
- ◆競技時間等の都合で、7 点先取制ではなく、時間制やイニング限定制にすることも可。