

ドッチビーの楽しい使い方

●キャッチボールのあいだを走りぬける

2～3組のペアがキャッチボールをしている間を当てられないように通り抜けてみましょう。
当たったら投げる人と交代しましょう！

●ディスクカーリング

床に的を作って、中心を狙います。
自分のディスクを滑らせて相手のディスクをはじき出します。
ディスクが的の中心により近いチームの得点になります。



イラスト：細井 リツコ

●ペットボトルを使って

ペットボトルを並べてボーリングにしたり、台の上に置いて的にし、遠くからディスクを投げてたおします。



●上級者向けの投げ方や技にチャレンジ

□フォアハンドスロー□

中指と人差し指でディスクの内側を、親指で上側を持ち、からだの外側から(野球のサイドスローの要領で)投げます。
中指の外側がディスクの内側のガイドに当たっているとディスクに回転をつけられます。

□アップサイドダウン□

フォアハンドスローの持ち方で、頭の上から投げてみます。
最初たてに飛ぶディスクは、だんだん表側が下になるようにカーブして飛びます。

□ジャグリング□

戻る投げ方で2枚を交互に投げ合います。

□ボディーロール□

《からだの上を転がしてみよう》
(右手でバックハンドスローを投げる場合)

- ① "戻る投げ方" でディスクを投げる。
- ② 戻ってきたディスクを、左手→胸→右手に転がす。
- ③ 最後に右手でキャッチする。