

【ねらい】

- ① ディスクの投げ合いを通じた相互のコミュニケーションを促進する。
- ② 体幹や腕の力、動きを伝達する力、コントロールする力を養う。
- ③ ディスクを力強く投げる力、ディスクをコントロールする力を養う。

【準備】

ディスク(ウレタン製、もしくは、手作り)
コート

【進め方】

- ① 2人が5mほど離れて向かい合って立ち、1枚のディスクを投げ合う。
- ② 投げ方は自由。相手に取られないように強く投げる。
- ③ 取れなかったら負け。ただし、取れないところに投げられた場合は、そこを指さして「アウトスロー！」をアピールすれば勝ちとなる。
- ④ 次の取り方をしたら、決められた歩数分、相手に近づくことができる。
 - 両手キャッチ → 0歩
 - 片手キャッチ → 1歩前
 - 一回弾いて片手キャッチ → 2歩前
 - バックキャッチ
片足の下からキャッチ
足でけり上げて片手でキャッチ
→ 3歩前

【アレンジのアイデア】

- ① 勝ったら王様(キング)、負けたら挑戦者の最後尾に並ぶ。
-