

## 【ねらい】

- ① ボールとはまた異なる「飛ばしもの」を楽しむ。
- ② 瞬発力、走力、判断力、コミュニケーション能力等を養う。
- ③ グループワークの機会とする。

## 【準備】

安全性を考慮して、市販のウレタン製のディスクを用意するか、紙袋や新聞紙で作成する。

## 【進め方】

上手に投げられるように、順を追って技術を習得していく。

## ① 基本的な持ち方・投げ方を確認する

## (ア) 持ち方

- ディスクの縁に人差し指を当て、手のひらが縁に沿うように軽めに握る。

## (イ) 投げ方

- 飛ばす方向に対して真横を向いて立つ。
- 手首のスナップを効かせて、ディスクに十分回転を掛けながら、真横に来たところで手を離す。
- このとき、投げたい方向に人差し指を向けるとよい。
- 左右・前後にディスクを傾けることによって、軌道が曲がったり、スピードが変わったりする。

## ② 2人で投げ合う

- 相手を取りやすいところにちゃんとディスクを届ける。
- 手首をしっかり曲げて、思い切って強い回転を掛けるのがコツ。
- キャッチする際は、ディスクの軌道を予測して素早く移動する。
- 上下にディスクを挟むか、ディスクの縁を意識して取る。

## ③ 2人同時投げ

- 向き合った2人が同時に相手に投げたディスクを、お互いのコート内でキャッチする。何回続くか競う。
- お互いの距離は5m程度、コートの大きさは2m四方程度が基本。
- ディスク同士がぶつからないように、2人で工夫していくと楽しい。

## ④ 3枚連続キャッチ

- 1人が3枚を続けて投げて、相手が全部キャッチする。
- お互いの距離とコートの大きさは③と同様。

- 1対1の対戦ゲームにするか、成功したら2人のポイントとして競う。

## ⑤ 3枚同時投げ

- 3枚のディスクを重ねて投る。
- 3人が1枚ずつキャッチする。

## ⑥ ランニングキャッチ

- 1人が相手の走っていく先にディスクを投げる。
- もう1人は、ランニングしてキャッチする。

## 【アレンジのアイデア】

- ① 段ボールで的を作り、そこに狙い入れるゲームにする。