

フライングディスク

難易度

★★★★

場所

屋内・屋外

人数

1チーム7人

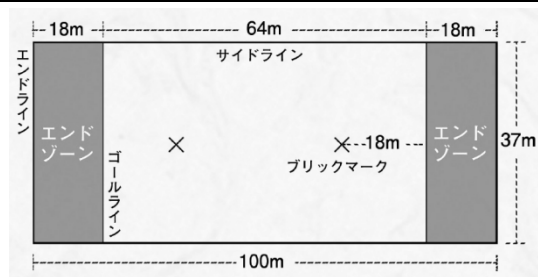
誰もが知っているプラスチック製の円盤を使った競技です。
的通しや距離・滞空時間を競うなど様々な遊びができます。

用具

- ・フライングディスク

コート

- ・コートは右図のとおり。
体育館などでは適宜コートサイズを決めると良い。



ルール

- ・ディスクをパスによって運び、相手陣地のエンドゾーン内でディスクをキャッチすると1点となる。
- ・試合は得点制で競われ、17点を先取したチームの勝利とする（時間制を採用してもよい）。
- ・試合や得点後の攻守交代時、ディフェンスチームのスローオフ（ディフェンスプレーヤーが相手に向かって投げる。オフENSがこのディスクを拾うこと）から競技開始となる。
- ・オフENSはディスクを持った選手が歩くことなく、パスをつなぎ相手陣地のエンドゾーンを目指す。
- ・オフENSプレーヤーがディスクを落とす、ディフェンスチームに取られる、もしくはフィールド外にディスクが出た場合は、攻守交代となり、攻撃権が相手チームに移る。
- ・得点が入るたびにお互いの攻める方向を入れ替え、その際にメンバーの交代も可能とする。
- ・ファールが発生した時点で競技を即座に中断し、確認の上、競技を再開する。

●オフENS

- ・エンドゾーンでディスクをキャッチすると得点（1点）
- ・ディスクをもって歩いてはいけない（トラベル）
- ・ディフェンスの走路妨害となる動きをしてはいけない（ピック）
- ・ディスクを持ったら10秒以内にパスをする（ストールアウト）
- ・スローオフがフィールド外に落ちた場合、ブリックマークから競技を開始

●ディフェンス

- ・各ターンの開始時にスローオフを行う。
- ・ディスクを持っているプレーヤーについてのディフェンスプレーヤーが10秒数える（ストールカウント）
- ・ディスクを持っているプレーヤーに対して2人以上でディフェンスをしてはいけない（ダブルチーム）

