



**第 3 回**  
**Unified Flyingdisc Session**  
**<実施報告書>**

2019 年 11 月 15 日



**一般社団法人日本ドッジビー協会**

---

## 実施要項

---

日時：2019年11月2日（土曜日） 14:20~16:40

会場：筑波大学附属大塚特別支援学校 体育館  
東京都文京区春日1-5-5

主催：一般社団法人日本ドッチビー協会 <DBJA>

協賛：ワタミ株式会社 / 東京キリンビバレッジサービス株式会社

参加料：ひとりあたり¥500-（傷害保険加入費・消費税 等一式を含む）

参加賞：ワタミグループ全店で使用できる500円お食事券  
キリンラブズスポーツ555ドリンク  
DBJA公式4種目紹介DVD  
DBJAディスクドッチ審判用ルール解説DVD  
DBJA『障がいのある人も楽しめるドッチビー指導テキスト：基礎編』

---

## 参加者一覧

---

13組	31名	当日の構成	障がい種	現在の所属先
1	2人	親子	知的	高等部（特支）
2	3人	親子	知的	小学部（特支）
3	4人	親子2組	知的	小学部（特支）
4	1人	単独	自閉症	高等部（特支）
5	3人	親子	ダウン症	小学部（特支）
6	1人	単独	知的	高等部（特支）
7	2人	親子	ダウン症	小学部（特支）
8	6人	親子3組	知的	高等部・中学部（特支）
9	2人	親子	知的	小学部（特支）
10	1人	単独	自閉症	高等部（特支）
11	2人	親子	知的	高等部OB
12	2人	親子	知的	中学部（特支）
13	2人	親子	知的	高等部（特支）

---

---

## 当日スケジュール

---

- 14:00～ 入場・受付開始
- 14:20～ 主催者挨拶 ～ イベント開始  
今日のプログラムの全体説明 ～ おこなうことの流れ  
ドッチビー・チャレンジャーキットのルール説明  
ディスクの投げ方・捕り方の説明およびデモンストレーション  
体操
- 14:30～ 1人でもできる練習方法の紹介・体験 ～ 投げ上げドッチビー
- 14:40～ ドッチビー・チャレンジャーキット①  
1) ドッチビー・ディスクゲッター  
2) ドッチビー・キャッチ  
3) ドッチビー・ドッジ  
5) ドッチビー・フープ
- 15:15～ 休憩
- 15:25～ ドッチビー・チャレンジャーキット②  
4) ドッチビー・パス
- 15:45～ 休憩
- 15:55～ ディスクドッジゲーム  
1) ピンクチーム vs イエローチーム  
2) ピンクチーム vs ブルーチーム  
3) イエローチーム vs ブルーチーム  
4) メインプレイヤーとスタッフのみで試合
- 16:30～ イベント終了挨拶・写真撮影
- 16:35～ アンケート記入

## 【プログラムの内容と効果】

### ●ドッチビー・チャレンジサーキットとは

最もポピュラーなドッチビーを使った種目はディスクドッチですが、障がいのある方々に挑戦していただくにあたり、ディスクドッチに必要な「投げる」「捕る」「避ける」といった動作をあえてバラバラにした1つずつのコーナーとして体験します。

複数のコーナーをサーキット形式で体験することによって少しずつ、楽しみながら、ディスクドッチというゲームをおこなう時に必要な動きを自然と練習したことになることを想定したプログラムです。

各コーナーの構成内容と効果は以下の通りです。

#### 1) ドッチビー・ディスゲッター

縦横3枚ずつのパネルに向かって強く正確にドッチビーを投げて、パネルを抜き落とすストラックアウトのような種目です。目標物があることによってディスクを投げる際の正確性を獲得することができます。また、人ではなくパネルに向けて投げるため、初めての人も思いっきりよく投げるすることができます。

#### 2) ドッチビー・キャッチ

スタッフが投げるドッチビーをキャッチする種目です。「速い」「普通」さらに「ゆっくり」と3段階にすることによって、参加者に応じて難易度を変えることができ、ドッチビーは柔らかいため、恐怖心を取り除く効果も期待できます。

#### 3) ドッチビー・ドッジ

スタッフが投げるドッチビーを避ける種目です。③と同様に「速い」「普通」「ゆっくり」と3段階にすることによって、参加者に応じて難易度を変えることができます。また、スタッフが足元や顔の周辺などに投げ分けることによって上手な逃げ方を覚えることが期待できます。

#### 4) ドッチビー・パス

立っているスタッフに向けてドッチビーをパスする種目です。「近い」「中間」「遠い」という3段階の距離を設定し、狙った目標（スタッフ）に正確に投げる正確性、距離に応じてスローの強さを調整する能力が求められます。

#### 5) ドッチビー・フープ

キャッチ&スロー（ディスク版キャッチボール）を行う2人の間にフラフープを固定した道具を置き、そのフープを通して相手にディスクを投げる種目です。狙った場所に正確に投げる正確性が求められます。また、フープを通して飛んでくるディスクをキャッチするため、キャッチ能力も問われます。

## STAFF 講評・感想

2月の第1回、9月の第2回に続き今回第3回Unified Flyingdisc Session（以下、UFS）を開催することができました。当日はUFSを定期開催してはじめて天候にも恵まれ、参加して下さった皆さんのたくさんの笑顔を見ることができました。



ご協賛賜りました、ワタミ株式会社様、東京キリンビバレッジサービス株式会社様、会場をご提供くださいました筑波大学附属大塚特別支援学校様には改めて御礼申し上げます。ありがとうございました。

今回の第3回UFSは、筑波大学附属大塚特別支援学校での開催ということもあり在校生を対象とした優先申込みを実施した後に、一般申込みを受付けるという2段階での募集を試みました。

学校の特性もあり、小学部に所属する方から高等部に所属する方まで幅広い年齢の方々にご参加いただきました。また、保護者の方々も積極的にご参加いただくことができました。



かなり充実した内容で実施できたと思っています。

今回のプログラム内容・時間配分としましては、初参加の方が多く、時間も多く確保できていたということもあり、ウォーミングアップも兼ねた投上げドッチビー、チャレンジサーキット5種目(通常4種目に限定)ディスクドッチ4ゲームと、



キャッチ



ドッジ



フープ



ディスクゲッター

プログラム中はメインプレーヤーである障がいのある方のみならず、サポーターである親御さんの白熱する姿も見ることができ、改めてドッジビーは障がいの有無に関わらず、楽しめることを実感いたしました。



パス



実施後のアンケートをみると参加した皆さん大変満足していただけたようです。また、今後も継続してドッジビーを楽しみたいという回答も多くみられました。しかし「ルール理解に不安がある」「決まり事を守らせる必要あり」といったアドバイス・コメントもいただきました。

今後、よりわかりやすいルールの説明方法を検討しなければならぬと考えています。

今回の皆さんは、日頃から学校や地域でスポーツ活動をされている方が多いようですが、今後は日頃スポーツに親しむ機会のない方々へも機会の提供を行っていこうと思います。

