



友縁 FRIEND OF SPORTS

友縁（ゆうぼく）～仲の良い友の意 宮崎書

札幌市スポーツ推進委員会広報誌 Vol. 119

- ・特集 フライングディスク
- ・活動紹介（東区）

「2017 モエレ山爆走そり大会」

表紙：すすらんピック 2017 にて撮影
(2017. 6. 4 つどーむ会場)

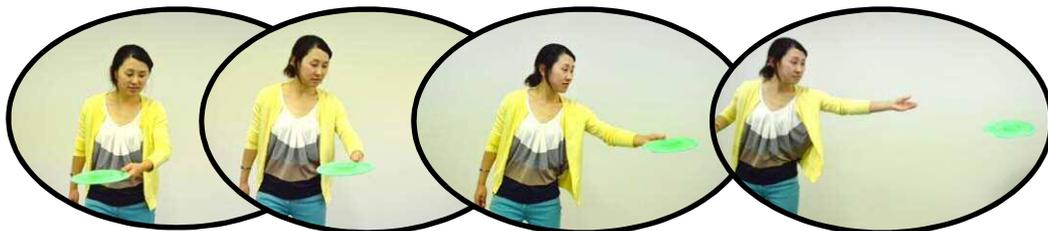
友穆 No.119 フライングディスク特集

今年度の「友穆」では「アダプテッド・スポーツ（幼児・高齢者・障がい者など誰もが取り組むことのできるスポーツ）」をご紹介します。今回取り上げるのは、「フライングディスク」です。

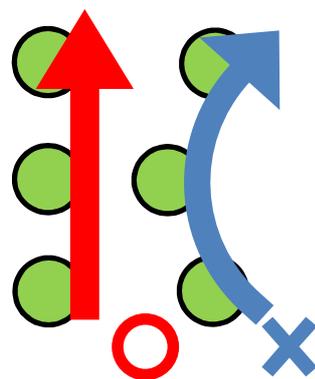
アメリカの大学生がパイの皿を投げて遊んでいたことから生まれたとされていますが、実はワールドゲームズ（オリンピックの翌年に開催される国際大会）の公式競技に採用されるほど世界的に愛好者がいる楽しいスポーツです。地域のイベント等で取り上げてみませんか？

基本的な投げ方

一番多いのは「バックハンドスロー」（手首を内から外へとかえすようにする投げ方）です。



- ・投げる方向に対し約 45 度内向きになるように立ち、足は肩幅に開きます。
- ・ディスクはまっすぐ前へ送り出すように（右図：上から見た時のイメージ）
- ・投げた後にディスクが傾かないよう注意！（空気抵抗で落ちやすくなります）



フライングディスクは多種目！

フライングディスクは、飛距離を競う「ディスタンス」やディスクコントロールの正確さを競う「アキュラシー」など、12 種目（世界公認 11 種目＋日本公認 1 種目）に分かれています。それぞれの種目でルールが異なり、使うディスクの大きさも投げ方もプレーする場所の広さも違います。

○アルティメット ○ガッツ ○ディスクゴルフ ○フリースタイル ○ダブル・ディスク・コート
○ディスクソン ○ディスタンス ○アキュラシー ○マキシマム・タイム・アロフト
○スロー・ラン・アンド・キャッチ ○ビーチアルティメット ○ドッジビー（日本公認 1 種目）

詳しくは

日本フライングディスク協会

で

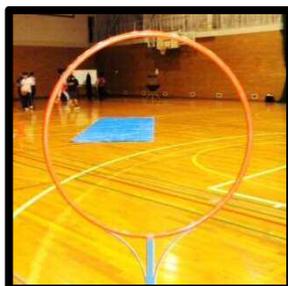
検索



今回は、あまり広くないところでもでき、チーム戦にしても個人戦にしても楽しい「ディスクゴルフ」をご紹介します。正式には 18 ホールのコースを回りますが、スペース次第でコース数を自由に決められます。室内で行うときには障害物を置いたり、フラフープの輪の中を通すことを決まりにしたりすることで難易度を変え、特色のある楽しいコースを作り出すことができます。

右のようなフラフープやゴールなどといったフライングディスク専用の用具をお持ちでない場合でも、工夫次第で難易度の高いコースをつくるのが可能です。

次のページでは、実際に我々友穆編集委員が一般的な体育館にあるものだけで作ったコースをご紹介します。



ディスクゴルフをやってみよう！

右が今回作ったコースの一例です。
★の位置からスタートして、以下
2つのチェックポイントを通過し
ながらゴールを目指します。

①得点板の枠の中を通す

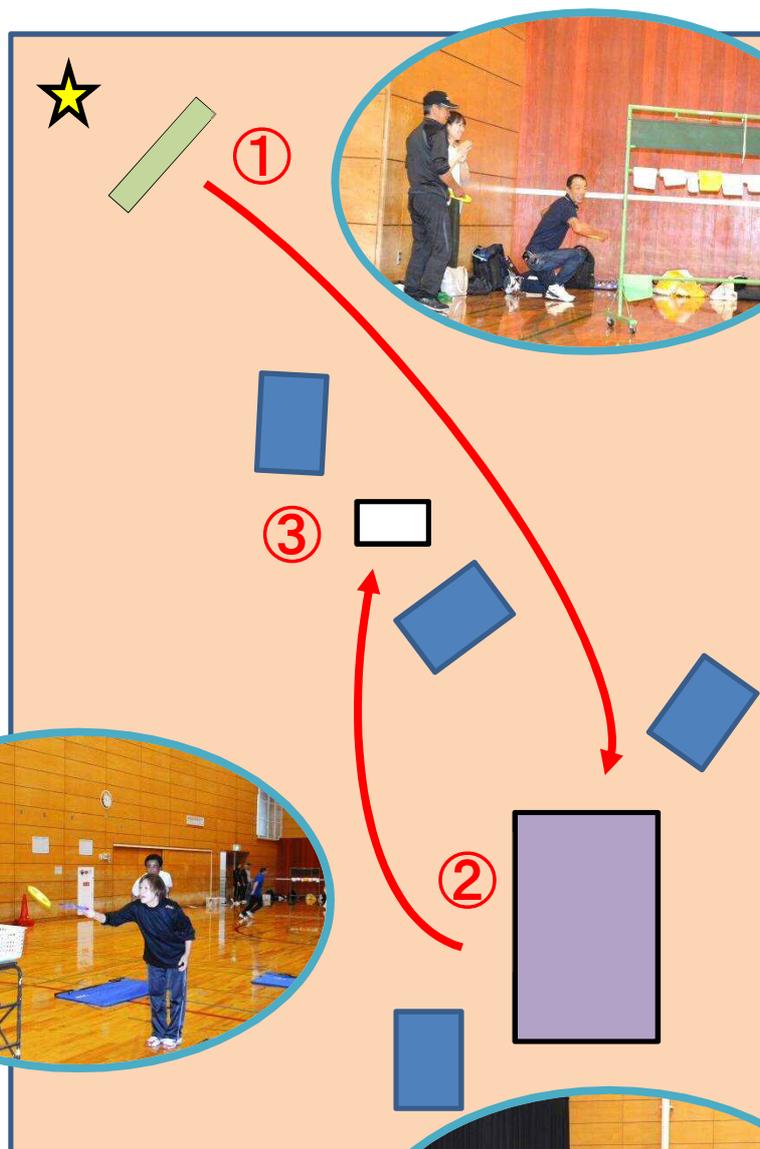
上手な方は、次の②までの距離を
稼ぐため、できるだけ遠い場所に
飛ばしたりしていました。

②卓球台の上に乗せる (ワンバウンドでも可)

周りにある青い卓球のフェンスは
ゴルフで言う「池」。ここに落ち
たらペナルティで+2です。

③ゴール（かご） にディスクを 入れる

今回は、踏み台の上
かごをおいてゴールに
しました。案外かごが
小さく、中々入らずに苦戦する
方も多かったところです。



<参加した委員からの感想>

中々まっすぐ飛ばない！／ゲーム性があって楽しい。
上手いくと嬉しい！／思うようにいかないのも中々
面白い。／上半身のみでも投げられるので、障がいの
ある方でも一緒に楽しめる。／重めのディスクを使えば、
安定性が増して投げやすくなると思う。（※経験者談）

何回かコースを変更しながら練習を重ねた後、最後は上記のコースで4人ずつ3チーム
に分かれ、合計スコア数で競いました。いかに少ない投数でポイントを通過していくか、
駆け引きもあり、とても楽しくプレーできました。シンプルゆえの奥深さを感じられる
スポーツですので、皆さんも是非自由な発想でコースを作って楽しんでみてください！



東区スポーツ推進委員会の活動紹介

東区では毎年2月に、東区唯一の山でもあるモエレ山を会場にして、「モエレ山爆走そり大会」を開催しています。ダンボールで作った自作のそりで約120mのコースの滑走タイムを争う競技です。

今年2月の第7回大会では56チームの参加があり、ダンボールで作ったとは思えないほどのクオリティーの高いそりやユニークなデザインのそりで、仮装などをして滑走タイムを争いました。



猛スピードでゴールを通過！？



取材を受ける出場選手たち



元気いっぱい選手宣誓～！



エゾモンのそりもありました



「入賞おめでとう！」



東区スポーツ推進委員の皆さんが、ゴール地点で体を張ってそりを止める、この大会ならではの光景です。

来年の「第8回爆走そり大会」は2月11日です。皆さんのご参加をお待ちしています！！

スポーツ推進委員ワンショット♪



各区のスポーツ情報が満載

札幌市スポーツ部ホームページ [http://www.city.sapporo.jp/sports]

札幌市スポーツ推進委員会ホームページ [http://www.sapporo-sposhin.jp]

編集後記：今回ご紹介したフライングディスク、いかがでしたでしょうか？ちなみに「frisbee」は商標登録名で、競技名およびディスク全般を指す名前ではないとのこと（つついfrisbeeと言ってしまいますが）。次はディスクゴルフ以外の種目にも挑戦してみたいです。（事務局 折田）

編集 友穆編集委員会 発行年月日 平成29年11月30日

発行 札幌市スポーツ推進委員会（札幌市スポーツ局スポーツ部企画事業課内）

電話 211-3044 発行責任者 会長 坪田 敏男