

# フライングディスクをやってみよう

## アルティメットの基礎と応用

### Fundamentals of Ultimate

著 : James Studarus  
 監修 : 日本フライングディスク協会  
 監訳 : 師岡 文男 訳 : 長澤 純一

【主要目次】

#### ■ 基本編 ■

- Chapter 1 アルティメットの基礎
- Chapter 2 オフェンス
- Chapter 3 ディフェンス
- Chapter 4 ドリル

#### ■ 応用編 ■

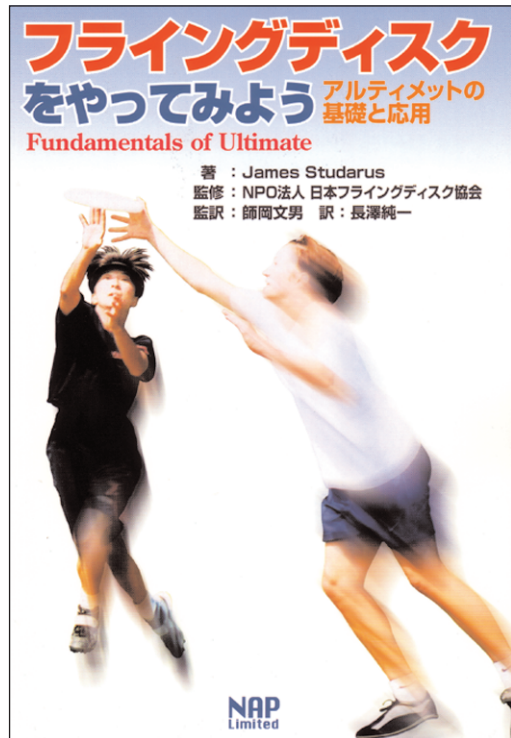
- Chapter 5 高度なオフェンス
- Chapter 6 高度なディフェンス
- Chapter 7 アルティメットの歴史

#### ■ 展開編 ■

- Chapter 8 いろいろなアルティメット
- Chapter 9 体育授業へのアルティメット導入事例

#### 付 録

世界フライングディスク連盟公式ルール  
 記録集・用語集・参考資料



A5判・152ページ  
 図表写真100点以上  
 定価1,470円(本体1,400円+税)  
 ISBN4-931411-46-0

●発行元 :  
 有限会社 ナップ  
 〒111-0056 東京都台東区小島1-7-13 NKビル  
 TEL : 03-5820-7522 / FAX : 03-5820-7523  
 ホームページ : <http://www.nap-ltd.co.jp>

● 基本編



図14 フォアハンド・スローからバックハンド・スローへのピボット

なる。ディスクが水平に飛んでいるため、風の力の影響を大きく受けるのである。

#### ピボット

ルールでは、プレーヤーがディスクの所有権を得たらピボット脚(軸足)を設定しなければならないことになっている。これは、グラウンドの1点に片方の足を固定することを意味している。ただし、他の足は自由に動かしてよい。

アルティメットに慣れてきたら、フォアハンドからバックハンドへのスムーズな切りかえ動作のトレーニングに取り組んではよい(図14)。この一連の動作を、「ピボット pivoting」という。ピボットは、身体の動きを変えるスローワーズの技術で、ディスクのマーカークをかわすために、あるスロー位置から別のスロー位置に移るために使われる。なお、マーカークとは、スローワーズをガードするディフェンスのプレーヤーのことである。ピボットはゲームをするうえで欠かせない技術である。

ピボットは、スローワーズのスロー範囲を広げることを可能にするばかりでなく、ときとしてフェイントをかけるためにも用いられている。スローワーズは、ピボットでマーカークと他のディフェンダーのバランスを崩しながらも、フィールド全体の状況を把握していることが大切である。

14

Chapter 1 アルティメットの基礎



図15 クランピング・キャッチ

図16 サンドウィッチ・キャッチ

#### ● キャッチング

#### 両手を使ったキャッチ

ディスクは、両手でキャッチするのが最も果敢で安全である。「可能な場合は常に両手をつかう」のは、常識といっている。「クランピング・キャッチ clamping catch」は、リムをつかむディスクの正面へ手の平を向けるというスタイルをとる(図15)。レシーバーは、キャッチを完全にするためにディスクの両手を握る。そのとき、ディスクの前のエッジをつかむようにする。ディスクが胸より高く飛んできたときには、両手を下にしてキャッチする。また、胸より下の場合は、両手を上にするのがふつうである。

他には、「サンドウィッチ・キャッチ sandwich catch」とよばれているタイプもある(図16)。「クラブ・キャッチ clap catch」または「パンケーキ・キャッチ pancake catch」ともいう。指を広げ、片方の手をディスクの上に、もう片方を下にしてはさみこむ。ディスクの中央部が、サンドウィッチする中心になる。

15

SPORTS IS THE BEST COMMUNICATION A WAY.



●お申し込み先 : 株式会社クラブジュニア  
 〒124-0024 東京都葛飾区新小岩4-20-24  
 TEL : 03-3654-6123 / FAX : 03-3654-6124  
 E-mail : [info@clubjr.com](mailto:info@clubjr.com)  
 ホームページ : <http://www.clubjr.com>