

ドッチビーを使って、いろいろな遊び方ができます。  
 基本的なスローイングのコツは手首のスナップです。他種目で比較した場合、男女・年齢の差がでにくく、スポーツが苦手な方もスムーズにコンタクトできる傾向がみられます。

### 1 ディスク・ドッチ

ウレタン製のディスク『ドッチビー』を使った、ドッチボール形式のゲームです。

- (1) 用具  
ドッチビー ・ ユニホームまたはゼッケン (1～15番)
- (2) コート  
バレーボールと同じ 9×18m のコートでゲームを行います。〔コート内：内野，コート外：外野〕
- (3) プレーヤー人数  
1ゲームに出場するプレーヤーは、1チーム13名とし、ゲーム途中のプレーヤー交代はできません。ただしケガやその他の理由により、審判が続行不可能と判断した場合、交代が可能です。また、ゲームごとにプレーヤーを入れ替えることができます。
- (4) ゲーム時間  
1ゲームの時間は15分とします。
- (5) 勝敗の決定
  - ①時間内に相手のコート内に1人もプレーヤーが残っていない状態にするか、ゲームの時間経過後、より多くのプレーヤーが残っているチームが勝者となります。
  - ②それぞれのコート内に残っているプレーヤーの人数が同数の場合は、引き分けか延長戦。
- (6) 内野・外野の配置  
ゲーム開始前に、各チームは内野・外野それぞれの配置人数を決めておく。
- (7) ゲームの開始 (フリップ)  
両チームの代表者がジャンケン等をして、ゲーム開始時の自陣コートかディスクの所有権かのどちらかを選びます。
- (8) ディスクのスローワー (ディスクを投げる人)  
ディスクをキャッチしたプレーヤー (スローワー) は、キャッチ後5秒以内にディスクを投げなければならない。
- (9) ディスクをキャッチするとは
  - ①片手または両手でディスクをつかんでいる状態
  - ②両手でディスクをはさんでいる状態  
※ひざや腕でディスクをはさんでいる状態は、キャッチしたことにはなりません。
- (10) アウトとなる場合  
内野プレーヤーは相手チームのプレーヤーがノーバンドで投げたディスクにより、以下の場合アウトとなり速やかに外野に移動しなければならない。
  - ①ディスクをキャッチできずに、ディスクが身体、ユニホーム、その他身につけている物に触れた後、地面に落ちるか触った時。
  - ②ディスクをキャッチできずに、ディスクが身体、ユニホーム、その他身につけている物に触れた後、相手プレーヤーにキャッチされるか触れられた時。
- (11) アウトとならない場合  
内野プレーヤーは、(10)の①、②の状態でも、以下の場合アウトにならない。
  - ①内野プレーヤーが、一度取り損ねたディスクを、ノーバンドでファールなく味方のプレーヤーがキャッチした時。
  - ②相手チームのスローワーが、スローの時ファールをしていた時。
- (12) 内野へ入る権利  
外野プレーヤーは相手チームの内野プレーヤーをアウトにすることにより、自分の内野に入ることができます。プレー開始時に外野にいるプレーヤーも同様に、相手の内野プレーヤーをアウトにすれば内野に入ることができます。

## 2 ドッチビー・ディスゲッター（ドッチビーでの的当て）

- (1) ドッチビーを使った的当てゲーム。ルールは簡単で、的を射抜くだけです。
- (2) 的のパネルをビンゴで揃えたり、抜いた枚数や数字のポイント合計で競います。
- (3) 距離を変えたり、二人で対戦したりとバリエーションは、いろいろあります。

## 3 ドッチビー・PK（ドッチビーでPK戦）

- (1) ドッチビーを使ったPK合戦。
- (2) 当たっても痛くないドッチビーだから、全員がキーパーにも挑戦できる。
- (3) 投げ方や距離も自由。直接ゴールネットに入れば得点、ワンバウンドは相手のポイントに。

## 4 ドッチ・ディスタンス

- (1) ドッチビーを使ったディスタンス（遠投）記録会です。
- (2) ディスクを飛ばすための基本要素と力をディスクに伝えるタイミングが大切です。
- (3) 決められた横幅の制限区域内で、規定投数のドッチビーを投げ、一番遠くに飛んだ距離を計測します。

## 5 ゴール・ドッチビー

5人のチーム戦、フットサルコートを使用するハンドボール形式のゲームです。パスワークが重要なため仲間との連携の大切さが実感でき、ゴールヘシュートすることによる爽快感が得られます。

- (1) 基本的に性差によるカテゴリー分けを設けません。
- (2) 1チームは（正式ルール上では）12名で構成しますが、選手交代のタイミングや回数はまったく自由です。
- (3) ゲームの最大の特徴はゴールキーパーを固定せず、フィールドプレイヤーの誰もが、いつでも交代自由なところにあります。

※安全性確保のため、相手選手への接触は禁止。接触した場合、相手チームへペナルティスローが与えられます。

