

# アルティメットフリスビー リンダ先生の体育の授業



## スポーツの歴史



今日私たちが知っているアルティメットは、1968年の夏に創設者たちがコロンビア高校でフリスビーで遊びながらルールを実験したときに作成されました。アルティメットは北東部や全国の大学に広がり、70年代半ばから後半にかけて非公式の全国選手権が開催されるほどの人気を博しました。

## アルティメットフリスビーの背景

サッカーのノンストップの動きと運動持久力に、フットボールの空中パススキルを組み合わせ、バスケットボールのような軸足を確立します。アルティメットゲームは、フットボールに似た、エンドゾーンのあるフィールドでフライングディスクを使用する2つのチームによってプレイされます。ゲームの目的は、相手のエンドゾーンでパスをキャッチして得点することです。



# アルティメット フリスビーの 10 の簡単なルール

01

フィールド: 両端にエンドゾーンがある長方形の形状。規制フィールドは 70 ヤード×40 ヤードで、エンドゾーンの深さは 25 ヤードです。

02

プレイの開始: 各ポイントは、両チームがそれぞれのエンドゾーンラインの先頭に並ぶことから始まります。ディフェンスはディスクをオフェンスに投げます(「引っ張る」)。規定の試合では 1 チームあたり 7 人のプレイヤーが参加します。

03

得点: オフェンスがディフェンスのエンドゾーンでパスを完了するたびに、オフェンスはポイントを獲得します。各得点の後にプレイが開始されます。

04

ディスクの動き: チームメイトへのパスを完了することで、ディスクは任意の方向に進むことができます。プレイヤーはディスクでは実行できない場合があります。ディスクを持っている人(「投げ手」)は、10 秒以内にディスクを投げます。スローワー(「マーカ」)をガードしているディフェンダーは失速カウントをカウントします。



05

ポゼッションの変更: パスが完了しなかった場合(例: 範囲外、ドロップ、ブロック、インターセプト、失速)、ディフェンスは直ちにディスクを所有し、オフェンスになります。

# アルティメット フリスビーの 10 の簡単なルール

06

交代: 試合に参加していないプレイヤーは、得点後およびインジャリータイムアウト中にゲームに参加しているプレイヤーと交代することができます。

07

非接触: プレイヤー間の物理的な接触は許可されません。ピックやスクリーンも禁止されています。接触するとファウルが発生します。

08

ファウル: プレイヤーが別のプレイヤーに接触を開始すると、ファウルが発生します。ファウルによってボールの保持が中断された場合、プレーはボールの保持が保持されたかのように再開されます。ファウルを犯したプレイヤーがファウルコールに同意しない場合、プレーはやり直しとなります。

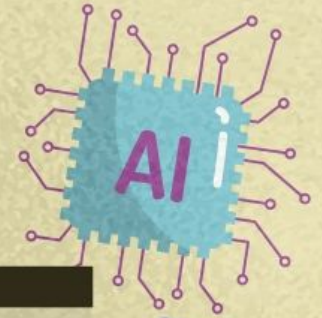
09

自己責任: プレイヤーは自分のファウルとラインコールに対して責任を負います。プレイヤーは自分自身の紛争を解決します。

10

Spirit of the Game: Ultimate はスポーツマンシップとフェアプレーを強調します。競争的なプレイは奨励されますが、プレイヤー間の敬意、ルールの遵守、プレイの基本的な喜びを犠牲にすることは決してありません。





# Types of Throws



# バックハンド

01

足を伸ばしてターゲットに向かってください

02

利き手でフリスビーを持ちます。

03

人差し指を外側の端に沿って置き、親指をその上に置き、他の本の指をディスクの縁に巻き付けます。

04

ディスクが水平に保たれていることを確認しながら、スローイングアームをカールさせてディスクを身体に近づけます。

05

ターゲットに対して垂直に、利き足ではない足の上を踏みます。腕を伸ばして手首をスナップします(ディスクを水平に保ちます)

ビデオ



# フォアハンド

01

グリップ:ピースサインを作ります(手のひらが上になるように手を回転させます)。

02

frisbeeをリムの内側に沿ってピースサインを閉じて持ち、親指をディスク上部のフライトリングに当てます。

03

残りの指を手のひらに向かって丸めます。

04

体の利き側に向かって踏み出してください。

05

手首をスナップしてフォロースルーします。

ビデオ





# その他のタイプのスロー/パス

## ハンマー

ハンマーはフォアハンドと同じように握られますが、ディスクは頭の上に運ばれ、手首のフリックで前方に押し出されます。



## ハック

簡単に言うと、ハッキングとは、ディスクをレシーバーに向かって遠くに投げることです。ハッキングするときは、ほとんどの場合、レシーバーに投げたくなります。したがって、ディスクをできるだけ遠くに投げるだけではありません(ただし、失速数が多い場合には、これが役立つこともあります)。



## ごみ

オフenseがピンチになったときに、スローワの後ろに立って助ける(簡単なパスを出すためにフリーにならなければならない)プレイヤー。



# アルティメット フリスビーの遊び方

