

2025 年 10 月 14 日

フライングディスク講習会

金森由香里

1. 期 日： 2025 年 9 月 27 日（土）9:30～11:30
2. 場 所：神奈川県立スポーツセンター スポーツアリーナ 1 平面 B
3. 講 師：神奈川県フライングディスク協会
4. 定 員：20 名（対象者：パラスポーツ指導者）
5. 内 容：①ルールを理解②実技を通して楽しさやむつかしさを体験



(1)フライングディスクとは、

- ・ プラスチック製（20cm～25 cm）の円盤状のディスクのことで、一般にフリスビーという名称でも呼ばれています。起源はアメリカの大学生がパイ皿を投げて遊んだことから始まったと言われています。

現在、全国障害者スポーツ大会の正式競技になっており、すべての障がい者が同じ条件で競技する唯一の競技です。

(2)講習会の流れ

- ・ 講義のあと、2 人/組でお互いに投げあう
- ・ 5 m、7 m 先の的に向かって投げる
- ・ 判定の仕方
- ・ 試合形式で体験

*短時間だったが、中身は濃く楽しかった。

(3)競技としては、

①ディスタンス競技は、ディスクを 3 枚“投げて”より遠くへ、最長距離に挑戦する種目です

- 3 枚の内、1 番長い距離が計測対象です

②アキュラシー競技は、ディスクを 10 枚“投げて”目標の的（直径 91.5cm）の中をより多く通過させようと挑戦する種目です

- ディスリート・ファイブ（的までの距離 5m）とディスリート・セブン（7m）のどちらかを選択します



アキュラシーの例



同左の例 2



判定 入った場合
13 日よこすかフェスタから