

バックハンドスロー・スキルの習得に主眼を置いた 5人制アルティメットの教材開発

大島 寛

The development of teaching materials for throwing backhand:
The 5on5 ultimate flying disc game

Hiroshi Oshima

I. はじめに

2012年7月7日から14日の期間にフライングディスク競技のひとつである世界アルティメット選手権が大阪府堺市で開催された。また2013年5月に行われたIOC(国際オリンピック委員会)理事会において、世界フライングディスク連盟が準加盟団体として認定され、2020年東京オリンピックの種目選考に向けてフライングディスク競技が歩みを進めた。アルティメットはアメリカで発祥し、世界56か国で親しまれ、ディスクが描くストレートやカーブスローの浮遊感はアルティメットを楽しむ上で欠かせない特徴である。またディスクには大きささまざまな大きさがあるため小・中学生から大学生までの男女の手の大きさに合わせたディスクを教材として選ぶことができ、幼児や小学生には安全面で適したウレタン製のソフトディスクが教材として使用されている。

2012年度より中学校新学習指導要領のゴール型ゲームの中に陣取り型の種目としてアルティメットが採用されたため、今後の中学校体育の授業でアルティメットを教材として採用することが増えると考えられる。またアルティメットは審判を置かずお互いのプレーをお互いがジャッジすることも大きな特徴で、審判がなくてもゲームをおこなってきた学生にフェアプレーを考えさせることのできる教材であると言える。アルティメットでは身体接触はファールとなるため、ボールゲーム

と比較しても身体接触によるケガが起こる危険性は低いと考えられる。7人制のアルティメットのコート大きさは、横37m×縦100m(エンドラインからエンドライン)、セントラルゾーンは64m(ゴールラインからゴールライン)、エンドゾーン縦18mの大きさのコートであるが、学校教育の現場ではこのような大きさのコート設置は難しい。またコートを縮小した場合は、7人制のアルティメットではパスをつなぐスペースが小さくなるため展開が難しくなり、接触プレーが生じることも考えられる。そこで本稿では7人から5人への縮小率を概ね適用した大きさのコート(横23m×縦68m)で実施する5人制のアルティメットに焦点を当て、習得が簡単なバックハンドスローを使ったゲーム展開とその練習方法について小学生から大学生までを対象にアルティメットを教材として授業展開する際の資料として報告するものである。

II. 5人制アルティメットの用具とゲームでの 主要ルール

1. 5人制のアルティメットのコートと用具

5人制のアルティメットは横23m×縦68m(エンドラインからエンドライン)、セントラルゾーンは40m(ゴールラインからゴールライン)、エンドゾーン縦14mの大きさのコートで実施する(図1)。フィールドの中心(縦34m、横

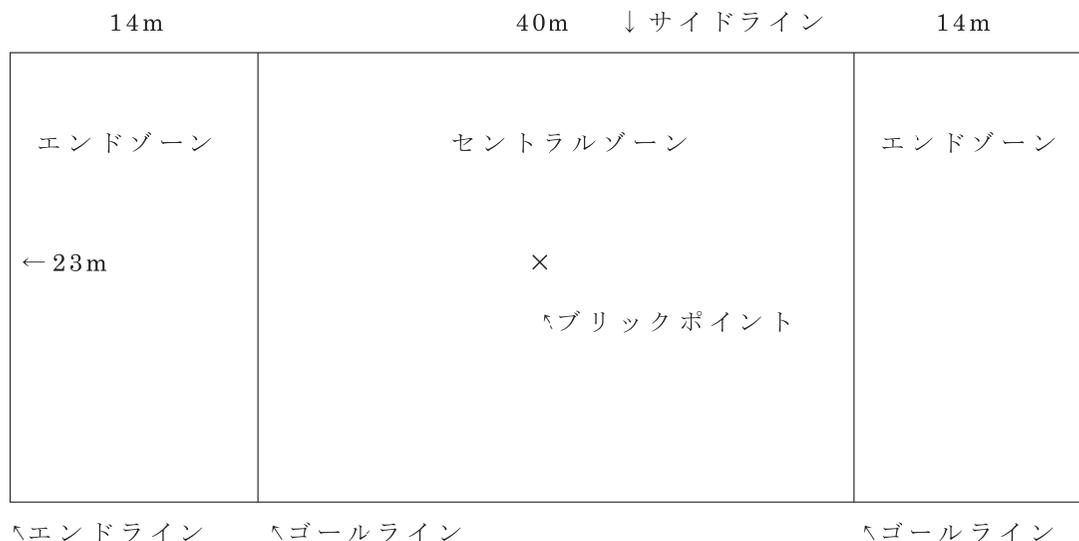


図1 5人制のアルティメットコート

11.5 mの位置)をブリックポイントとし、試合開始のスローオフ^{注1)}がコート内に入らなければ攻撃側はゴール手前20 m地点のブリックポイント(フィールドの中心)からゲームを開始できる。ディスクはウルトラスター175G(小学生にはJスター145G, ファーストバック, DDCディスクを推奨)を使用し, パスをつないで相手陣地に攻め入り, エンドゾーン内で味方がキャッチすれば得点となるゲームである。

2. 5人制のアルティメットの主要ルール

審判を置かずプレーヤー同士がお互いのプレーをジャッジし故意に反則をしないフライングディスク競技独特のルール「スピリット・オブ・ザ・ゲーム」^{注2)}は各プレーヤーのフェアプレーに対する責任感の上に成り立っている。ルールはお互いが楽しく安全にゲームができるように作られたものであるため, 初心者がルールを知らずに違反行為をした場合は経験者がルール説明するよう提案されている(2013アルティメット公式ルール)。

スピリット・オブ・ザ・ゲームの考え方を理解し, フェアプレーのもとアルティメットを学習することはゲーム中のケガを予防することにもつな

がる。ゲームを実施する上で知っておくべき主要ルールを以下に示す。

- ① 交代は点が入るたびに自由に何回でもできる。
- ② オフェンスプレーヤーがキャッチする際ディスクを落とすとその場で攻守が代わる。キャッチした際ディスクを持って2, 3歩で制止する。進みすぎた場合はキャッチした地点に戻る。戻らないでプレーを続けた場合はトラベリングとなる。
- ③ ディフェンスプレーヤーがマーカー(スローワーにマークについているディフェンスプレーヤー)となってストーリングコール^{注3)}を開始した場合, スローワーは10秒以内にパスを行わなければならない。
- ④ マーカーはディスクを持ったプレーヤーに1名つくことができるが, 軸足をまたいだり(ストラドル, 図2), 密着したり(ラッピング, 図3), (ディスクスペース, 図4. ディスク1枚分空けピボットターンができるようにする), 視界を妨げてはならない(ヴィジョン, 図5)。またスローワーの持っているディスクを叩き落としたり(ストリップ)スローワーの手を叩いてはならない。ディス

5人制アルティメットの教材開発



図2 ストラドル (軸足をまたぐ)



図4 ディスクスペース
(ディスクスペースを開けた正しい位置)



図3 ラッピング
(ディスクスペースを空けず手で覆う)



図5 ヴィジョン (視界を手で妨げる)



図6-1 ダブルチーム (3m 以内で 2 名マークした反則の位置)



図6-2 ダブルチーム (3m 以上離れた正しい位置)

クを持ったプレーヤーに 2 名以上ディフェンスする場合、マーカー以外は 3m 以上空けなければならない。ディスクを持ったプレーヤーに 2 名以上が 3m 以内に近づいてディ

フェンスした場合は反則となる (ダブルチーム, 図 6)。ただし、オフenseプレーヤーがもうひとり 3m 以内に近づいた場合はダブルチームではない。

5人制アルティメットの教材開発

- ⑤ スローワーはピボットを使ってマーカーの手の外側からスローする時に軸足が大きく動くとトラベリングとなる。
- ⑥ ディフェンスプレイヤーはオフenseプレイヤーに対して3m以内でディフェンスを行う。他の選手（オフenseの選手、ディフェンスの選手のどちらでも）の動きによってディフェンスするための進路や走路を妨げられた場合、ディフェンス側の選手は「ピック」をコールすることができる（オフenseはピックが起こりうる進路を選ぶべきではない）。ディフェンスプレイヤーはオフenseプレイヤーが動こうとしているスペースにからだを密着させたり手で走路を防いではいならない。からだに触れたりシャツを引っ張るなどの行為も反則となる。
- ⑦ 男女混合のミックサルティメットで実施する場合は、女子が2人もしくは3人の出場ゲームを行うが、その人数決定はオフense側チームにある。

審判がジャッジする競技ではプレイヤーは自分のプレーを審判に委ね、審判に気づかれないところでの反則に遭遇することがある。サッカーにおけるシャツを引っ張る行為、バレーボールでブロッカーがワンタッチをしていないというアピール行為、野球のデッドボールによる報復行為など反スポーツ的行為は自分のプレーの尊厳を損なうものである。

スポーツを授業で学習する場合は必要最低限のルールを理解し、お互いのプレーをお互い尊重しフェアプレーを心掛けることが重要であり、授業中のケガの防止にもつながる。審判が存在しない状況で競技するアルティメットの「スピリット・オブ・ザ・ゲーム」は学生にフェアプレーを考えさせる機会を与える教材である。

Ⅲ. 基本技術の習得からミニゲームへの展開

アルティメットの魅力は、ディスクが浮遊するためボールでは味わうことのできない感覚を体験できることである。ボールの場合、真っ直ぐ頭上

を越えると追いつかないがディスクは回転があればあるほど空中に浮いているため10m先を飛んでいても追いつくことができる。スローイング練習やゲーム中のパス展開でディスクの浮遊感を体験するためには技術習得が難しく時間がかかるフォアハンドスローよりも習得が簡単なバックハンドスローを使って授業展開することの方が学習計画を進める上で効果的である。バックハンドスローは小中学生なども習得しやすく、またファーストバックモデルやDDCディスク、ソフトディスクでもゲームに取り組めることが利点である。ファーストバックモデルのグリップの形状とソフトディスクのグリップの柔らかさがフォアハンドスローに適さないため、初心者が投げた場合転がって飛んでしまう。また握力が弱い場合ウルトラスター175Gのグリップを中指と人差し指でうまく支えられないことが難点となる。

バックハンドスローを習得し、基本的なルールを学習すれば比較的容易にアルティメットのゲームを楽しむことができる。基本技術の習得からゲームへ発展させるまでのバックハンドスローを使った練習方法と学習隊形を下記に示した。

1. バックハンドスローとキャッチング

ディスクをキャッチして味方にパスするためにはスローイングとキャッチングの技術が必要である。バックハンドスローがゲームで使われるスローとなるため、ディスクの握り方と投げ方を指導する。親指をディスクの表面の滑り止めに沿わせ（図7-1）、人差し指から小指までは裏面のグリップを握る（図7-2）、（図7-3）。手首を腕に沿わせるように巻き込みながら胸の前から脇の下（軸足の上）の方向に引いて前足を相手の方向に踏み出しながらスローする（図8-1）、（図8-2）。スローイングとキャッチング（図9-1）の練習方法は2人で向かい合って行うもの（図9-2）と、3人で正三角形に広がり行うもの（図9-3）がある。



図7-1 グリップ (おもて)



図7-2 グリップ (うら・パワーグリップ)



図7-3 グリップ (うら・ソフトグリップ)



図8-1 バックハンドスロー(トップ)



図8-2 バックハンドスロー(リリース)

5人制アルティメットの教材開発



図9-1 サンドイッチキャッチ



図9-2 2人で行うキャッチ&スロー



図9-3 3人で行うキャッチ&スロー

2. ピボットとマーカ

ゲームの場面ではピボットの技術が必要となる。マーカ(スローワーにマークされているディフェンスプレイヤー)がいる場合、プレイヤーはピボットを使って行う味方へのスローイングが必要となる。バックハンドスローのピボット

を使いマーカの左右どちらからも投げることができれば、比較的容易にゲームに移行できる。マーカはスローワーに正対するとストーリングコールをかける。このストーリングコールによりスローワーは10秒以内にスローしなければならなくなる。

図10-1 ストーリングコールとピボット
(ニュートラルポジション)図10-2 ストーリングコールとピボット
(軸足を起点に左側に踏み込む)

マーカのストーリングコールを行うこと(図10-1)とスローワーのピボットを使って左右に踏み込む技術(図10-1)、(図10-2)を同時に学習する。またバックハンドトスで左右にソフトパスを出す技術も学習する(図11)。左右に踏み込む技術はマーカの手の下からパスを出す技術

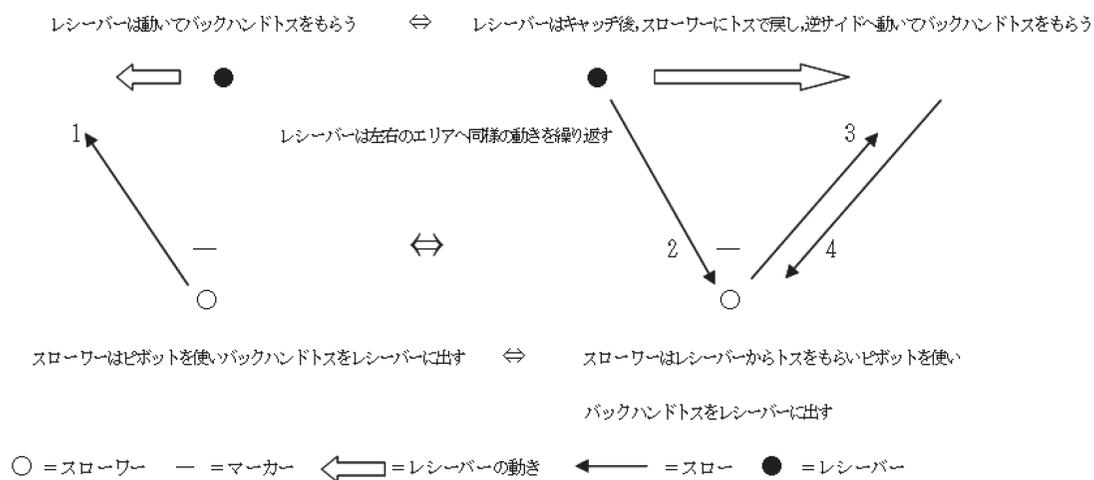


図 11 バックハンドトスとピボット



図 12-1 4人で行うトライアングルドリル

となり、左右にソフトパスを出す技術はマーカーの手の上からパスを出す技術となる。

3人で行う場合にはキャッチ&スロー(図9-3)のスローワーにマーカーがつくことでストーリングコール、ピボット、左右へのスローイング、キャッチをトライアングルドリルの形で練習することができる(図12-1)、(図12-2)、(図12-3)。

図 12-2 4人で行うトライアングルドリル
(右方向へのパス)図 12-3 4人で行うトライアングルドリル
(左方向へのパス)

5人制アルティメットの教材開発

3. マーカーブレイクドリル (レシーバーへのパス練習)

レシーバーはスローワーの左右どちらかのエリアに走り、スローワーはレシーバーにピボットを使ってパスを出す2通りのマーカーブレイクドリルを学習する。

- 1) レシーバーはフェイク（ディフェンスを振り切るための疑似的な横の動き）をおこなわず走ってパスを受ける。スローワーはピボットを使ってレシーバーにバックハンドでスローイングを行う（図13-1）。
- 2) レシーバーはフェイクしてディフェンスと逆方向に走る。スローワーはピボットを使いレシーバーにバックハンドでスローイングを行う（図13-2）。

左右どちらにレシーバーが動いてもバックハンドでどちらにもスローイングができるようになることが目標である。走っているレシーバーのどのあたりにスローイングすればパスを成功させることができるか、スローワーとレシーバーの双方が

イメージを養う。

スローワーはレシーバーが走ってくる方向と反対側に一度ピボットを使ってからパスを出すなどスローワーがマーカーに対してピボットを使ってフェイクすることも応用する。レシーバーのフェイクとスローワーのピボットは、いずれもディフェンスを騙すための技術であるためゲーム展開で役立つ重要な技術である。

4. カットバックドリル (縦のフェイクを使ってレシーブ)

マーカーブレイクドリルでレシーバーは、ディフェンスを振り切るための疑似的な横の動きをおこなったが、カットバックドリルは縦の動きのフェイクを使ってマークをはずしてパスを受ける技術となる。ゴール方向に走ると見せかけることで、得点されまいとするディフェンスをあわてさせ、そのあとスローワーの方向にターンしパスを受ける技術である（図14）。

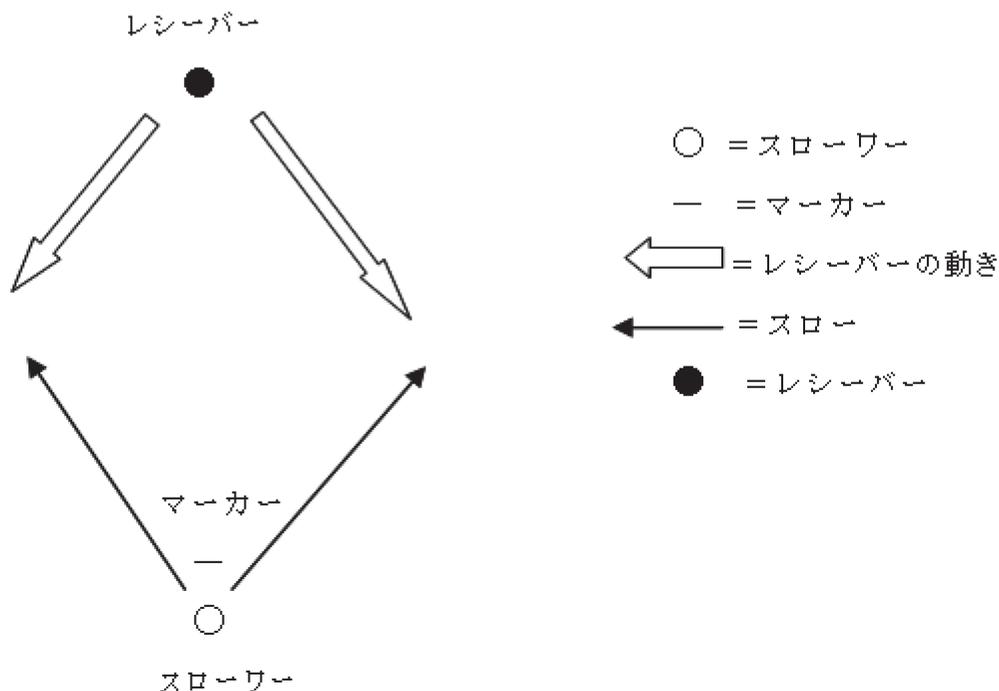


図13-1 マーカーブレイクドリル（フェイクなし）

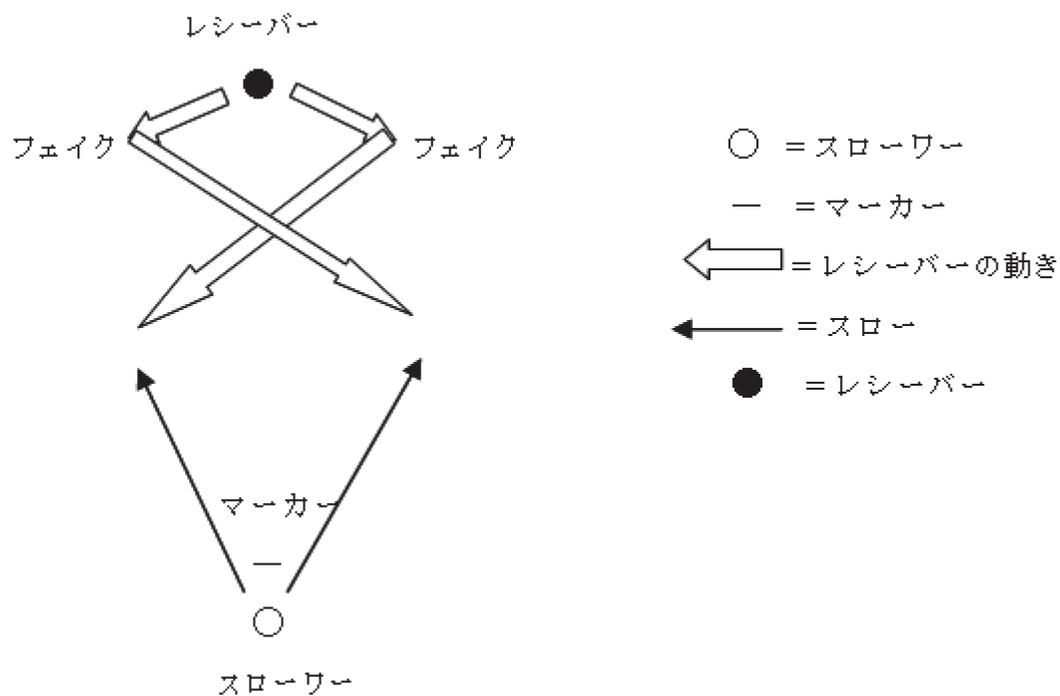


図 13-2 マーカーブレイクドリル (フェイクあり)

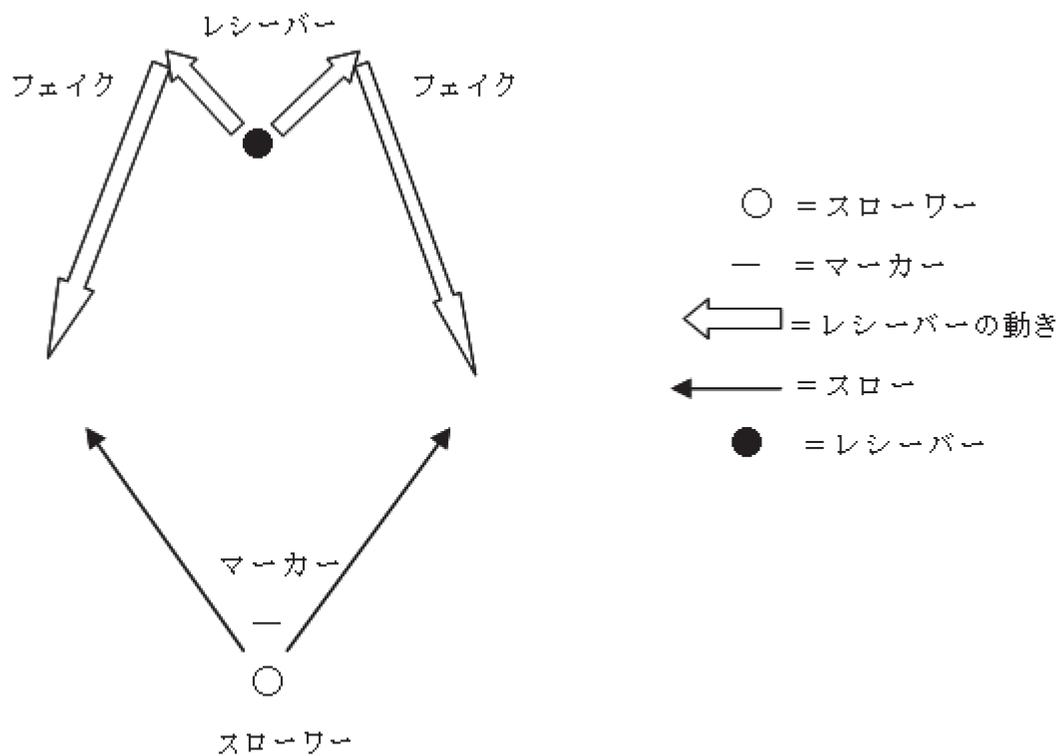


図 14 カットバックドリル

5人制アルティメットの教材開発

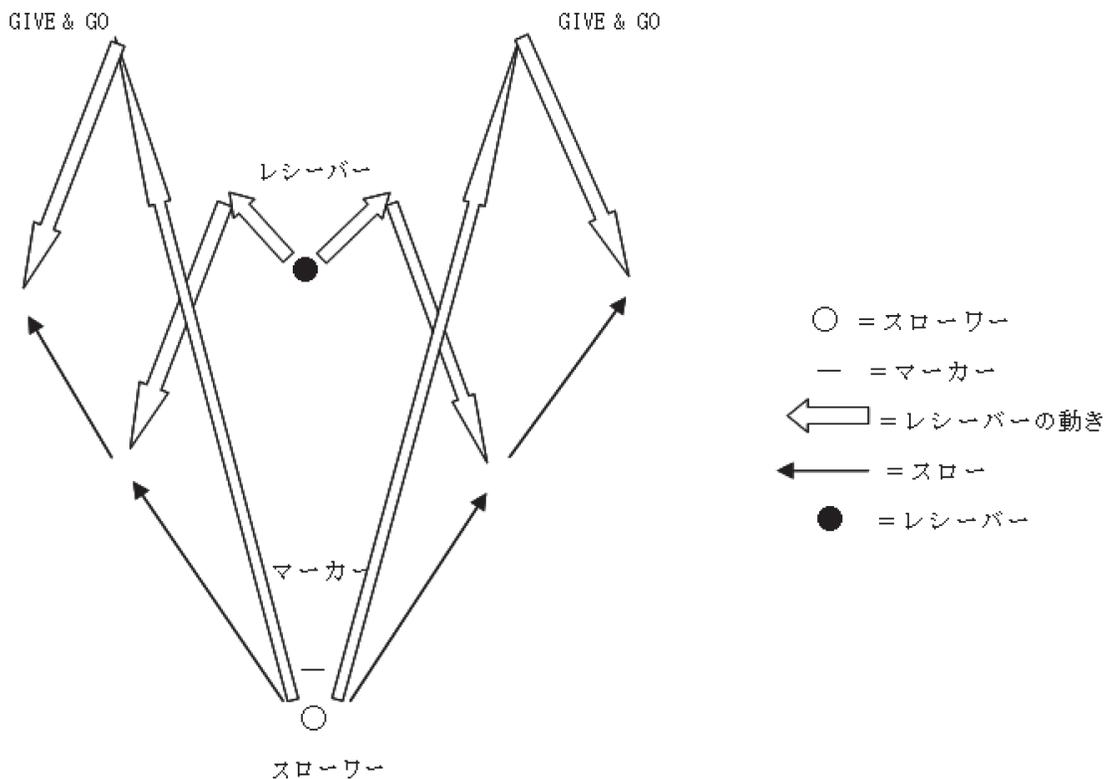


図 15 カットバックと GIVE&GO

5. カットバックと GIVE&GO

GIVE&GO はサッカーでよく見られる壁パス (1, 2パス) で、レシーバーはパスを受けた後自分が起点となりパスを出した同スローワーの前方にパスをつなぎ相手陣地に攻め入る技術である (図 15)。

GIVE&GO と他のレシーバーのカットバックやゴールを狙う走りを組み合わせて「つなぐオフェンスプレー」と「ゴールを狙うオフェンスプレー」の 2 通りのパス展開を学びゲームの中でできるようになることがねらいである。

6. ミニゲーム (ホットボックス)

スローワーがマーカーをピボットでかわす技術、レシーバーがディフェンスをフェイクやカットバックで抜く技術、スローワーとレシーバーの GIVE&GO を使ったコンビネーションの技術

を 3vs3, 4vs4 のミニゲームで実際に試してみる。ミニゲームではゾーンディフェンスは行わずマンツーマンディフェンスでディフェンスを行う方法を学習する。

オフェンスでは 3 人もしくは 4 人の役割を決め、誰が最初にスローワーになるのか (QB の決定)、第 1 レシーバーと第 2 レシーバーは誰が行うのかなど、どのように役割分担すれば得点を取ることができるのかを考える。ゲーム中に起こるファールなどのルールも随時学習する。積極的にゴールを狙いパス展開で「ゲームをつくる」楽しさを体験する。

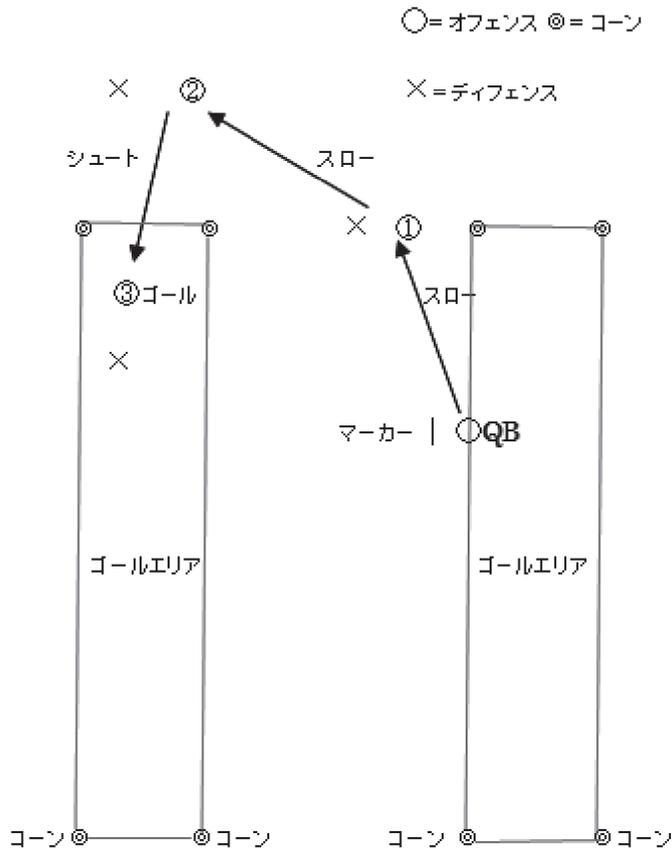


図 16 ホットボックス (4vs4)

サイドラインなしでコーンを用いてゴールエリアを設定する「ホットボックス」は狭いスペースでも手軽に行うことができるアルティメットのミニゲームである(図16)。通常アルティメットコートであればゴールエリアの横や後ろ側はOBエリアとなるが、サイドラインが無いためゴールエリアに対してどの方向から攻撃しても良いというルールが特徴である。ホットボックスの利点は、5人制アルティメットをさらに縮小したエリアで実施するため短時間で数多くのパスを投げさせることができることである。またグラウンドの大きさや3vs3、4vs4の実施人数に応じてゴールエリアの大きさとゴールエリア間の距離を設定することができる。

スローオフはできる限り相手ゴールエリアに落下させるように努め、すぐにオフェンスが開始で

きるようにする(スローオフがゴールエリアに落下しない場合はその場から開始するかディスクを近くのゴールエリアまで持ち運んでから開始しても良い)。またターンオーバーが長く続く場合は体力の消耗が激しくなるので時間制と得点制を併用してゲームを実施する。

マントゥマンディフェンスは5人制アルティメットや通常の7人制アルティメットでも必要な基本技術である。ディスクは回転があれば空中に浮いている。オフェンスが苦手であってもディフェンスは誰もが頑張ることのできる技術であるため「あきらめずに走る」ことで飛んでいるディスクに追いつくことを体験する。

ディフェンスはマークしているオフェンスプレーヤーとスローワーの両方が見られる位置にポジションを取り、その位置を保ちながらスロー

5人制アルティメットの教材開発

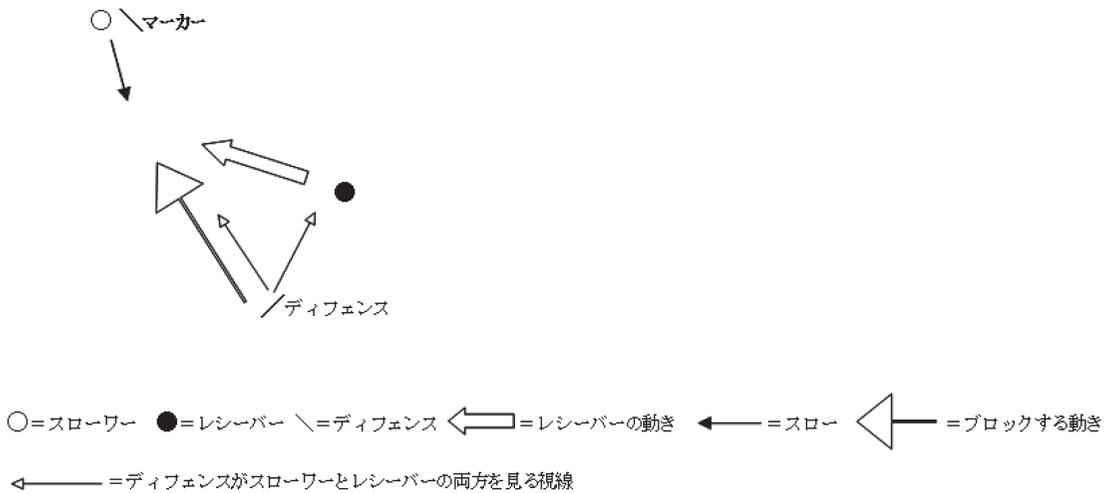


図 17 マントウマンディフェンスの付き方

ワーとレシーバーの両方に注目しパスが出たら積極的にディスクブロック（キャッチもしくは叩き落とす）に向かう（図 17）。

ホットボックスのゲームを通して、オフェンスはパス展開でどのようにすれば得点できるかを考え、ディフェンスはマントウマンディフェンスのポジションの取り方を学習する。

Ⅳ. 5人制アルティメットのゲーム展開と練習方法

1. パーティカルオフェンスとホライズンタルオフェンス

5人制アルティメットでは最初にスローワーになるQBと第1レシーバー、第2レシーバーがオフェンスラインを構成する。他のプレイヤーはオフェンスラインが混雑せずスムーズにパスが展開できるようにスペースを空ける動きを行う。また第1レシーバーがパスをもらえなかった場合はス

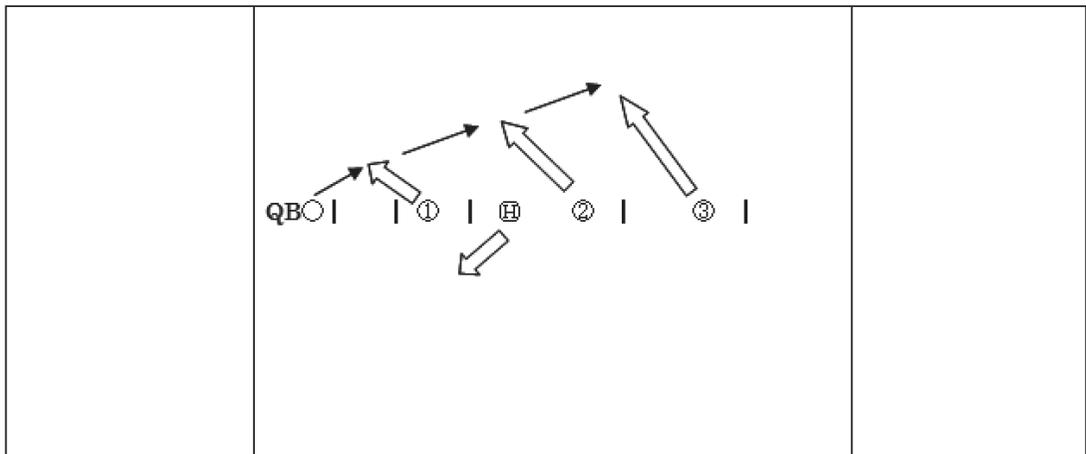


図 18 パーティカル（スタンフォードオフェンス）

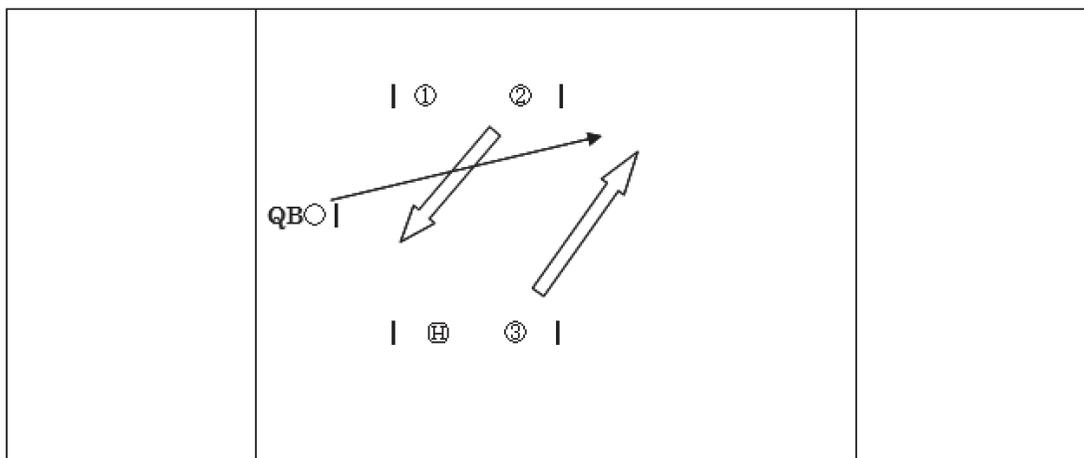


図 19 ホライゾン (ホライズンタルオフense)

ペースを空ける動きを行っていた補助レシーバー (ヘルプ) がパスをもらう。



全員がレシーバーとなって動いた場合パスを受けるスペースが混雑するため、オフenseラインの作り方とポジションごとの役割を学ぶ。

オフenseラインの作り方は縦にラインを構成するパーティカル (スタンフォードオフense) (図 18) と横にラインを構成するホライゾン (ホライズンタルオフense) (図 19) がある。

パーティカルはサイドラインと平行に縦ラインを構成し左右にパス展開するためのスペースを作る。パーティカルの練習方法にはラダードリル (図 20) がある。

ラダードリルは4人 (QB-1-2-3) でパスをつなぐ練習方法で、QBがマーカーの左からパスを出す展開と右からパスを出す展開を行う。あらかじめ決めておいた順序でパスをつなぐためゲームで使うセットプレーのイメージ練習につながるものである。セットプレーの利点はパスを受ける順番を決めておくことでパススペースへのレシーバーの動きが整理され、レシーバーが重なり混雑することを防ぐことである。

○=スローワー ●=レシーバー

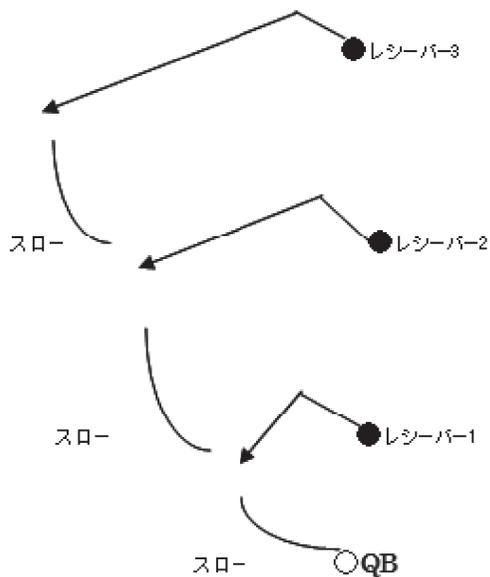


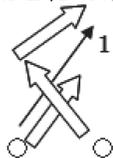
図 20 ラダードリル

パーティカルはサイドラインと平行に縦ラインを構成したのに対して、ホライズンはゴールラインと平行に前 (①と④)、後 (②と③) 2本のラインを構成する。パーティカルは縦ラインの左右のスペースを使うのに対して、ホライズンはゴールエリア側のスペースを空けてロングシュートを狙う大きなプレーが基本となる。後の②のプ

5人制アルティメットの教材開発

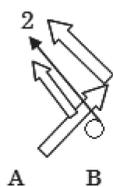
BはAの前でパスをもらおうと見せかけフェイクし1のパスをもらおう

AはBにパスを出した後Bの前方へ走る



A B

⇒



A B

AはBの前でパスをもらおうと見せかけフェイクし2のパスをもらおう

BはAにパスを出した後Aの前方へ走る

図 21 ポンバー

AはBが前に出たらパス1を出す

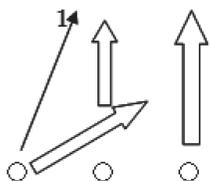
Bはキャッチ後Cが前に出たらパス2を出す

CはBから次のパスをもらうために前方へ

AはCから次のパスをもらうために前方へ

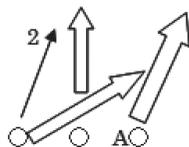
AはBにパスを出した後Bの後方を走る

BはCにパスを出した後Cの後方を走る



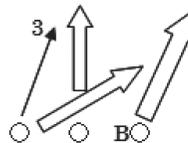
A B C

⇒



B C A

⇒



C A

Cはキャッチ後Aが前に出たらパス3を出す

BはCから次のパスをもらうために前方へ

CはAにパスを出した後Aの後方を走る

図 22 ジャニスリー

レーヤーがQB側に動くことで空いたスペースを③が使ってゴールを狙うなど後ろのラインでコンビネーションプレーを行う。そのプレーのディフェンスが強くパスが出せなかった場合は前のライン①のプレーヤーが短いパスをもらいQBとGive&Goを行うなど大小のプレーを組み立てる。

ゴールを狙う練習方法は、真っ直ぐゴールに走る動きとフェイクを使ってゴールに走る動きがある。フェイクを使ってゴールに走る動きにパスを出す練習方法ではボンバー(図21)。またQBと前のライン①と④の3人で行う練習方法ではジャニスリー(図22)を行う。

2. エンドゾーンオフense

エンドゾーンオフenseはゴール前での混雑を防ぐプレーでゴールライン手前までディスクを運んだ場合に使われるオフenseプレーである。ゴール前10m付近までディスクを運んだ時にオフenseプレーヤーはエンドゾーンの中心に集まり縦のラインを構成し両サイドのスペースを空ける。空いたスペースに走るプレーヤーとディスクを持ったプレーヤーで得点を狙う練習方法である。エンドゾーンオフenseでよく使われる4つのプレーを習得しゲームの中でゴール前に近づいた場合のセットプレーとして行う(図23-1)、(図23-2)、(図23-3)、(図23-4)。

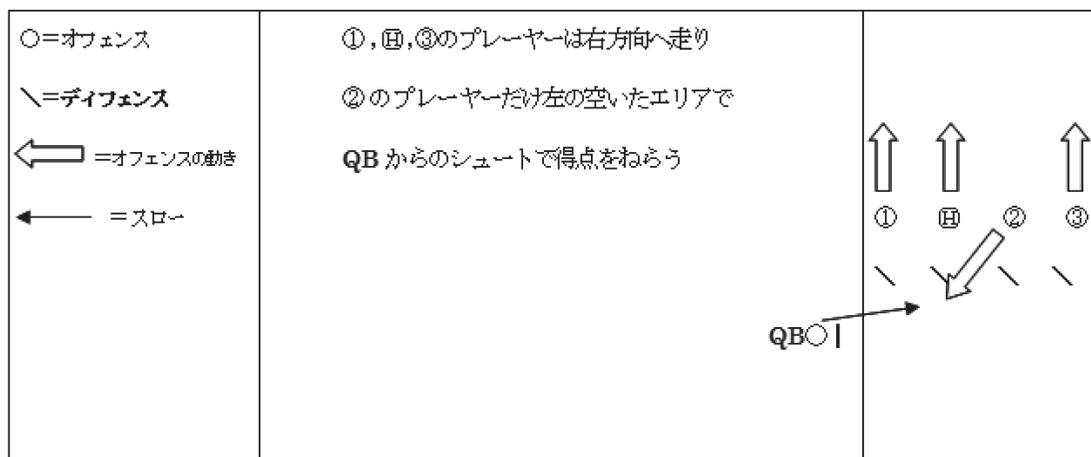


図 23 - 1 エンドゾーンオフェンスの例 1 (One Person)

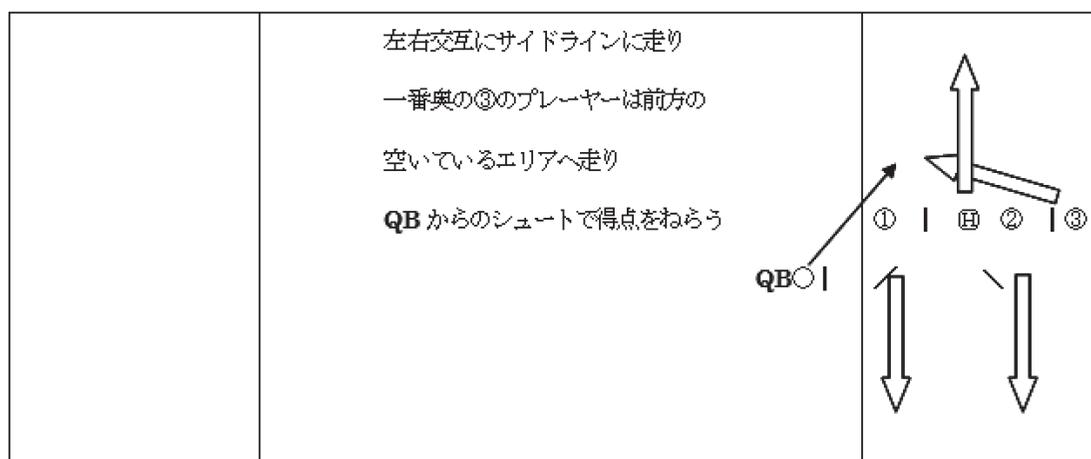


図 23 - 2 エンドゾーンオフェンスの例 2 (ジッパー)

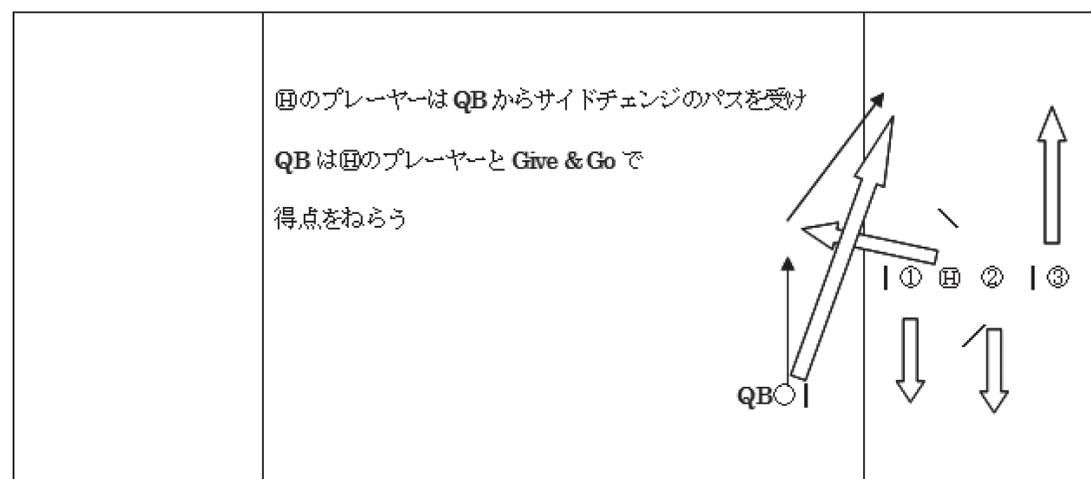


図 23 - 3 エンドゾーンオフェンスの例 3 (Give&Go)

5人制アルティメットの教材開発

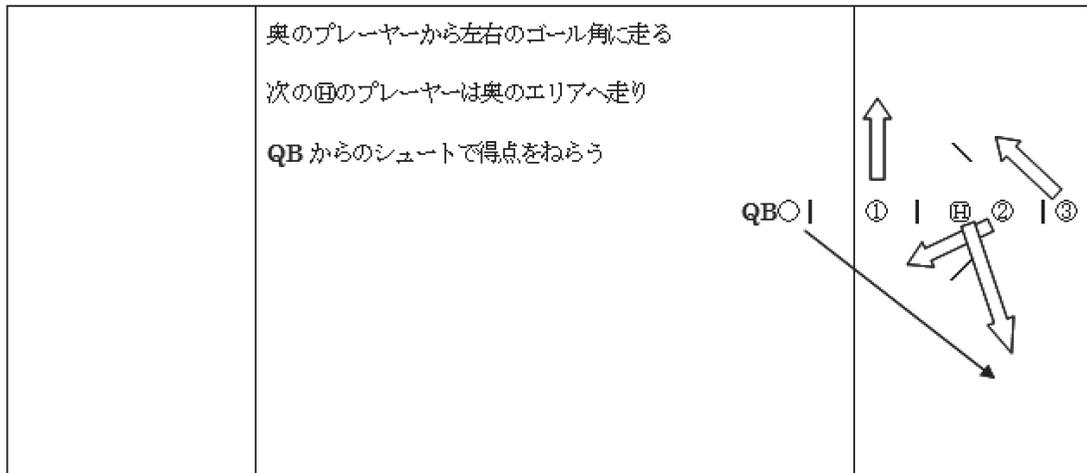


図 23 - 4 エンドゾーンオフェンスの例 4 (ラッキーストライク)

3. スローオフのディスク落下地点とゲーム開始位置

ゲームはディフェンスのスローオフで開始される。スローオフのディスクがどの場所に落下したかによってオフェンスの開始位置は変化する。ディスクが直接サイドラインやエンドライン

を越えた場合(図 24, A)は、ゴール手前 20 m 地点のブリックポイント(フィールドの中心)からゲームを開始できるためオフェンスにとっては有利である。ブリックポイントよりもゴールに近いサイドラインを直接越えた場合(図 24, B)は、サイドラインをディスクが横切った地点

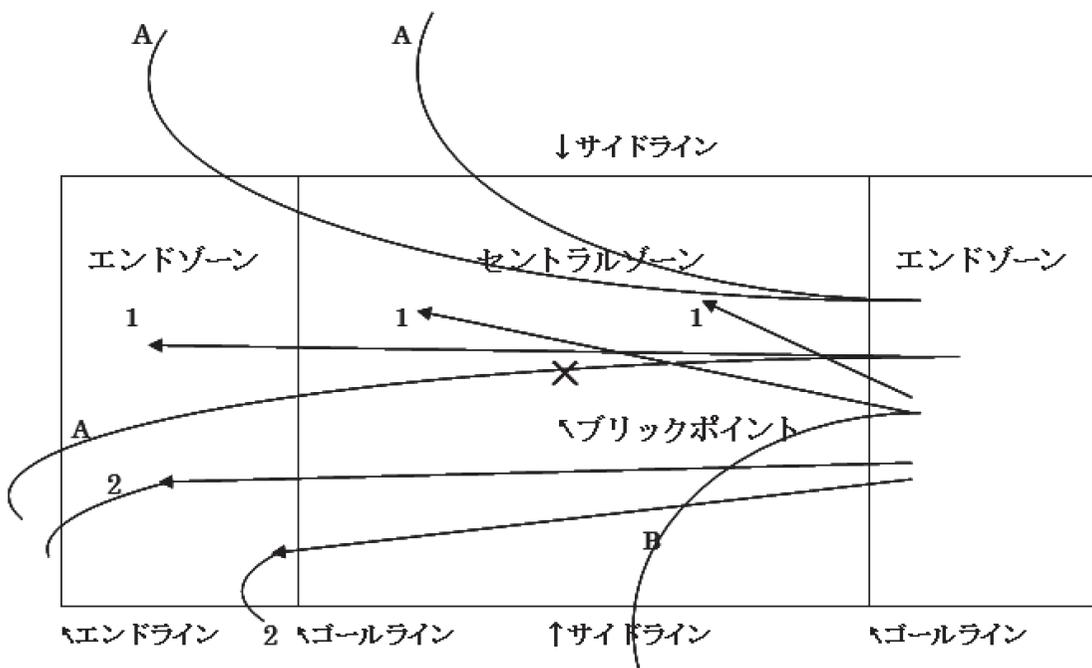


図 24 スローオフのディスク落下地点とゲーム開始位置

から開始しても良い（ブリックポイントを選択しても良い）。一度エンドゾーンに落下してエンドラインやサイドラインを横切った場合はその延長上のゴールラインから開始する（図 24, 2）。スローオフがエンドゾーンやセントラルゾーンに落下して停止した場合、オフェンスはディスクが停止している地点から開始しなければならない（図 24, 1）。スローオフのディスク落下地点でゲーム開始位置が決まる。できるだけゴールから遠い地点でオフェンスを開始させるためにはスローオフの距離と正確性が必要となる。

4. ゾーンディフェンスとゾーンオフェンス

ゾーンディフェンスはロングシュートが狙えないような風が強い状況で効果的である。オフェンスにパスを多用させてミス进行たい場合やロングシュートが得意なチームに使われる戦術でマーカー・ミドルミドル・サイドマーカーの3人でスローワーにプレッシャーをかけるカップディフェンスが特徴である。スローワーに対してマーカーがストーリングをかけ、ミドルミドルはスローワーから3m 離れて正面のパスを防ぐ。サイドマーカーもスローワーから3m 以上離れ、サイドラインに対して斜め45度から90度方向のパスを防ぐ。ショートディープとミドルミドルがミドルミドルの左右のスペースへの短いパスやスルーパ

スに対してプレッシャーをかけ、ディープディープはロングパスを防ぐ（図 25-1）、（図 25-2）。

ゾーンオフェンスはビハインドパスとサイドチェンジパスでカップディフェンスを揺さぶる。揺さぶりに対してマーカー・ミドルミドル・サイドマーカーのマークが甘くなったり、ショートディープとの連携が取れずマークが甘くなったスペースに縦パスをつなぎ、サイドライン側や中央からゴール方向にディスクを進めていく。

ゾーンディフェンスはサイドラインで待機しているプレーヤーもディフェンスに声をかけオフェンスの位置を知らせる。ゾーンディフェンスはディフェンスしているプレーヤーとサイドラインの共同でオフェンスにプレッシャーをかけ数多くパスを出させミス进行うチームディフェンスである。これらの戦術を理解し、各チームで個人の能力や体格・体力差を考慮しながら攻守のポジションを決定する。

5. ミックスアルティメットのルール作り

体格・体力差のある男女混合のミックスアルティメットを実施する場合、既成のルールを変更することでゲーム展開が変化する。

- ① 女子がシュートして女子がゴールした場合= 3点。
- ② 男子がシュートして女子がゴールした場合=

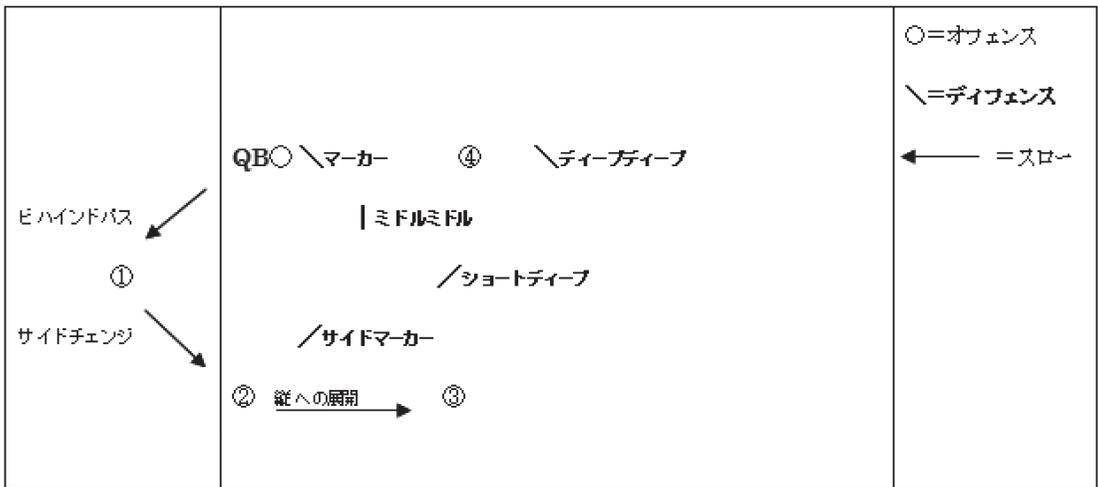


図 25-1 ゾーンディフェンスとゾーンオフェンス（サイドラインへのパス展開）

5人制アルティメットの教材開発

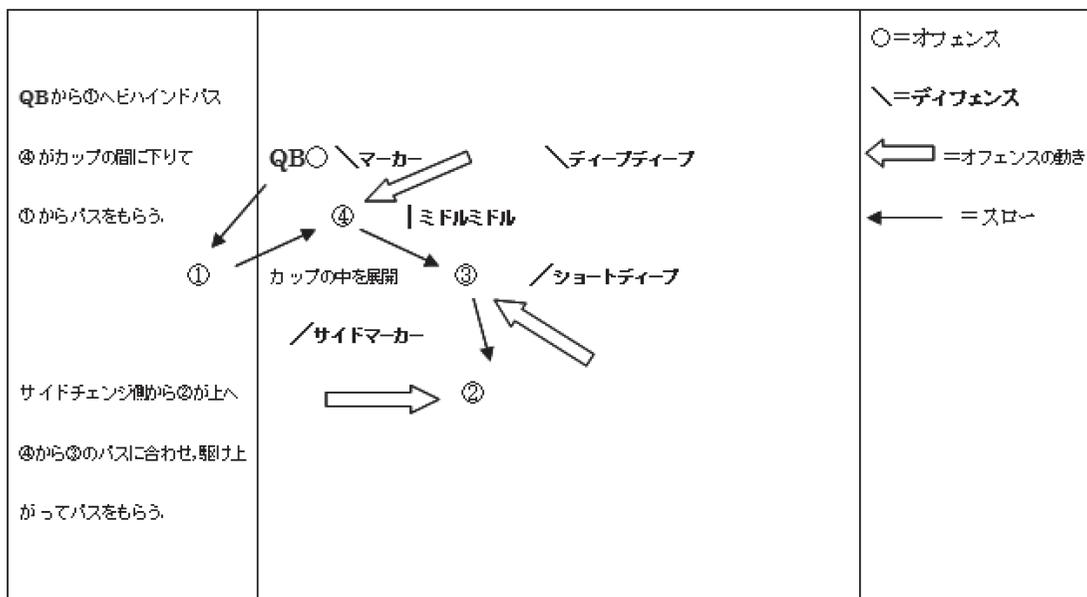


図 25 - 2 ゾーンディフェンスとゾーンオフェンス (中央へのパス展開)

2点。

- ③ 女子がシュートして男子がゴールした場合 = 2点。
- ④ 男子がシュートして男子がゴールした場合 = 1点。

上記の得点方法は一例であるが、アルティメットの既成のルールを変更することでゲームの楽しさやモチベーションが変化するため、クラスの男女比率や年齢に応じたルール作りも検討する。

6. 5人制のアルティメットと7人制アルティメットのゲーム後の感想および考察

5人制アルティメットの感想および7人制アルティメットのゲーム後に5人制アルティメットと比較した感想を以下にまとめた。

5人制のアルティメットの感想

- ・少ない人数で協力してプレーできたことがよかったです。
- ・とにかく授業全体が楽しかったです。練習で、パスし合っているだけでも十分楽しむことができました。自分の投げたディスクが先週より遠くに飛んだり、試合でパスが通ったりなど

ちょっとしたことで、喜びや嬉しさを感じられ、毎週実習の時間が楽しみでした。

- ・チーム全体で協力してプレーし、仲間と親交を深めることができました。単純にディスクを投げるだけにもかかわらずとても夢中になれるアルティメットは素晴らしい競技であると実感した。
- ・パスを出す側も受ける側も互いに思いやりを持たないと攻撃が成り立たず、焦らず、かつスピーディーに展開していかなければならないのが難しく、考えながら体を動かさなくてはならないのが難しく感じましたが、とても楽しかったです。
- ・5人制アルティメットでは、上手な子に任せきりになってしまう場面が多く、パスがきても、うまく回せない、落としてしまうということがありとても悔しかったです。しかし、少ない人数の中でうまくパスが通り点が入った時の感動は凄まじいものでした。何より大切なことは、相手にしっかりとパスをし、受け取ることだと感じさせられました。
- ・チームの5分の1として大きな責任を負わなくてはならず、素早くて確かな判断力が求められて

いて、難しかったです。ディフェンスとのかけひきや運動量の多さもあり、大変でしたが、考えながら取り組むことができ、楽しかったです。

- ・男女混じり合って試合をすると、どうしても男子のほうが実力があるため女子にあまりパスが回ってこず、試合の中で一度もディスクに触れないで終わってしまうことがあります。女子が得点に絡んだ時に点数が多くなる方式では、活躍できたのでモチベーションが上がりました。
- ・5人制アルティメットをやってみて初めに思ったことは、コートが予想よりも広くてしんどいなということです。コートの外に出て試合を見ているときは、フリーの人などコートの様子が落ち着いて見れるけど、実際に試合に参加すると、焦ってしまい周りをあまり把握できません。これからは、落ち着いてパスを回したりできるようにになりたいです。
- ・5人なのでパスをする相手を探すのが難しかったです。でもコートが広いのでロングパスが通りやすかったですしゲームの展開が早く感じました。
- ・みんなで協力してパスを回していくことは難しかったです。上手く回せた時の喜びは難しい分大きかったです。どのような角度で投げれば良いのか、どこへ投げるのが良いか、など色々と考えながら行うことは難しく大変でした。どうしてもディスクを持つとすぐに投げたくなくなってしまいました。味方の人をもう少し待つだけでつながるパスが何度もありました。
- ・人数が少ない分、攻撃面では積極的に動くことが大事で、守備面でもしっかりマークについておかないと相手に決定的なチャンスを作られてしまうと感じました。
- ・女子だけ、男子だけの試合もしたが、私は男女混合の試合のほうが楽しかった。また、風に乗ってディスクがとてもよく飛ぶと気持ちいい。今まで話したことがない人とも話すことができるのが楽しい。

7人制と5人制のアルティメットの双方を比較した感想

- ・7人制の方がパスや展開の可能性が広がり楽しいですが、フリーの人を見逃してしまうことがあり難しかったです。5人制は人数が少ない分、一人の責任が重く、より多く動く必要がある分、判断が早くなるため、よりスピーディーな展開となるように感じました。
- ・7人制のほうが短く細かいパスが回るが、ディフェンスされやすく点数を取るためには根気がいった。反対に5人制は大きいパス回しができるので、点を取りやすいと同時に点を取られやすかった。個人的には、5人制のほうが疲れるが動きやすく楽しかった。
- ・7人制は人数が多くコートにたくさん人があるので走る量は少なくなりますが、ごちゃごちゃしていて仲間にディスクを投げるのがとても難しかったです。5人制は人数が少ない分走る量は増えますが、仲間へのパスが7人制よりはやりやすかったです。
- ・7人制ではショートパスが多くなってしまってキャッチミスが多くなってしまっているので視野を広くするのがポイントだと思いました。5人制はパスをする展開が早いので楽しかったです。
- ・7人制の方が点数がよく入るなど感じました。5人制より人数が多い分、ごちゃごちゃする場面もありますが、パスを出す選択肢も広がるためパスを通しやすかったです。しかし、みんなが平等にプレーに参加できるのは5人制かなと思いました。
- ・プレーする前は、7人制アルティメットの方がパスをつなぎやすいかと思っていたのですが、実際は相手チームの人数も多いのでなかなかパスが通らないように感じました。私は5人制の方が楽しみやすいように思います。
- ・7人制のほうが力の差が顕著に現れる気がしました。あまりディスクにさわれない人も出てくるので5人制のほうが授業には適していると思います。
- ・7人制は人数が多い分、多彩な攻撃パターンがあって、試合の展開のしかたも多種多様になり

5人制アルティメットの教材開発

とても奥深いと感じました。5人制の場合は人数が少ない分、積極的に動いてスペースでパスをもらったり、またディフェンスを引き付けて仲間がプレーするスペースを作ってあげたりすることがより一層重要だと感じました。

- ・多くディスクに触りたいので5人制の方が好きです。5人制はディスクをもらいに走って出れる場所も多いので楽しかったです。

5人制アルティメットと7人制アルティメットを実施した感想ではバックハンドスローのスキル習得が難しいというコメントはみられなかった。ゲームにおいて仲間パスをつなぐことの難しさとミスをしないうことの重要性についての指摘が多くみられた。男女混合で実施することにおいては、男子中心のパス展開になる部分で、女子が得点に絡んだ時に点数が多くなる方式を採用することで改善がみられた。

5人制アルティメットと7人制アルティメットの比較においては、人数が増える分パスを展開するスペースが狭くなるという指摘が多くみられた。5人制アルティメットでは運動量が多くなるため疲労度が増す半面、ディスクに触れる機会が増えるため仲間パスをつないで点を取る達成感が大きいという意見がみられた。

あらかじめパスをつなぐ順序を決めておこなうセットプレーやエンドゾーンオフenseについての感想はあまり見られなかったがこれらのプレーを練習することが楽しいという意見は多くみられた。

今後も授業後の感想を参考に指導プログラムの改善と取り組みに生かしたい。

V. おわりに

高田(1979)は「楽しい体育の授業」の条件の四つを示している。

- (1) 授業中の運動が快適であった時
- (2) 運動技能の伸長が認知された時
- (3) 人間関係に明るさがあった時
- (4) 知的探究心を満足させられた時

この四条件を満足させてくれた時、学生は授業を楽しんでいると感じる。

アルティメットにおいては、ディスクが描くストレートやカーブスローの浮遊感がボールを使った競技では得られない感覚であり、教材としてアルティメットのゲームを楽しむ上で欠かせない特徴である。また様々な戦術を学び、それらに必要な技術を習得することは知的探究心を刺激するものである。グループでセットプレーを考えパスをつなぎ、思い通りに得点できた時の爽快感をみんなで共有した時にチームスポーツの醍醐味を味わう。筆者は1984年よりアルティメットを教材として小学校・中学校・高等学校・大学で授業運営に関与しているがボールとは違った浮遊感を生み出すフライングディスクは未知の教材であるため、ほとんどの生徒・学生が興味を持って取り組み、高田の示す四条件に適した教材であることを実感している。

アルティメットの技術のひとつであるフォアハンドスローは難易性が高く限られた時間で習得するには時間がかかる。その点バックハンドスローは老若男女のさまざまな者がその日のうちに習得する投げ方である。フォアハンドスローの習得にかかる時間をアルティメットのゲームにおけるパス展開や戦術理解に置き換え、高田の「動く楽しさ・伸びる楽しさ・集う楽しさ・解かる楽しさ」をバックハンドスローという技術ひとつで共有できることは学生のモチベーションを向上させるのに効果的なものである。2012年度より中学校新学習指導要領のゴール型ゲームの中に陣取り型の種目としてアルティメットが採用された。今後、アルティメットが多くの学校で教材として取り上げられることを切望する。

VI. 引用文献

- 文部科学省(2012)新学習指導要領・生きる力。
 <http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/index.htm>2013.9.19
- 大島寛(2012)アルティメットの授業実践。日本フライングディスク協会

高田典衛 (1979) 体育授業の改造, 杏林書院, 17-18.
 Victor A. Malafrente (1998) The complete book of Frisbee, Alameda. American Trends: 232-239
 World Flying Disc Federation (2012) 世界フライングディスク連盟, <<http://www.wfdf.org/>>2013.9.19
 アルティメット公式ルール (2013) 日本アルティメット協会,
 <<http://www.japanultimate.jp/web/index.php/introduction/rule#ank1>>2013.10.15

注

- 1) スローオフ

5人制のアルティメットのコート（縦68 m × 横23 m エンドゾーン縦14 m）ではスローオフが落下した地点で攻撃開始位置が変わる。

 - ① スローオフがフィールドおよびゴールエリア内に落下した場合→落下した地点から攻撃開始
 - ② スローオフがゴールエリア外に落下した場合→横切ったサイドラインもしくはフィールドの中心点（縦34 m, 横11.5 mの位置＝ブリックポイント）から攻撃開始
- 2) お互いのプレーをお互いでジャッジするフライングディスク競技独特のルール。スピリット・オブ・ザ・ゲームは以下の5つの評価項目について5段階評価を行う。
 1. ルールの理解

根拠のないコールをしない。ルールを都合のいいように解釈していない。時間を守っている。ルールについて学ぶ姿勢を見せた、あるいは教えてくれた。
 2. ファールおよび身体接触

ファールや身体接触、危険なプレーなどをしないよう心がけていた。
 3. フェアプレー

ファールをした場合の謝罪があった。チームメイトの誤ったコールを正した。話し合いの末、自チームの意見を認め、誤ったコールを撤

回した。

4. ポジティブな姿勢およびセルフマネジメント

自己紹介があった。軽蔑的、挑発的な言葉遣いをしなかった。ナイスプレーを褒めてくれた。試合後のスピリットサークルなどで良い印象を受けた。
 5. 相手チームのスピリットと比較
- 3) ディスクを持ったスローワーに対してマーカーは、スローワーの3 m以内に近づいたら「ストーリング」と宣言して10カウントを開始できる。このカウントは、1秒間隔で行うが、カウントが速い場合スローワーは「ファストカウント」を宣言できる。「ファストカウント」が宣言されるとマーカーは2カウント前に戻して再度カウントを続ける。さらにもう一度「ファストカウント」が宣言された場合は、マーカーは「ストーリング1」からカウントを再開する。スローワーは10秒以内（テンのテが発せられる前）にスローを投げなければならないため、もし投げられなかった場合は「ストーリングアウト」となり、ディスクの所有権が相手チームへ移行する。

平成25年10月 1日受付
 平成26年 1月29日受理