



コーチクリニック 【フライングディスク】 第 I 部 競技の諸特性とルール

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
フライングディスク 部会

2021年9月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます





フライングディスクとは(起源・歴史)

1940年代に、米国エール大学の学生が、
「フリスビー・パイ」というパイ屋の金属製パイ皿
を投げて遊んだことが起源。

それを見たウォルター・F・モリソン氏が1948年に
プラスチック製の安全なディスクを作成し、
ワーム・オー(WHAM-O)社が玩具として発売。

”Frisbee(フリスビー)”の名称を商標登録(1959年)。



出典：日本フライングディスク協会

ディスクの優れた飛行特性を活かした11種目が生み出され、
一般名称「フライングディスク」(競技)に改称(1984年)。



競技団体と公認競技12種目(11+1)

世界フライングディスク連盟(WFDF)公認11種目

日本を含む95の国と地域が加盟(2021年9月現在)

- 団体種目 ①アルティメット ②ビーチ・アルティメット ③ガッツ
④ダブル・ディスク・コート(DDC)
- 個人種目 ⑤アキュラシー ⑥ディスタンス ⑦MTA ⑧TRC
⑨ディスクゴルフ ⑩フリースタイル ⑪ディスクソン

日本フライングディスク協会(JFDA)公認

日本フリスビー協会(1975)から名称変更(1984年～)

- ⑫ドッチビー(ウレタン製ディスクを用いたドッジボール式ゲーム)



競技団体と種目

日本障害者フライングディスク連盟(JFFD)＋都道府県連盟・協会

障害のある人たちのスポーツとしてフライングディスクの普及・推進、指導員養成、競技大会の開催などを行なう。

全国障害者スポーツ大会では「アキュラシー」と「ディスタンス」を正式種目として実施。

※障害者フライングディスクの公認競技は2種目



障害者スポーツとフライングディスク

知的障害のある人たちのスポーツにフライングディスク(フリスビー)を導入したのはスペシャルオリンピックス！

- シカゴでのSOI第1回国際大会('68)の公式競技種目として採用。
- 日本スペシャルオリンピック委員会(JSOC)の全国大会('81～)の公式競技種目として採用。
- SOがオリンピック認証(IOC' 88)を受ける際、FDが公式競技から外れる(※以後、SO世界大会の公式競技から除外)。
- 全国知的障害者スポーツ大会(ゆうあいピック)('92年～)の公式競技→3障害が統合された現在の全国障害者スポーツ大会に続く。
- SO日本・ナショナルゲーム東京('02)にデモンストレーション競技として再開、熊本大会('06)から正式競技として実施(※国内大会のみ)。





フライングディスクの魅力・楽しさ・面白さ

■1枚のディスクで、手軽に、いつでも、気軽にプレー

- 特別な施設や用具を必要とせず、身近な場所でスロー&キャッチを楽しめます。
- 個人種目、団体種目があり、少人数でもチームでも活動できます。
- 障害物がある場合は、的やゴールにみたててスローイングが楽しめます。
- 「風をうまく利用」すれば、さらに楽しむことができます。

■誰にでもできるような運動強度や運動量

- 一人ひとりの運動能力や体力に合わせた種目やゲームを選択して楽しめます。
- ユニバーサルスポーツとしてだれもが一緒にプレーできます。
- ディスクは、大きさや重さ、柔らかさなど用途や対象者に応じて選べます。



ディスク(Disc)

競技使用可能ディスク(例)

出典:(有)Disc Sports



ファーストバックモデル(直径23.5cm、重さ100±5g)初心者用・障害者FD大会モデル



ディスクゴルフ(ディスタンス)用
(100～150g)

ガッツ・DDC用(141g)
直径24cm

アルティメット用(175g)
直径27cm

フライングディスクの飛行性能

どのくらいとぶ？（最長飛距離）

338m

どのくらいはやい？（最高時速）

152.9km/h

どのくらいとんでる？（最長滞空時間）

16.72秒



SOでの実施種目

1. アキュラシー（スローイングの正確性を競う種目）

(1) ディスリート・ファイブ

（スローイングラインからゴールまでの距離が5m）

(2) ディスリート・セブン

（スローイングラインからゴールまでの距離が7m）

2. ディスタンス（ディスクの飛距離を競う種目）

■ 用具（ディスク）

- JFDA公認のもので直径21cm以上で外径に対する1cm毎の重さが6.7g以下のもの
- **SO大会では、JFFD公認「ファーストバックモデル」ディスクが使われることが多い。**
- **予選・決勝と同じディスクを使用する。**



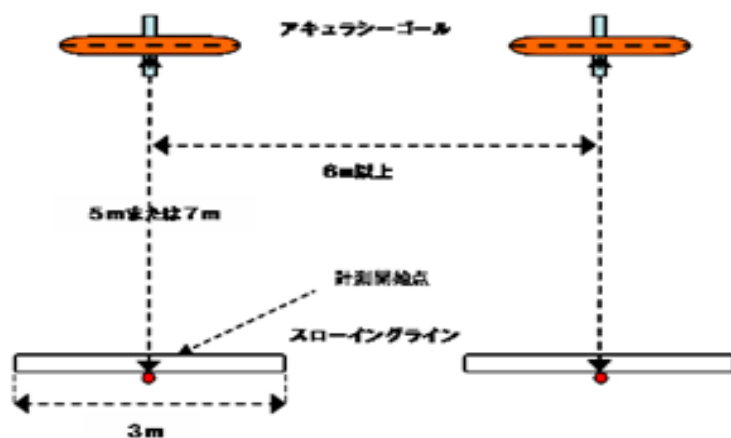


競技ルール(アキュラシー)

■ 競技フィールド

- 平坦かつ障害物のない安全にプレーできる場所で行う(風向きにも注意)。
- 隣のアキュラシーゴールとの距離を6m以上とる。
- スローイングラインは3mとし、白色テープや石灰などで明確に示す。

アキュラシー競技スローイングサイト



アキュラシーゴール
(障害者FD用)
(直径91.5cm)



ディスリート5 (5m)
ディスリート7 (7m)



スローイングライン(3m)
(テープ・石灰等で可)





競技ルール(アキュラシー)



■ 実施方法

- スローイングは10回連続で行う(※スローイングの方法は自由)。
- 補装具も含め、競技上有利となる用具の使用は認めない。
- アスリートに視覚障害がある場合、アキュラシーゴール中心の位置を音源で知らせることができる。

■ 得点

- ディスクが地面に触れずに直接アキュラシーゴールを通過した回数(風などにより逆方向から通過した場合は得点とならない)。
- 得点と同じであった場合、10回(投)の通過過程において第1得点を先に取得した者が上位となる。第1得点と同じであれば、第2、第3となる。得点及び第3得点までの通過も同じであった場合、同順位とする。

■ 反則

- スローイング中およびスローイング終了後に、スローイングライン(延長上も含む)に触れたり踏み越えたりしたときにはファール(無効)とする。また、補助具についても身体の一部とみなし同様に扱うこととする。
- ファール(無効)となったスローイングは1回(投)として数える(ディスクが通過しても得点とならない)。

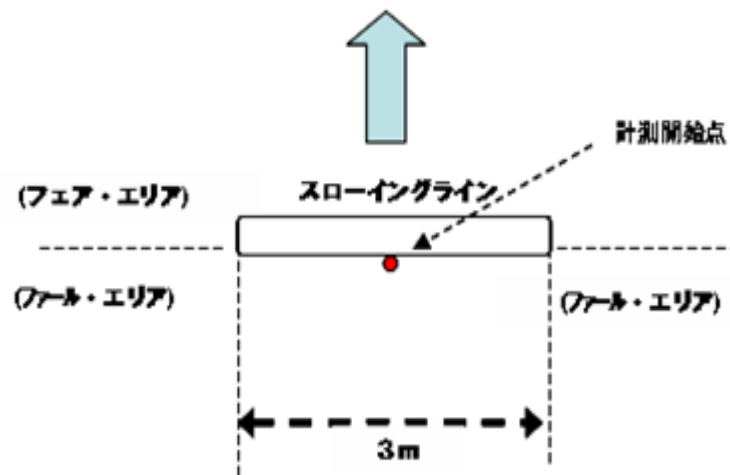


競技ルール(ディスタンス)

■ 競技フィールド

- 平坦かつ障害物のない安全にプレーできる場所で行う。
- 1サイトは、横20m以上、縦60m以上とする。
- スローイングエリアは、スローイングラインの幅の範囲以内とする。
- スローイングラインは3mとし、白色テープや石灰などで明確に示す。

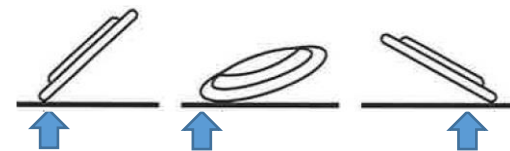
ディスタンス競技スローイングサイト



競技ルール(ディスタンス)

■ 実施方法

- スローイングは、決められたスローイングエリア内で行う。
- スローイングは、5回連続して行う(※スローイングの方法は自由)。
- ディスクの有効範囲は、スローイングライン前方180°以内とする。
- 距離計測は、スローイングライン中央手前の計測開始点から、ディスクが最初に地面に触れた地点までとする(スタッフを着地点にマーカーを置く)。
- 補装具も含め、競技上有利となる用具の使用は認めない。



■ 記 録

- 記録は、5投中最も距離の遠い着地点を計測する。
- 計測は1cm単位とし、メートルで記録する。mm単位(1cm未満)は切り捨てる。

■ 反 則

- スローイング中に、スローイングライン(延長上も含む)に触れたり踏み越えたりしたときにはファール(無効)とする。また補助具も身体の一部とみなし、同様に扱うこととする。
※スローイング後は、ラインを踏み越えてもよい。
- ファール(無効)となったスローイングは1回(投)として数える(計測はしない)。



競技特有のSOスポーツルール

SOルールと全国障害者スポーツ大会との相違点

SO日本・ナショナルゲーム等		全国障害者スポーツ大会 日本障害者フライングディスク連盟
WFDFルールの条件を満たすものであれば使用可 (大会等では「ファーストバックモデル」が使われることが多い)	使用ディスク	指定されたディスクを使用(ファーストバックモデルのみ)
スローイングラインは白色テープや石灰等で可	競技エリア	スローイングラインは条件を満たす足留材を固定して使用
競技(スローイング)の時間制限は設けない	競技時間	1投目のディスクを受け取ってから、 アキュラシーは5分以内、ディスタンスは3分以内の 時間制限あり
アキュラシー・ゴールを併設する際は、隣接する ゴールとの間隔は6m以上	アキュラシー ゴール設置	隣接するアキュラシーゴールとの間隔は5m以上
ディスタンスのスローイングは5投、練習はない 測定は最長投のみ(目測で判断できない場合は 必要に応じて複数の距離を測定)	スローイング と計測	ディスタンスのスローイングは4投(練習1投+3投) 最長投を計測
吹き流し設置を推奨(風上側からスローイング)	吹き流し	会場に「吹き流し」を設置

※ JFFDの競技ルールを原則とするが、アスリートの特性およびパフォーマンスの最大化を図るために一部独自ルールを適用する。





大会・競技会の流れ

エントリー:

- ディスリート・ファイブ、またはディスリート・セブンのどちらかと、ディスタンスの、合わせて二種目とする。
- 個人エントリーを基本とする(団体種目は行わない)。
- **予選**: 事前(大会エントリー時)の情報をもとに実施
- **決勝**: 予選の結果をもとに実施

※予選、決勝とも適正に実施できるように、ディビジョニングの際はエントリー数に応じて性別、年齢など柔軟に対応する。





大会・競技会の流れ

- デイビジョニング、およびマキシマムエフォートルールについてはスポーツルール総則を参照する。
- その上で、各大会・競技会での適用について、競技要項やヘッドコーチミーティングで確認する。
- 予選競技でアスリートが本来の力を発揮できなかった場合、決勝で適切なデイビジョンで競技できるように、ヘッドコーチは記録の修正を申告する。





大会・競技会の流れ

- 服装：競技実施に適した服装、運動靴を着用する。
- 抗議：抗議手続きは最初のリザルト掲示後、各大会・競技会で指定された時間内にヘッドコーチ（ヘッドコーチが不在の場合はヘッドコーチが指名した登録コーチ）がスポーツルール委員会に対して所定の書面を、スポーツインフォメーションデスクを通じて提出する。
- 競技中はアスリート、コーチ、競技役員、大会委員、許可を得た報道関係者以外の競技エリアへの立ち入りを禁止する。



参考：ナショナルゲーム記録(2018愛知大会)

性別	ディスタンス		アキュラシー	
	最短	最長	ディスリート5 (最少－最多)	ディスリート7 (最少－最多)
男性	13.96m	57.94m	2－9	4－8
女性	13.19m	32.77m	4－5	2－3

※5投のうちの最短・最長(決勝の記録)

※ 10回のうちの成功回数(決勝)



アキュラシー競技用記録シート

フライングディスク・アキュラシー競技

組

サイト

年 月 日

順	No.	氏 名	フリガナ	特記事項	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	得点
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															

記録係

主審署名

記録委員署名



ディスタンス競技用記録シート

フライングディスク・ディスタンス競技

組

サイト

年 月 日

順	No.	氏 名	フリガナ	特記事項	1	2	3	4	5	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
※記入例				左利き	66.85	62.85	×	78.85	72.38	

※ 連続5投し、最長距離を記録します。記録は、メートルで、小数点2位まで測定してください。

記録係

主審署名

記録委員署名





コーチクリニック 【フライングディスク】 第Ⅱ部 プログラムの展開

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
フライングディスク 部会

2021年9月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます





競技の技術体系(指導体系)

スローイングの基本

- ディスクを安定して飛ばすためには、**ディスクの回転と傾きが重要**
- トレーニングプログラムでは次の3点を意識

(1)ディスクの握り方

(2)手首の使い方

(3)腕のふり方

ディスクの投げ方(スローイング)の形は複数あるが、
多くのアスリートが「バックハントスロー」を用いている。

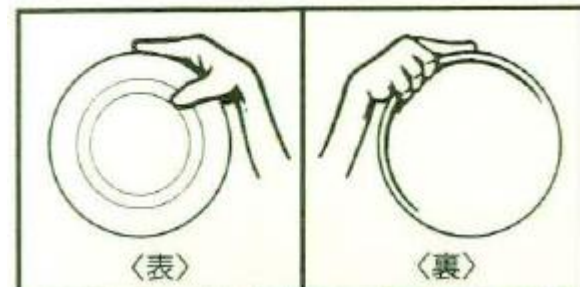


投げ方 バックハンドスロー

(フライングディスクの最も基本的な投げ方)

■ 基本的な握り方(クラシック・グリップ)

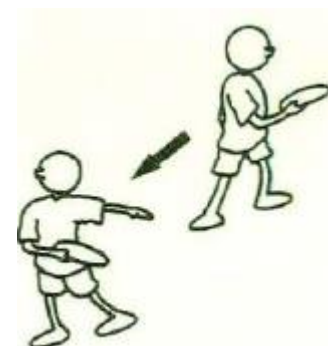
きき腕の親指をディスクの表(上側)におき、人指し指をリム(側面)に沿って伸ばします。中指・くすり指・小指はリム(へり)を包み込むように握る。



出典: 日本フライングディスク協会

■ 体の位置と投げ方

投げる方向に対して横向きに構え、ディスクを巻き込むように手首と腕を曲げ、地面と平行にディスクを投げ出す。





トレーニングプログラムの展開

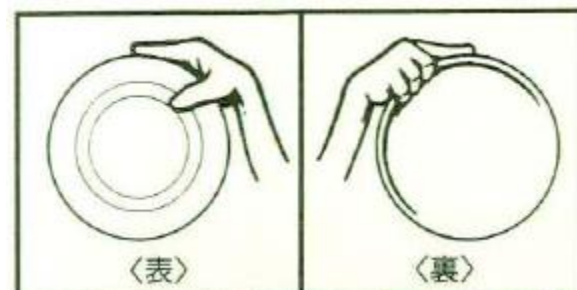
スローイング(バックハンドスロー)の練習ポイント

1. ディスクの握り(正しい握り方を繰り返し練習)

親指をディスクの上部(表面)に置き、人差し指はディスクの側面にまっすぐ沿わせる。

中指、薬指、小指の3本でディスクの側面を包み込むように握る。

(※人差し指はリムの内側に入れてもよい。)

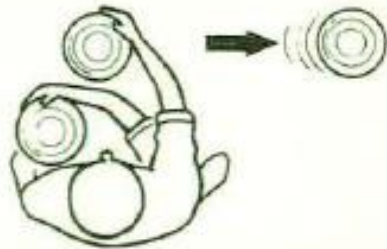




トレーニングプログラムの展開

スローイング(バックハンドスロー)の練習ポイント

2. 手首の使い方(手首を巻き込みディスクに回転を与える)
→空中での安定、飛距離のためには強い回転が必要
3. 腕の振り方(腕全体を大きく振るのではなく、肘(ひじ)から先の動きを意識)



投げる方向に対して横向きに構え、ディスクを巻き込むように手首と腕を曲げ、地面と平行にディスクを投げ出す。





スローイング(バックハンドスロー)の練習ポイント

4. ディスクの傾き(手から離れた瞬間のディスクの傾きで、飛ぶ方向が決まる)

→まっすぐ飛ばすためには、ディスクは地面と水平

→投げた後、手のひらが横を向く(または相手を指さすつもりで)

× 手のひらが上を向くとカーブし、安定しない



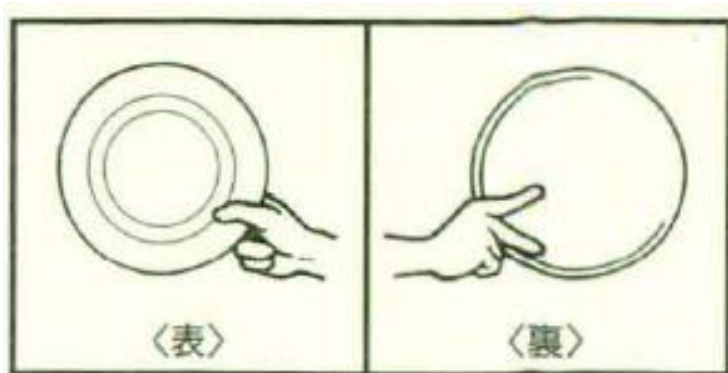
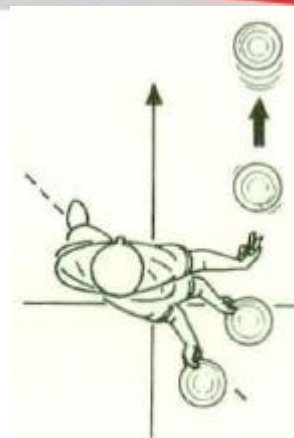
投げ方 サイドアームスロー

(バックハンドスローの反対側で投げるフォアハンドスロー)

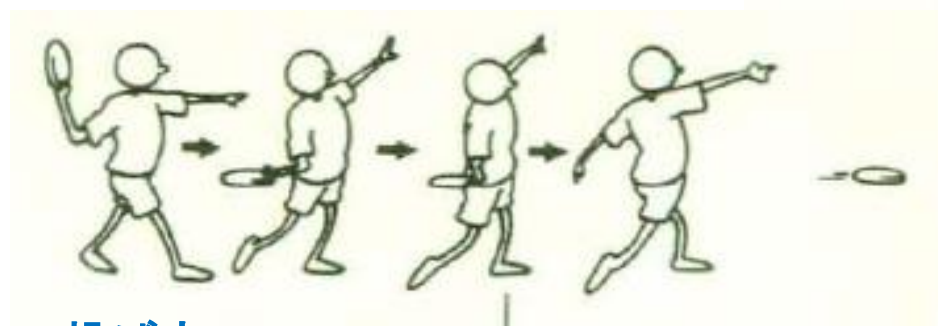
■ 握り方

人差し指と中指をのばした状態でディスクの裏に付け、中指はリムの裏にしっかりと付ける。

親指をディスクの表に置き、小指・くすり指は軽く握ります



出典: 日本フライングディスク協会



■ 投げ方

手首を後ろに引き、バックハンドとは逆に体の外側に備え、手首のスナップで投げる。

■ うまく投げるポイント

①ひじを軸に投げる。②地面と平行にディスクをリリース(手放す)する。





トレーニングプログラムの展開

「スポーツ」ということを意識して各回のプログラムを実施する。
基本形：W-up → 考えられた内容のトレーニング → C-dwn

プログラム展開例・工夫

- ディスクの投げ方（握り、手首、腕のふり）の練習
- 近い距離からスローイング、キャッチの反復練習
- 少しずつ距離を延ばしながらコントロール（精度）も意識
- アキュラシー5mでも届かない場合はゴールを近くに移動
- 審判員、測定員などの分担
- ドッチビーやディスクゴルフなどでFDの楽しさを共有





コーチクリニック 【フライングディスク】 第Ⅲ部 プログラムのマネジメント

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
フライングディスク 部会

2021年9月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



チームマネジメント

- コーチの間で安全管理、トレーニングプログラムの内容、目標を共有する。
- トレーニングプログラムに係る役割を分担、工夫する。
 - ・ 会場設営、用具の準備
 - ・ 準備運動
 - ・ アキュラシー・ディスタンスのプレイヤーにディスクを渡す係
 - ・ アキュラシーの審判員、ディスクの回収
 - ・ ディスタンスの測定、ディスクの回収
 - ・ 後片付け

※全員が「参加」できるように意識する(全体についてこれない一人を見逃さない)。



■基本事項

- ケガなどの際に応急処置できる準備はしておく。
- 緊急時の対応など、地区組織（SP委員会）で確認、備える。
プログラム参加者で共有する。
- 「出席確認時」から、「プログラム実施（休憩含む）」、「解散」
まで、コーチ・ファミリー全員でアスリートの安全を意識する。



安全対策・安全管理

■活動前の安全管理

- コーチの間で安全対策・安全管理、アスリート情報、トレーニングプログラムの内容、目標などを共有する。
- アスリートの体調などを確認する(自分でよくわからない、表現できないこともある)。
- 準備運動、ウォーミングアップを行い、ケガなどの未然防止に努める。
- ディスクを適切に管理する(手にするとすぐに投げたくなる)。
- 「競技エリア」「ゴールの位置」「ディスクを投げる方向」など、安全にトレーニングできるように工夫する。



■活動中の安全管理

- 活動中もアスリートの体調などに気を付ける（自分でよくわからない、表現できないこともある）。
- 休憩、水分補給を意識する（必要に応じて声かけ）。
- スローイング可・不可を明確、適切に指示（コントロール）する。
- スローイング、キャッチディスクの際は周囲の安全を確保する。風向きにも注意する。
- 一般の方（SO以外の人たち）と会場を共有する場合は、練習エリア、投げる方向にも注意する。



■活動後の安全管理

- アスリートのケガ・体調などを確認する（自分でよくわからない、表現できないこともある）。
- 会場、用具等を確認する。
- コーチミーティングなどを習慣化し、活動のふりかえりを行う。
必要な情報は共有する。



- 一般社団法人日本フライングディスク協会 (JFDA) <https://www.jfda.or.jp/>
- 特定非営利活動法人 日本障害者フライングディスク連盟 <https://jffd.jp/>
- 有限会社Disc Sports, <https://www.discsports.jp/>
- 松本耕二・師岡文男(2010)だれもができるフライングディスク,「アクティビティ実践とQOLの向上」,pp.205-214,明石書店.
- 日本障がい者スポーツ協会編(2021)『全国障害者スポーツ大会競技規則集』pp.36-45.
- 若山浩彦(2020)「4 フライングディスク」日本障がい者スポーツ協会編『障がいのある人のスポーツ指導教本』pp.190-193.
- 若山浩彦「フライングディスクの指導法」日本障害者スポーツ協会『JSAD SPORTS』2001.6,pp.17-18, 2001.10,pp.15-16, 2002.3,pp.17-18, 2002.6,pp.15-16.

