

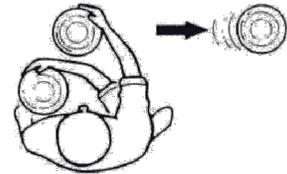
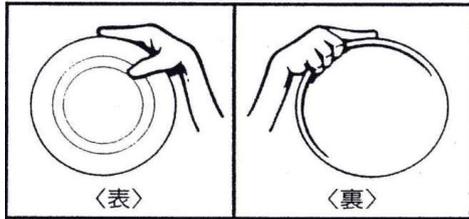
フライングディスクの基本的技術

○基本的なディスクの投げ方

●バックハンドスロー

<握り方>

きき腕の親指をディスクの表（上側）に置き、人差し指をリム（側面）に沿って伸ばします。中指・くすり指・小指はリム（へリ）を包み込むように握ります。手のひらの隙間ができないようにしっかりと握ることが重要です。



<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します。



●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です。

<握り方>

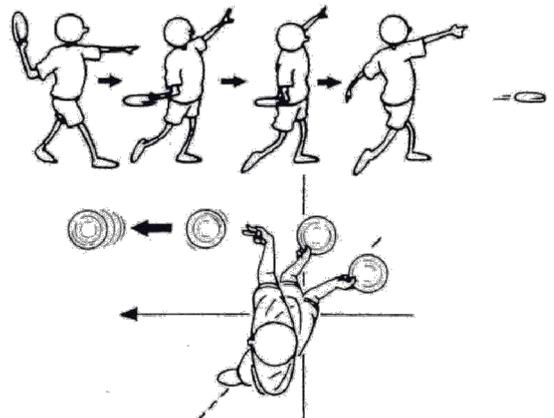
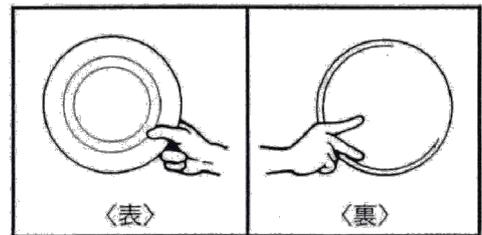
人差し指と中指をディスクの裏にしっかりと付け、中指の腹をリムの裏に付けます。親指はディスクを押さえるように表に置き、小指・くすり指は軽く握り、リムにくすり指の第2関節を乗せるようにします。

<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構え、手首のスナップで投げます。

<うまく投げるポイントとは？>

- ①ひじを軸に投げること。
- ②地面と平行にディスクをリリース(手放す)する。



○正しいスローイングのためのポイント

① ディスクの回転

ディスクに強い回転を与えるためには、手首の使い方が重要です。

回転が足りないと、ディスクはふらふらして安定せず、飛距離も出ません。

② ディスクの傾き

手から離れた瞬間のディスクの傾きによって、飛んでいく方向は決まります。

ディスクの右側が下がっていれば右方向に曲がり、左側が下がっていれば左方向へ曲がります。

③ 投げ方（バックハンドスロー）

- ・ 両足を肩幅くらいに開きます。
- ・ 投げる方向に対して右足を少し前に出します。
- ・ 体の向きは、投げる方向に対して 45 度程度となります。
- ・ テイクバックする際は、左胸下部までディスクを持ってくる。
このとき、スナップを使い、ディスクに強い回転を与えるために、手首をしっかり内側に曲げる（巻き込む）ことが重要です。
- ・ 投げる動作に入ったとき、まず肘が先に投げる方向に出ていき、最後に手首を強く返し、ディスクに回転を与えます。
- ・ ディスクをまっすぐに投げるためには、左胸下部から投げるまでディスクができるだけ身体の近いところを通るようにしなければなりません。

フライングディスクQ&A

Q1：まっすぐ飛ばないのはなぜ？

●ディスクは水平に

ディスクを離す瞬間、ディスクは水平になっていますか？

ディスクが水平になっていないと、ディスクが傾いた方向に曲がっていきます。

●ディスクの高さに注意

テイクバックから投げ出すまでのディスクの軌道が高くありませんか？

ディスクの軌道が肩の線より高くなると右へ曲がりやすくなります。

●身体の近くを

テイクバックから投げ出す時、ディスクの軌道が自分の身体から離れていませんか？

ディスクが自分の身体の近くを通るようにすると、まっすぐに飛びます。

●目標を見て

投げる目標をきちんと見ていますか？

ディスクの傾きなどを気にしすぎるあまり、目標を見ずに投げている人をよく見かけます。

しっかりと目標を見て投げるようにしてください。

●握りは正確に

握りが浅いと思った方向に飛びません。正しい握り方を繰り返し行って見ましょう。

Q2：遠くへ飛ばないのはなぜ？

●手首をうまく使う

テイクバック時、しっかり手首が内側に曲がっていますか？

手首をうまく使うことにより、ディスクに強い回転を与えることができます。

●投げる角度に注意

ボールを投げるときと同じような角度では、抵抗を受けて遠くへ飛びません。30度くらい上方に投げ出すとよいでしょう。

●体重は残す

遠くへ投げるために助走しますが、ディスクを離すときに体重は軸足を残すようにします。

体重がスローイング方向に流れてしまうと、ディスクに力が乗っていきません。

Q 3 : ディスクがフラフラするのはなぜ？

●強い回転を

一番の原因は、ディスクの回転不足です。手首を使い、ディスクに強い回転を与えるように注意して投げて見ましょう。

テイクバックの時に、手首を内側に曲げているつもりでも、実際にはきちんと曲がっていないことがあります。

●強く握らない

ディスクを強く握りすぎて、手離れが悪くなり、きれいに回転しない場合があります。その場合、握りを少し緩めるとスムーズにディスクが離れ、フラフラせずにきれいに飛んでいきます。

●深く握る

握りが浅いとディスクに力が伝わらないため、強い回転がかかりません。ディスクと手のひらに隙間ができないように握りましょう。

Q 4 : 車椅子の人がうまく投げられないのはなぜ？

車椅子では、立位の人のように身体全体が使えないケースがよくありますので、手首の使い方を繰り返し練習する必要があります。

あるいは、状態のバランスが保てる程度の高さのあるクッションを使うと、状態を使って投げることができます。

※このQ&Aは、バックハンドスロー・右利きの人を前提に解説しています。

(資料：障害者のスポーツ指導の手引き)