

休校中課題（体育）3 学年共通

テーマ：ニュースポーツ「アルティメット」



1. どんなスポーツ？起源は？

ボールの代わりに (①) ディスク (フリスビーとも言う) を使い、走る・投げる・跳ぶといった様々な能力が要求されるスポーツです。

バスケットボールと (②) を合わせたような競技です。

アルティメットは英語で (③) という意味で、(④) 年に高校生であったジョエル・(⑤) が考案し、アメリカ合衆国ニュージャージー州メイプルウッド市の (⑥) 高校で最初のゲームが行われた (⑦) 人のチームスポーツです。他の球技にないディスクの (⑧) や走力、持久力を必要とすることに加え、(⑨) ジャッジで試合を行うことから (③) という名前が付けられました。100m 近くも飛ぶ (⑩) シュートや多彩なスローを使った華麗な (⑪)、空中に浮いているディスクを (⑫) キャッチでつかむ瞬間や相手パスを (⑫) ブロックする瞬間など、ダイナミックなプレイが魅力のスポーツです。

- ① **フライング** ② **アメフト** ③ **究極** ④ **1968**
- ⑤ **シルバー** ⑥ **コロンビア** ⑦ **7人** ⑧ **飛行特性**
- ⑨ **セルフ** ⑩ **ロング** ⑪ **パスワーク** ⑫ **ダイビング**

2. ルール（概要）

100m×37m のフィールド内でディスクをパスによって運び、相手陣地の (①) 内でディスクを (②) すると得点 (1 点) となるチームスポーツです。世界大会公式ルールでは (③) 点を先取したチームの勝利。

プレイ中は原則として (④) が禁止されているため、フィールドスポーツでは珍しく (⑤) 形式での試合が可能です。

また、ディスクを持っている人は (⑥) はいけない、(⑦) 秒以内にパスを出さなければならないというルールもあり、ディスクが地面についたら (⑧) となります。

- ① **エンドゾーン** ② **キャッチ** ③ **15** ④ **身体接触** ⑤
- 男女混合** ⑥ **歩いて** ⑦ **10** ⑧ **攻守交代**

3. 主な投げ方 4 種類

A. バックハンドスロー

アルティメット入門編、そしてアルティメットの最も (①) な投げ方。

まずはディスクを親指は表側に、ほかの指は裏側に添えて軽く握るよう持ちます。この持ち方を (②) と呼びます。

試合中は (③) または (④) にいる味方選手に普通にパスする投げ方。ただディスクの飛ぶ (⑤) と (⑥) が少ないため、相手選手に阻止される可能性は高いでしょう。

B. フォアハンドスロー

ディスクを親指は表側に、人差し指と中指はぴったり揃えて裏側にし、3本の指ではさむように持ちます。もちろん薬指と小指でしっかりフォローします。

(⑦) スローとも呼ばれるように、利き腕を絞って体の (⑧) から投げ出すフォーム。試合中はバックハンドスローと同じく普通にパスする投げ方ですが、(⑨) が付くので相手選手に阻止される可能性も下がります。

C. ハンマー

子の投げ方は (⑩) スローとも呼ばれ、持ち方はフォアハンドスローと同じ。

ただ違うのは横手からではなく (⑪) から、それも利き腕を (⑫) に伸ばして投げるというフォームです。

D. スクーバスロー

ディスクの持ち方は (⑬) スローと (⑭) スロー、構えは (⑮) スローと同じ。スキューバが語源で、ディスクが肩より下の位置から上に向かって投げ出される様子を (⑯) から浮上するように連想したのが由来です。

- ① **基本的** ② **バックレグリップ** ③ **近距離** ④ **遠距離**
- ⑤ **高さ** ⑥ **カーブ** ⑦ **サイドアーム** ⑧ **外側真横**
- ⑨ **スピード** ⑩ **アップサイドダウン** ⑪ **上手** ⑫ **まっすぐ上**
- ⑬ **フォアハンド** ⑭ **ハンマー** ⑮ **バックハンド** ⑯ **水中**

4. 試合の動画を観て競技の特徴を自分なりにまとめましょう。

<https://www.youtube.com/watch?v=4cAnmRehwJI>

動画のQRコードはこちら



年 組 番 名前