

平成26年8月

各中学校長様
各高等学校長様
保健体育科教員様

平成26年度 アルティメット講習会開催について



学習指導要領の保健体育指導教材としてアルティメットが取り上げられ、各地でその授業が展開されています。教材として取り上げられる中、その競技内容、指導方法などについてお問い合わせをいただくなどの現状があります。

一般社団法人・日本フライングディスク協会（JFDA）・日本アルティメット協会（JAPAN Ultimate）では、保健体育科教員の方々にアルティメットを含めたフライングディスクについての理解を深めて頂き、この競技のもつ教材としての優れた面をご理解いただくことを目的にアルティメット講習会を開催いたします。経験の有無にかかわらず、より多くの教員に方々にご参加いただきますようお願い申し上げます。

- 主 催 一般社団法人・日本フライングディスク協会（JFDA）
- 主 管 日本アルティメット協会（JAPAN Ultimate）
- 対 象 中学校・高等学校保健体育科教員または、体育実技指導にあたる教員
- 日 時 平成26年 9月23日（火） 午前 9時 ～ 午後 4時（8時45分より受付）
（午前または午後のみ参加も可能です）
- 会 場 文京区立音羽中学校 （別紙地図参照）
- 講 師 JFDA インストラクター ・ JAPAN Ultimate 指導普及委員
- 講習内容 午前（9：00～12：00）講義及び実技 ・アルティメットとは
・フライングディスク競技紹介
・体育授業への導入、他
・基本スロー【屋外】（雨天時は体育館）
午後（1：00～4：00）実技 ・各競技種目の講習【屋外】
・アルティメットの講習（終了後、希望者試験）

申 込 み 平成26年 9月20日（土）までに

別紙にて下記まで、郵送、FAXあるいは電子メールでお申し込みください。
（当日参加も受け付けいたします。）

【申込先】 〒144-0033

東京都大田区東糀谷6-4-8

一般社団法人・日本フライングディスク協会

電 話 03（6423）6801

FAX 03（4335）2381

・お問い合わせは、上記の日本フライングディスク協会までお願いします。

日本フライングディスク協会のホームページ上で“問い合わせ”よりメールでの申し込みも可能です。その際は【参加者名(全員分)・学校名・代表者連絡先・学校電話】をご記入ください。

日本フライングディスク協会ホームページ <http://www.jfda.or.jp/>

- その他
- ・当日は、動きやすい服装、シューズ（雨天時は体育館用シューズ）をご用意ください。
更衣室は用意いたします。
 - ・昼食を持参してください。（尚、会場近くにコンビニ等があります。）
 - ・水分を持参してください、また水分補給には十分ご注意ください。

※本講習会において、希望される方に日本フライングディスク協会公認、ディスクアドバイザー3級の資格認定を行います。
（但し、筆記【30分程度】及び実技テスト【簡単なフォアハンドスロー、バックハンドスローのテスト】に合格した上で、協会への登録〔入会 1000+年会費 3000 円〕が必要となります）

会 場 文京区立音羽中学校 （文京区大塚1-9-24）

※学校への電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

- ・最寄り駅
地下鉄 有楽町線 護国寺駅 から徒歩5分
丸ノ内線 茗荷谷駅 から徒歩7分



※グラウンドは校舎から200メートルほど離れています。
校舎西側の坂道の途中にグラウンド専用の入り口があります。
筑波大学附属高校正門の向かい側 （お茶の水女子大学の並び）

“文京区立音羽中学校運動場” の表示があります。直ぐ登り坂になっています。

フライングディスク競技について

フライングディスクとは、フライングディスク（通称：frisbee【登録商標】）を用いて、その独特な浮遊性を利用して下記の11種目の競技を行ないます。中でもアルティメットやディスクゴルフがポピュラーな種目となっています。講習会では下線部の競技について紹介または実技を行なう予定です。

【アルティメット】

各7人の選手からなる2チームが、37×100mのコート内で味方同士、ディスクをパスでつなぎながら、敵陣のゴールラインを超えてエンドゾーン内でパスをキャッチすると1点獲得。その得点を競う団体種目。

【ディスタンス】

規定ラインから2分30秒以内に5投する。フライングディスクを使った遠投競技。世界記録は250m。

【TRC】 スロー・ラン&キャッチ

自らがスローしたディスクを、片手でキャッチした地点までの距離を競う。世界記録は94m。

【MTA】 マキシマム・タイム・アロフト

自らがスローしたディスクを片手でキャッチするまでの滞空時間を競う。世界記録は16.72秒。

【ガッツ】

各5人の選手からなる2チームが、横一線に並んだ状態で14mの距離をおいて交互に相手チームの手の届く範囲にディスクを投げ、片手でキャッチできなければ投げたチームの得点。ミススローはレシーブ側の得点となる団体種目。

【DDC】 ダブルディスクコート

2名1組の2チームが17mはなれた13m四方のコートに入り、2枚のディスクを投げ合いながら相手コート内にディスクを落とすか相手に同時に2枚のディスクを持たせることで得点し競う。

【ディスクソン】

約1kmのコースに設けられたポイントにディスクを通しながら走り、ゴールにディスクが通過するまでの時間を競う。ディスクとマラソンをあわせた造語が種目名称となっている。

【フリースタイル】

スロー、キャッチ、ネイルディレイ（爪の上でディスクを回転させる）を中心としたテクニックを駆使し、その演技の難易度、表現力、完成度を競う、ペアまたはトリオでおこなう種目。

【ディスクゴルフ】

ゴルフとはほぼ同じルールで進行し、バスケット型のゴールにディスクを投げ入れるまでの投数の少なさを競う。

【ドッチビー】

ドッチボールと同じルールで専用のウレタンディスクを使用して行なわれる団体種目。

日本フライングディスク協会 殿
日本アルティメット協会 殿

平成26年度 アルティメット講習会申し込み

_____ 中学校 ・ 高等学校

学校住所 _____

電話番号 _____ (_____) _____

お名前	職		出席できる時間に○	ディスクアドバイザー 3級 受験希望がある 場合○をしてください
		男 女	午前 ・ 午後 ・ 全日	
		男 女	午前 ・ 午後 ・ 全日	
		男 女	午前 ・ 午後 ・ 全日	
通信欄				

以上参加を申し込みます。

平成26年 月 日

代表者氏名 _____

一般社団法人・日本フライングディスク協会

FAX 03 (4335) 2381