

フライングディスク (1)

フライングディスクは、プラスチック等で作られた円盤の総称。そう、通称「frisbee」。実はfrisbeeは商品名で、商標登録(Wham-O 社)されています。フライングディスクの元祖ですが、現在は多くのメーカーが製品化しています。これらのディスクを使ったスポーツがフライングディスク競技です。

フライングディスクを使った遊びには独特の魅力があります。ディスクの飛行性はボールやシャトルなど、他のスポーツの用具では得られない変化があります。よく飛び、浮き、そして曲がる。空中を漂うように進むディスクはボールのように速くはなく、飛んでいるとつい追いかけてしまいます。(犬も追いかけて口でキャッチしますね)。でも、時にディスクは逃げるように曲がって行きます。私達は、そんなディスクに遊ばれているようですが(犬の方がうまい?)、公園などで気軽に投げ合えるのも魅力の一つです。このように手軽なスポーツの印象があるフライングディスクですが、実は、実は、とっても奥のふかーい、ものなのです。

ディスクを遠投する競技(ディスタンス)の世界記録はなんと 338m! 野球の場外ホームランなんて目じゃありません。また、投げてから自分で取るまでの滞空時間を競うと(MTA: Maximum Time Aloft)世界記録は 16 秒! 100m 走っても、まだ浮いています。この時、風の助けも必要です。追い風と向かい風、自然条件を利用するのもディスクの面白いところなのです。以下に、こうしたディスクの不思議な特性を「投げ方」とともに簡単に紹介しましょう。

ディスクをうまく投げるためには?

回転 ディスクは皿回しのように回転していないとうまく飛びません。回転が持続する間、飛行を続けます。とにかく回転させることが第一に必要です。

推進力 回転をかけながらディスクを進行方向に押す力を与えます。下半身のバネや上半身の捻り、腕のスイングをよく活用します。

角度 ディスクの軌道は、投げ出される時のディスクの角度で決まります。左右に傾いていれば傾きの低い方にカーブします。前が上があれば戻ってきます。この角度を調整すればディスクの行く先を自在にコントロールできます。

フライングディスクの投げ方

バックハンドスロー ディスクの表(上面)に親指、残りの指をディスクの裏側にして握ります。人差し指をディスクの縁に添えてもいいです(図参照)。テニスのバックハンドのように横向きに構えて、手首をお腹側に折り曲げ、スナップが効くようにします。肘から相手に突き出すようにし、ディスクは身体に沿って動かしていきます。腰の前付近でディスクの傾きに注意しながら、手首を素早くスナップします。腕は振り切らず、手のひらが上を向かないようにディスクを離すのがポイントです。

サイドアームスロー ディスクの表(上面)に親指、人差し指と中指をディスクの裏側に入れ、中指と薬指でディスクの縁をはさむように押さえます(図参照)。ボールを投げる時のように手首を反らせてスナップを効かせます。しかし、手のひらを上に向かせたままディスクの傾きをコントロールしないとディスクが立った状態になり真っ直ぐ飛びません。腕を大きくスイングせず、肘を曲げ、体の横で、指先ではじくように投げ出す感じです。

サムフリップスロー ディスクの裏側に親指、残りの指をディスクの表にして、親指と母指球でディスクの縁を押さえます。親指を外側へ押し出すように回転させ肩口からディスクを離します。

オーバーハンドスロー ディスクを裏返して、バックハンドのように握り、手首を外側に返します。肘を体の内側に曲げながら手首も外から内側にスナップが効く様に投げます。

その他の投法テクニック

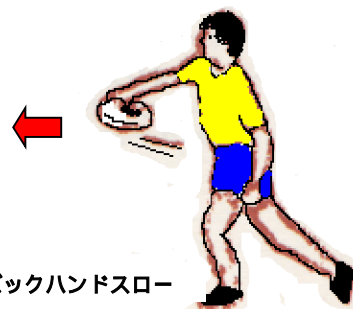
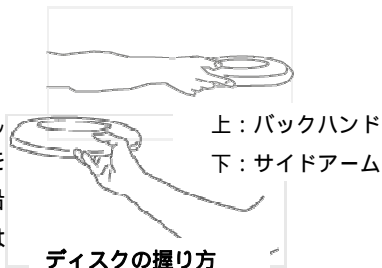
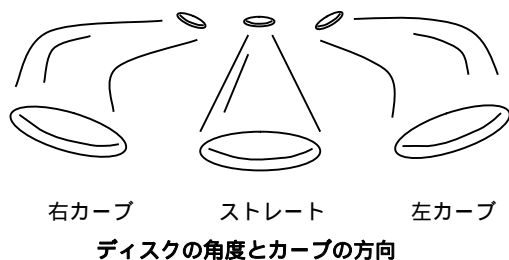
- 1) アップサイドダウン バックハンド・サイドアームスローではディスクの裏側が上を向くように傾け、わざと裏返して投げることができます。特にサイドアームの握りでのアップサイドダウンスローはハンマースローとも言われ、ボールを投げる感覚に近いスローになり、応用範囲が広がります。
- 2) ローラー ディスクは空中を飛ばすばかりではありません。転がすことで距離を延ばしたり方向を変えることができます。ディスクの縁が 30~45 度の角度で地面に接すれば、しばらく真っ直ぐ転がります。
- 3) スキップ ディスクの回転が順方向となっている側を斜めにして地面に接触させるとディスクはバウンドして跳ね上がります。入射角を低くすれば水切り石のように複数回跳ねることもあります。



フライングディスク小史:

1940 年代後半、米国でフレッド・モリソン氏がプラスチック製のフライングディスクを初めて作ったと言われています。1950 年代中頃、その権利をワム・オー社が買い取り、「フライングソーサー」の名で販売を始めました。1959 年、販売プロモーションに出かけたワム・オー社の社員が、エール大学の学生が投げていたパイ皿に出会います。そう、そのパイ皿こそが「frisbee・ペーカリー」のもの。皿を投げることを「frisbee」と呼んでいたのをヒントにネーミングしたのが現在の「frisbee」の始まりです。パイ皿の名前は「FRISBIE」だったので、それを「FRISBEE」と変えて商標登録しました。

1967 年国際frisbeeディスク協会が設立され、1985 年世界フライングディスク連盟となりディスクゴルフやアルティメットなど公認の 10 種目を決め、国際的に統一ルールで競技会が行われています。



バックハンドスロー



サイドアームスロー

フライングディスク (2)

フライングディスク競技 (個人種目編)

1960年代に、ディスクゴルフ(以下参照)の生みの親でもあるエド・ヘドリック氏(米国)が中心になり、フライングディスクの普及を進めました。そして遊びからスポーツとしてフライングディスクは発展をしました。現在、世界フライングディスク連盟(WFFDF)公認の10種目が競技として世界中で行われています。ここでは個人競技7種目を紹介しましょう。

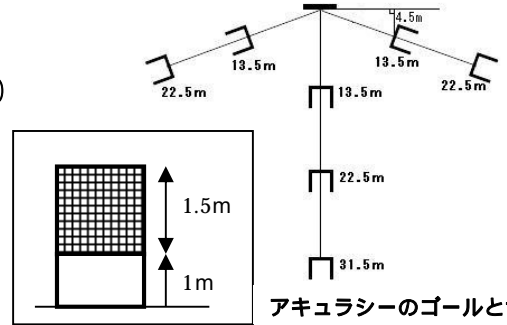
ディスタンス Distance 世界記録 男子 338.00m (David Wiggins, Jr.:2017) 女子 173.3m (Jennifer Allen:2010)
日本記録 男子 178.03m (大内勝利:2009) 女子 134.96m (野中麻由:2010)

飛行距離・遠投力を競う競技です。パワーと風の読みが必要です。競技会では決められたサイトから2分30秒以内に5投します。

アキュラシー Accuracy

世界記録 男子 25投(Mike Cloyes:1991) 女子 19投(小松ゆかり:2003)
日本記録 男子 19投(大島寛:2010,大内勝利:2004) 女子 19投(小松ゆかり:2003)

地上1mにある1.5m四方のゴールを用いスローの正確性を競う競技です。正面から3ヶ所(13.5m, 22.5m, 31.5m)、左右約20度の角度で2ヶ所(13.5m, 22.5m)の計7サイト(右図左)から、ディスクを各4投(計28投)し、ゴール通過数を競います。



ディスクソン Discathon

ディスク+マラソンの造語であるディスクソン。ディスクを投げながら進むクロスカントリー走です。アップダウンがあり樹木や草地のある1~1.5kmほどのコースに、20~30ヶ所の通過ポイントをつくり、1枚のディスクを投げて落ちたところまで走り、その場所からもう1枚を投げ、足元のディスクを拾ってまた走り、ポイントを早く通過してゴールを目指します。途中に決められたところにスローするテストがあり、成功するとコースをショートカットすることができ、ここで順位が逆転する事もあって面白いです。スロー力、持久力が要求される競技です。

MTA(エムティーエー) Maximum Time Aloft 世界記録 男子 16'72 (Dom Cain:1984) 女子 11'81 (Amy Bekken:1991)
日本記録 男子 15'30 (大島寛:1992) 女子 10'69 (酒井唯加:1998)

ディスクを投げてから片手でキャッチするまでの滞空時間を競う競技です。向かい風の中にディスクを投げ入れると風に流されて横方向に戻ってきます。うまく風を読んで乗せれば浮いているようになります。

TRC(ティーアールシー) Throw, Run and Catch

世界記録 男子 94.00m(Christian Sandstrom(SWE):2003) 女子 60.02m (Judy Horowitz:1985)
日本記録 男子 92.64m (大島寛:1988) 女子 51.33m (羽深陽子:1991)

ディスクを投げ、キャッチした地点までの移動距離を競う競技です。直径4mのサークル内から投げたディスクをできるだけ遠くでキャッチするため、MTA以上にスローテクニックや走力が要求される種目です。



ディスクゴルフ Disc Golf

チェーンのついた専用のゴール(ポールホール)にティーから何投で入れられるかその投数を競う、ディスク版ゴルフです。競技規則はボールゴルフと類似しており、子供から老人まで幅広い年齢層で楽しめます。アメリカで400以上の専用コースがあり日本でも40以上のコースが常設されています。個人種目で一番愛好者が多いのもこの種目です。投げるディスクにも「ドライバー用」「パット用」などがあり、トップの選手になると風向きやコース取りで何枚ものディスクを使い分けてプレイします。テクニックとスロー力が問われる競技です。



フリースタイル Free Style

ディスクを爪の上で回したりしながらコントロールし、音楽に合わせて演技をするディスク版新体操演技といったところでしょうか。規定時間内に投げたりキャッチしたり、爪の上でディスクを回す「ネイルディレイ」、指先など身体の一部でディスクをとんとん突き上げる「ティップ」、右手から左手に身体の上を転がるようにディスクを送る「ボディロール」など様々なテクニックを使い、その「難易度、表現力、完成度」の3要素について競います。

フライングディスク (3)

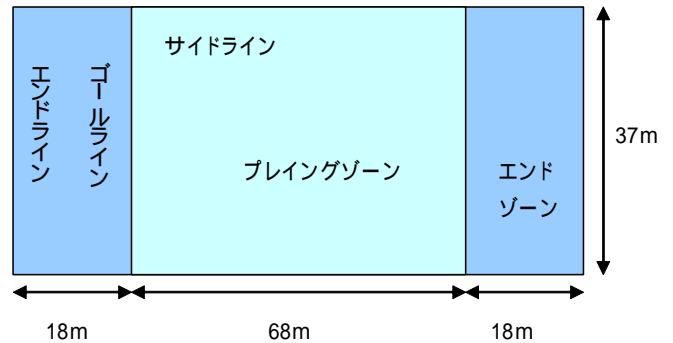
フライングディスク競技 (団体種目編)

世界フライングディスク連盟(WFDF)公認の10種目のうち、3種目が団体競技です。ディスクゲームを紹介しましょう。

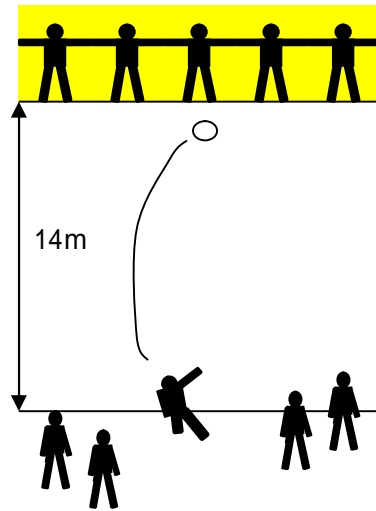


アルティメット Ultimate まさに究極のディスクゲーム!

アルティメットは1968年、米国コロンビアハイスクールの生徒がフリスビーを使ったフットボールゲームを考えたのが始まりと言われています。つまり、アメフトのようにゴールエリア(エンドゾーン)で味方からのパスをキャッチすることで得点が入ります。1チーム7名で行いますが、縦100m横37mのサッカーコートを超えて細長くしたような大きなコートで行います。コートはサイドライン、エンドライン、ゴールラインからなり、その3つのラインで囲まれたエリアを「エンドゾーン」、ゴールライン間を「プレイングゾーン」と呼びます。フライングディスク特有の飛行特性を使い、大きなカーブスローや地面すれすれから浮き上がるスローなどを駆使し、味方同士でパスをつないでいきます。50m以上のロングパスやシュートもあるダイナミックな競技です。ディスクを持ったオフェンスは歩くことができません。また10秒以内にパスをしなければなりません。ディフェンスもパスをカットしたり、スローミスやキャッチミスを誘うようにプレッシャーをかけますが、身体接触が認められないのでタックル等はありません。スローとキャッチの技術力+スピード&スタミナが勝負を決めます。



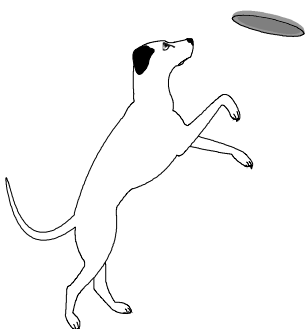
ガッツ Guts ドッジボールのディスク版・勇気と根性が大事なのだ!



フライングディスク・スポーツで最初に考案された公式競技です。対面した5人ずつの2チームが、ディスクを交互に投げ合い、キャッチングを競う競技です。オフェンス側はバックハンド・サムフリップ・サイドアーム・ピンチグリップスローなどいろんな投げ方で14m離れたスコアリングゾーン(左図黄色部分:それぞれのプレイヤーが手を挙げた高さで広げた幅で構成される空間)に投げこみます。ディフェンス側はスローされたディスクを片手でキャッチします。ダイレクトでキャッチできると「クリーンキャッチ」と呼ばれます。一度でキャッチできなくても、落とさないように全員でディスクをトスし(ポプリング)、最終的に片手でキャッチできればキャッチとみなされます。ディフェンスがキャッチできなかった時にオフェンス側にポイントが入ります。ただしスローがディフェンス5人の手の届かないところ(図の黄色以外のエリア)を通過したときや、ディフェンス側のファールラインに届かなかった場合(ショートスロー)などは、ディフェンスチームにポイントが入るので、スピードだけではなくコントロールも要求されます。

D D C (ディーディーシー) Double Disc Court ディスクのテニス版

ダブル・ディスク・コート、頭文字をつないで「ディー・ディー・シー」と呼ばれています。17m離れた、一辺が13mの正方形のコート2面に、2人1組の2チームが分かれ、2枚のディスクを相手コートに投げ合い得点を競う競技です。テニスのダブルスに雰囲気は似ているかもしれませんが、相手の投げたディスクが正方形の外(アウト・オブ・バウンズ)に出た場合は1点、相手が2枚のディスクを同時に持った場合は2点を獲得します。5点ごとにコートをチェンジし、予選は21点1ゲーム制、決勝は15点5ゲーム制で行います。



Sprit of the Game

フライングディスク競技にはフェアプレー精神が強く根付いています。ディスクプレーヤー達は「Sprit of the Game」を合言葉に、紳士的なプレーとフレンドリーな仲間意識を持って競技に参加します。そのため、ディスク競技には審判がないのです。専門の審判は置かず、ファールにはアピールに依る形で、お互いにルールを守って競技を進めます。新しいスポーツのスタイルが意識されてきた結果だと思えます。