

ドリブル・リレー

5人が横一列に並び、右端から3人は1つずつドッジボールをもってスタンバイ。合図とともに交互の手でボールを2回床に突き、みんなで同時に右に横移動（一番右端にきた人は左端に移動）。運動量もあり、スピードとテンポやリズムがポイントとなります。

【人数】 1チーム5人

【隊形】 5人が一列横隊に並び、右側の3人は1つずつボールを持つ。

【用具】 ドッジボール3号を3つ（空気圧の目安は1.5mの高さから自然落下させた時、0.6m～0.9mの高さに跳ね返る程度がよい）

【カウント】 ドリブルが成功して移動するたびにカウント。成功した回数を加算して記録。

■ ルール ■

- チームリーダーが「せ〜の」の掛け声を掛け、「トン、トン」と交互の手で、ボールを2回床に突く。
- 突いた後、ボールはそのまま、5人同時に素早く右に移動し、右隣の人の突いていたボールを「トン、トン」と交互の手で2回床に突く。この時、右端の人は、速やかに左端へ移動する。
- カウントは全員が右側へ移動するたびに行い、3人共に自分のボールを交互の手でつくことができたとき1回とカウントする。以下、同様に繰り返す。
- 競技時間は2分間とする。ただし、競技時間が終了する時、プレーが続いている場合は、失敗するまで競技を続行できる。この場合、失敗した時点で競技終了となる。
- 記録は競技終了時までトータル何回できたか。その合計回数がチームの記録となる。
- 競技時間内でのメンバーの並び替えの変更、作戦タイム、休憩は認められる。

● アウト

- 1人でもボールを突くことができなかった場合。
- 移動のテンポが遅すぎた時。最低30秒間に15回以上の記録となる速さで移動する。
- ボールを手渡したり、ホールドしたり、交互の手で突かなかった場合。
- ボールがタッチされずに2バウンドした場合。

■ 基本技術習得の指導例 ■

- まず、ボールに慣れるために、交互の手でドリブルして、ボールの弾みを感じさせる。そ

のときボールが床の同じ位置を突いたり、弾ませる高さを変動させるなどの練習をする。

- ペアになり、交互の手でドリブルをして相手にボールをワンバウンドさせてパスする。
- 縦にならび、前の人が交互の手でドリブルをしたら、後ろの人と入れ替わってドリブルする。上手くできたら横に並んでやってみる。
- チーム5人になり、ドリブルのタイミングをそろえる練習をする。

<ワンランクアップのアドバイス>

- ボールを上手く突けない人には、膝、腰の位置、ボールを突いている高さなどを総合的に見て、一つひとつの動作を修正していく。
- 上手く突けない人には、突いたボールの着地している位置が安定しているかなどを意識させ、手首の使い方を柔らかくするなどのアドバイスを行う。
- 余裕がある人には、ボールを突く間にワンアクションを加えてみるように働きかける（例、手拍子、ポーズ<ピースサイン>など）
- ボールを弾ませる高さを低くしたり、一人ひとりの立ち位置を広げるなどで難易度を変化させることができる。



■ 審判法 ■

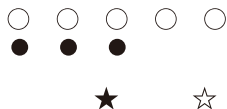
●主 審

- 開始時に「よ〜い、スタート」のコールを行う。
- 競技実施中は大きな声でカウントをし続ける。
- アウトの判定を行う。失敗や失格行為などがあつた時、笛などでアウトのコールを行い、競技を一旦止める。

●副 審

- テンポの遅い場合の失格の判定を行い主審に通告する。
- 途中で30秒経過ごとに時間をコールする。最後の15秒はカウントダウンを行う。競技時間が終了する時に、プレーが続いている場合は、「2分経過」のコールをする。
- アウトの判定を補佐する。

●審判員の位置



- | | |
|------|---------|
| ★ 主審 | ○ プレイヤー |
| ☆ 副審 | ● ボール |