

# フライングディスク競技

## アルティメットプレーヤーに必要な資質

—— とくにハンドラーについて ——

手塚 麻美（中部大学女子短期大学）

キーワード：フライングディスク、アルティメット、ハンドラー

### 1. はじめに

アルティメット(ULTIMATE)は、直径27cm、重さ170gのフライングディスクを使った競技で、「究極」を意味し、総合的な運動能力が要求されるスポーツである。アルティメットは、1967年にアメリカの高校生が考案したスポーツで、毎年、世界大会が開催され、我国では、1975年に協会が設立されて以来、今年で全日本アルティメット選手権大会も21回目を迎える。

1992年には、アジアで初めての世界選手権大会が栃木県宇都宮市で開催され、全日本ナショナルチーム・オープンが世界第3位、レディーズは、強豪アメリカ、スウェーデンを降し、みごと世界チャンピオンに輝いた。

現在では、50を超える大学の体育科目として採用されており、今後更に、学校体育の中で普及していくスポーツと考えられる。

1995年には、第29回国際スポーツ団体総連合の総会において、世界フライングディスク協会の正式加盟が承認され、「ワールドゲームズ」への出場も可能となったことから、益々脚光を浴びるスポーツといえる。

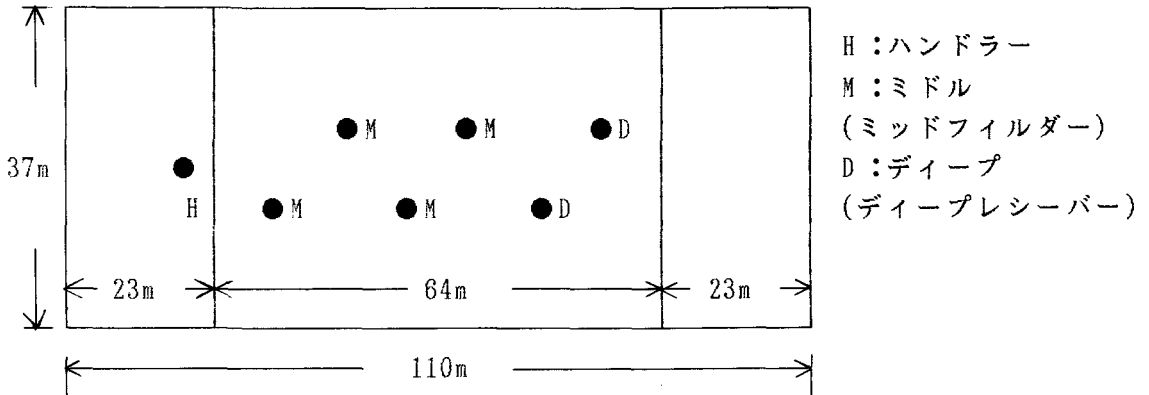
しかし、国内でのアルティメットに関する報告は大変に数少ない為、今回は、本学のフライングディスククラブTeamCUJCの指導に当たってきた経験の中で、他に類例を見ない程、ハンドラーとしての才能を持ち合わせ、チームの勝利に大きく貢献してきた選手との出逢いを基に、アルティメット競技におけるハンドラーの資質について報告したい。

### 2. ハンドラーの役割

アルティメットは、1チーム7人の選手からなる2チームが得点を争う競技で、味方同士がディスクをパスしながら相手チームのエンドゾーンに向かって攻め、そのエンドゾーン内でディスクのキャッチに成功するとポイントとなる。流れるようなスピード感溢れる競技内容は、まさに究極のスポーツであり、チームの勝利は、メンバー全員の総合力によって決まる。個々に求められる能力は、走力・持久力・ジャンプ力・精神力などが挙げられ、また技術面では、スロー力・キャッチ力・戦術等が欠くことのできない要素として挙げられる。中でもハンドラーは、アメリカンフットボールにおけるクォーターバックとしての役割を果たし、チーム全員の技術力や精神力の全てを理解した上であらゆる攻撃の場面に

対応できる戦略能力を持ち、実行に移すことができなければならない。ハンドラーはどんな状況においてもコート内のすべての動きを瞬時に、それも的確に判断しなければならない。チームが苦しい場面に追い込まれた時に、その流れを変えることができるのもハンドラーとしての技量といえ、チームの中でアルティメットに関する総合能力に最も長けているプレーヤーを起用している。

<アルティメットコート> オフェンス方向→ →



Team CUJCのオフェンスポジション (オフェンスセットでのハンドラーの位置) 一般的には3H-2M-2Dのオフェンスポジションをとるチームが多いが、Team CUJCは1H-4M-2Dのオフェンス体型をとっている。

### 3. ハンドラーに必要な資質

#### ・責任

ハンドラーの役割に伴う責任を自ら果たそうとする。誰よりも試合に備えるための時間を惜しむことなく費やし、コーチの考えを統合して選手に伝えることができる。また、チーム全体と自分自身のことを常に掌握している。ハンドラーとしての仕事に責任を持ち、それを誇りに思える。

#### ・研究心 (技術向上の意欲)

時間の許す限り、試合のビデオを繰り返し見ながら研究を重ね、自分達のチームが少しでも有利に戦うことのできる材料を見つけ、考え出すことができる。相手と同じことをやっていたのでは勝つことはできないと考え、相手よりも常に先んずるための努力を惜しまない。

#### ・記憶力

ハンドラーには優れた記憶力が備わっていなければならない。過去に対戦した相手との状況・結果を記憶し、その時の経験を基に同じ様な状況に陥った場面では、少しでも早く

自チームに有利な展開になるよう記憶していることを呼び起こすことができなければならない。その為には、ビデオ研究を繰り返し、レポートやノートなどから多くのアイデアをインプットしておく必要がある。

ハンドラーが必要とする多くの資質が重なり合って、その役割を果たそうとするからこそ、当然頭脳は多くのことを記憶し、それによりどんな状況でも瞬時に判断を下すことのできる能力を高めていけるのである。

#### ・集中力

どんな窮地に追い込まれても冷静で、その時に合った最良の判断を下すための集中力を必要とする。それを一瞬でも欠いた時には、スローミスが起こり、味方に対して適切な声やスローが出なかつたりする。また、ポーチに入ったディフェンスにつかまったり、オフエンスやディフェンスがかたまっている場所へスローを出したりすることも、ディスクをリリースするまでの瞬間の集中力に欠けているといえる。

#### ・目標を明確に設定（計画性）

年間の試合スケジュールに合わせ、目標を設定する。試合に対する目標と、そこへ到達するまでの月々の目標を明確にし、個人として、またチームとして達成できているかどうかのチェック機能をチームの中で設けている。その為には、あらゆる状況や相手を想定した練習を繰り返し、実際の試合では予想外に起きるものはないという自信に代えられるくらい目標を達成する努力と時間が必要である。

#### ・完璧を求めること

完璧を求め、日々の練習を繰り返すことで、自信やチームワーク、冷静な判断等を得ることができる。練習は、できないことをできるようにし、不安を自信に変えていく場であるというプラス思考を持ち、一度できたことは試合の場面でもできると考え、成功を重ねていくことで大きな自信が培われていくのである。

ハンドラーは、どんな状況に置かれても、冷静さを欠く余裕はなく、興奮して我を忘れるようなことがあつてはならない。冷静さを失い、あるいは自信を失うことは、その場面での集中力やハンドラーが持ち合わせている多くの資質までも失ってしまうことにつながる。たとえ窮地に立たされたとしても、決して冷静さを失わないように、練習を通して多くの成功を得ていくのである。その例として、ハンドラーの持つスローイングの技術には、目を見張るものが多く、ゲームを見ているプレーヤーにも想像がつかないところへ当然のようにスローを出したり、困難な状況に置かれたときに、ハンドラーからの一本のスローが試合の流れを変えることもしばしばある。こうした技術の習得は、毎日の練習の中でイメージ通りにスローが出るまでは納得しない、ハンドラーとしての責任ある姿といえる。

#### ・成功から自信へ

ハンドラーに限らず、練習で得た多くの成功は、自信という宝物へとつながっていく。しかし、ハンドラーは、絶対不可欠な自信を得ることはもちろんのこと、それを誰よりもチーム全体に伝えていかなければならない。アルティメット競技の中で、ハンドラーに自

信が見えないということはチームにとって勝敗に関して致命的であり、ハンドラーとチームのバランスは、根深いものである。

#### ・分析能力

ゲームの始まりから、ハンドラーはコート内で起きている全てのことを察知し、その状況を分析し、自チームの採るべき行動を判断しなければならない。相手の変化に対応し、弱点をとらえ、今自分達が何をすれば良いか、その時に合った戦略をたてる能力や自チームが置かれている状況やその事実を容認し、柔軟な思考で作戦を変更する能力をも持たなければならない。

#### ・競技価値観

ハンドラーには、多くの資質が必要とされることを明らかにしてきたが、全ての根底にあるものは、アルティメット競技に対する価値観であり、心からこのスポーツを愛する気持ちである。

### 4. 実践報告

アルティメットは、メンバー全員の総合力で勝敗が決まるスポーツであるが、チームを勝利に導くためにハンドラーの持つ役割は大きく、多くの資質が必要であることがわかった。それらのほとんどが後天的な努力によって培うことのできるものであるが、誰もがハンドラーとしてコートの中で活躍できる訳ではない。むしろ、その才能の多くは、天性持ち合わせたセンスによって開花されていくといってもよい。それくらい、これまで出逢った多くの選手の中でハンドラーとしての資質を持ち、その力を発揮することができたのは限られたプレーヤーだけであった。

今回の報告は、これまでの指導経験から明らかにしたもので、将来のアルティメット競技の一助としたい。

#### <参考文献>

- 手塚 麻美・渡邊 明子 「中部大学女子短期大学におけるフライングディスクの指導例」  
—とくにTeam CUJCを対象としたアルティメットに関して—  
中部大学女子短期大学紀要・言語文化研究第4号 1993年
- 手塚 麻美 「中部大学女子短期大学におけるスポーツ実技の役割」  
—とくにスポーツ実技Aの授業について—  
中部大学女子短期大学紀要・言語文化研究第7号 1996年
- 手塚 麻美 「Team CUJC」 中部大学女子短期大学GAZETTE
- 日本フライングディスク協会アルティメット委員会他著  
「フライングディスク入門」 アルティメットのすすめ  
タッチダウン