

アキュラシー

1 競技の概要

アキュラシーは、フライングディスクの競技種目のひとつです。規定投球数内で、いかに多くのフライングディスクを、直径 170 cmの輪に通すかを競います。

3方向、7地点から各4投ずつ、計 28 投をスローイングして、輪の内側を通過した ディスクの数によって、勝敗を競います。

2 用具

1)フライングディスク …… 硬い材質のプラスチックで作られた、円盤状の飛行物。

2)輪(ターゲット) …… 直径 1.7mのしなやかな形の完全な円とする。輪は地上1mの地点に、輪の最も低い点がかかるようにし、完全に固定する。

3 楽しみ方

はじめは、5mぐらいの間隔から行い、徐々に伸ばしていきましょう。まず、手首のスナップをきかせ、ディスクに水平回転を加える練習をします。

ディスクをリリースするときは、目標を人差し指でさすように出すのがよいでしょう。

つまり、投げたあとに、腕を目標方向の線上で止めるようにすれば、水平回転もよくかかるようになります。