

ソフトフリスビー

ソフトフリスビー（ドッチビーなど）は、当たっても痛くない安全な柔らかい素材で作られています。そのため、小さな子供から大人まで、公園や室内で安全にキャッチボールやドッジボール形式のゲームを楽しめるのが最大の魅力です。

基本的な投げ方のコツ

持ち方：ディスクのフチ（リム）を親指を上にして持ち、人差し指を外側のフチに添え、中指から小指を下から支えるように握ります。

構え：投げる方向に対して体を横向き（右利きなら右肩を後ろに）にします。

投げる：まっすぐ水平に腕を振り出し、最後に手首を強くスナップさせて（パチンと弾くように）ディスクを放ちます。これが飛距離と安定性を出すコツです。

おすすめの遊び方

1.キャッチボール

二人一組になり、お互いにまっすぐ飛ぶように投げ合います。柔らかい素材なので、万が一顔や体に当たっても痛くなく、安心してキャッチできます。

2.ドッチビー（ドッジボール形式）

遊び方：ドッジボールのボールをソフトフリスビーに置き換えて行うゲームです。当たっても痛くないため、誰でも安全に白熱した試合

が楽しめます。

人 数：2 チームに分かれ、相手チームの誰かにディスクを当ててアウトにします。

3. 的当てゲーム

バケツやフラフープ、段ボールなどを地面に置き、そこに向かってフリスビーを投げて得点を競います。家族や友人とチーム戦にすると盛り上がります。

4. ディスタンス（距離競争）

横一列に並び、誰が一番遠くまで飛ばせるかを競うシンプルな遊びです。