

アルティメット 教室

ふらっと
9月からの
新教室

開催日程

金曜日17:15～18:30

※第4金曜日は休講

料金

1,000円(現金のみ取扱い)

対象

小学生以上



アルティメットとは？



アルティメットは、フライングディスク(フリスビー)を使って行うチームスポーツです。

パスをつないでエンドゾーン(得点ゾーン)にディスクを運び、キャッチすると得点になります。

性別や年齢を問わず、誰でも一緒に楽しめるのが魅力！

体力だけでなく、チームワークや戦略も大切なスポーツです。

こんな人にオススメ！

- ✓ 走るのが好き！
- ✓ チームで何かをするのが好き！
- ✓ 新しいスポーツに挑戦したい！
- ✓ 男女問わず楽しみたい！

アルティメットのルール (かんたんに覚えられるルールです！)

① 前にパスをつなぐ

ディスクを持って走るのはできません。パスをつないで前に進みます。



② 得点の取り方

相手のエンドゾーン内でパスをキャッチすると1点！
(試合は通常7点制など)



③ ディスクを止める(ディフェンス)

パスを出した相手が、10秒数える前にパスをする必要があります。(スローカウント)



④ 体の接触はNG

相手をブロックする時も、体をぶついたり押したりすることはできません。フェアプレーが基本！



⑤ セルフジャッジ

反則の判断は選手同士で行います。お互いを尊重し、フェアにプレーすることが大切です。



⑥ 試合の進め方

反則があった場合は、相手チームにディスクが渡ります。(ターンオーバー)



詳しくはHPをご覧ください



TAC杉並区永福体育館

ご予約は開催日1週間前の8:30からお電話にて受付します。