

アルティメット、何それ? (上)

「アルティメット」という競技を何人の方が知っているだろうか? ほとんどの人は「何それ?」と尋ねる。

「フライングディスクを使うスポーツで……」

「ああフリスビーのこと。ふーん、フリスビー使ったスポーツがあるんだ。えっ、十種目もあるの……」何度こんな会話をしてきたらうか。

世の中には多くの人が知らないマイナー(という失礼か)スポーツがまだまだたくさんある。そんなスポーツにかかわる人たちは、必ず似たような経験を持っているはずだ。その競技の説明をしないとスポーツ名だけでは何をやっているのかわかってもらえない。フライングディスクスポーツもまたそのひとつである。

話は元に戻るが、世界フライングディスク連盟(WFDF)公認の競技は十種目ある。個人八種目と団体二種目があり、「アルティメット」は団体種目のひとつだ。試合は二チーム七人ずつのプレーヤーが縦百十尺、横二十七尺のコートをフライングディスクをパスしながら走り回る。

攻撃はパスをつなぎながらお互いに相手側のエンドゾーンと呼ばれるエリア

を目指し、そのエンドゾーン内で味方からのパスをキャッチすると得点になる。ただしディスクを持ったプレーヤーは歩くことができず、バスケットボールのようにビポットしディフェンスをかわしパスをする。アメリカンフットボールとバスケットボールを足して割ったようなゲーム、と言われるのはそのせいだ。

この種目は、最高心拍数がその人の最大数値に迫るほど運動強度が強い。またディスクをキャッチしたり、相手のパスをカットするのに横に飛ぶため肘や膝に擦り傷が絶えない。そんな激しいスポーツだが、何十尺も飛ぶ飛行距離、大きなカーブを描いたり、地面ぎりぎりから浮き上がるようなスローなど、変幻自在のディスクの飛行特性は、ボールゲームにはない奥の深さや魅力を持っている。

そんな魅力の虜になった女性たちによる日本選抜チームが、二年前に女子部門で世界チャンピオンになった。

(つづく)
(島 健・WSFジャパン会員、上智大学講師、日本フライングディスク協会アルティメットレディーズ委員会副委員長、日本選抜女子チームコーチ)

美を磨く心ある人へ

エステティックの知識をカタチにしたら全5冊の本になりました。

好評発売中
5巻セット
12,000円
(税別・送料別)



「美」という言葉には、かたちのバランス・整えるという意味のほか心地よさや満足感を与えるもの、賢さという意味もあります。美と健康に精通している多彩な執筆陣が、見開き1テーマで解説した内容は、エステティシャンや理美容師にとって、生徒手放せない座右の書となるはず。サロンのデスクやあなたの本棚に置いて、いつでも、気軽にお読みください。

エステティシャンの
ための教養講座

エステティック読本

- 5巻セット 12,000円(税別)
- 各巻 A4版(210×297mm)
- 編集・発行/ザ・ビューレック社
- 監修・滝川エステティック学院

Vol.1

エステティック入門(理論編)
日本エステティシャン協会
副会長

著者：吉田 醇
現代におけるエステティックの意義と目的を中心に、エステティシャンとして理解を深めておくべき脳、皮膚、老化、生命活動をつかさどる物質のしくみを解説。

Vol.2

エステティック入門(実践編)
日本エステティシャン協会
本部教育委員・理事

著者：高柳初子
プロのエステティシャンとしての心構えから、カウンセリングノウハウ、マッサージノウハウまで、現場で役立つ実践的、具体的なノウハウを紹介。

Vol.3

素肌のサイエンス
日本エステティシャン協会理事
エステティックサイエンティスト

著者：湯浅正治
肌のしくみ、性質、スキンケアの方法など、最も知りたい肌のメカニズムとカウンセリングの意味を、最新科学に基づいて解明する。

Vol.4

健康美容を考える
琴平診療所所長
医学博士

著者：水嶋 昇
美しさは健康から……。健康な身体を作り、病気やトラブルを予防するために知っておきたい健康トピックスの集大成。

Vol.5

おいしいエステティック
医学博士
管理栄養士

著者：本多京子
季節を彩る様々な“食”のお話。楽しく読みながら、栄養学をお洒落においしく学べます。