

フライングディスク Q&A (バックハンドスロー・右利きを前提)

Q1:真っ直ぐ飛ばないのはなぜ？

- ディスクは水平に
ディスクを離す瞬間、ディスクは水平になっているか？
ディスクが水平になっていないと、ディスクが傾いた方向に曲がっていく。
- ディスクの高さに注意
テイクバックから投げ出すまでのディスクの軌道が高くないか？
ディスクの軌道が肩の線より高くなると右へ曲がりやすくなる。
- 身体の近くを
テイクバックから投げ出す時、ディスクの軌道が自分の身体から離れていないか？
自分の身体の近くを通るようにすると真っ直ぐに飛ぶ。
- 目標を見て
投げる目標をきちんと見ているか？
ディスクの傾きなどを気にするあまり、目標を見ずに投げる人が初心者には多い。
しっかりと目標を見て投げるように。
- 握りは正確に
握りが浅いと思った方向に行かない。正しい握り方を。

Q2:遠くへ飛ばないのはなぜ？

- 手首をうまく使う
テイクバック時、しっかり手首が内側に曲がっているか？
手首をうまく使うことでディスクに強い回転を与えることができる。
- 投げる角度に注意
ボールを投げる時と同じ角度では、抵抗を受けて遠くに飛ばない。
30度くらい上方に投げ出すと良い。
- 体重は残す
遠くに投げるために助走をするが、ディスクを離す時に体重は軸足に残すようにする。
体重がスローイング方向に流れてしまうとディスクに力が乗っていかない。

Q3:ディスクがフラフラするのはなぜ？

- 強い回転を
一番の原因は、ディスクの回転不足。
- 強く握らない
ディスクを強く握りすぎて、手離れが悪くなり、きれいに回転しない場合がある。
その場合、握りを少し緩めるとスムーズにディスクが離れ、きれいに飛ぶ。
- 深く握る
握りが浅いとディスクに力が伝わらないため、強い回転がかからない。
ディスクと手の平に隙間ができないように握る。