

# 【 約 束 】

- 素早く行動する。
- 仲間を大切にする。  
助け合い。認め合い。高め合い。
- ゲームの始めと終わりは整列し、元気な声  
であいさつをかわす。
- 安全が最優先!!
- 準備片付けは、全員で!!

『みんなが楽しい体育』のために考えよう。

---

## 【アルティメットルール】

- 1チーム5～6人、(前半4分、後半4分)で試合をする。  
プレイヤーは4人。
- セルフジャッジ。どちらもゆずらないときは、こうげきチームからリスタート。
- 体に触れるのはできない。
- こうげきと守りのチームは、スタートラインとゴールラインに並んで始める。
- 試合のスタートは守りのチームがディスクをこうげきチームに向かってなげてスタート。
- ディスクをもって歩いたり走ったりできない。ピボットはOK!!
- ディスクがコートから出たり、地面についたらせめと守り交替!!
- 守りは、ディスクを持っている人と1m以上はなれる。