

日本代表選手が
コーチとして指導します！

ドッジボール

大谷 結花 選手
おおたに ゆいか センシユ
2025年日本代表選手
・マルチボール
千葉県

講師紹介

金祝

講師紹介

小松 裕也 選手
こまつ ゆうや センシユ
2025年日本代表選手
・マルチボール
千葉県

3/20



▶初心者向けクラス

9:45～11:30

【対象】年長から小学3年生とその保護者(お子様のみも可) 定員30組

運動の基本動作である、「投げる・構える・受ける」という動作を、
身近なスポーツであるドッジボールを通して、楽しみながら習得できる
クラスで、スポーツを始めるきっかけ作りを目指します！
※小さなお子様のみで不安な場合は、保護者様もご参加いただけます。

▶経験者クラス

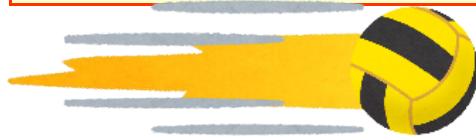
13:15～15:00

【対象】小学3年生から小学6年生

定員40名

学校や遊びを通して、ドッジボールの経験または、
ドッジボール競技に参加経験のあるお子様を対象としたクラスです。
※ドッジボールのテクニックを日本代表選手から、
直接アドバイスを受けることができます！！

スポーツとしてのドッジボールを体験して楽しもう！
日本トップレベルの高い技術を体感できるチャンス！



開催日	3月20日(金祝) 川崎市民プラザ体育館
申込受付	2月19日(木) 11:00～(来館受付)/13:00～(電話予約)
入金について	ご予約後1週間以内にご入金手続きください。 (上記以降はキャンセル扱いとさせていただきますのでご注意ください)
持ち物	運動できる服装、室内シューズ、タオル、水筒
参加費	2,200円(税込) ※現金のみ(クレジットカード・電子マネー不可)

ドッジボールの種類(シングルボール・マルチボール)の説明は裏面を参照ください。

川崎市民プラザ

営業時間 9:00～21:30

休業日：年末年始ほか

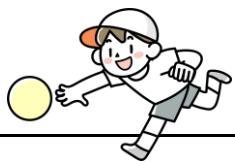
スポーツフロント

044-857-8818

電話受付時間 9:00～21:00



公式ホームページはこちら



《シングルボール》と《マルチボール》の違い

	ボールひとつで戦うシングルボール	ボール5つで戦うマルチボール
試合時間	<ul style="list-style-type: none">・ 1セット5分間・ 1セットマッチか3セットマッチが主流	<ul style="list-style-type: none">・ 前、後半各15分・ 15分間で1セット3分間の『セット』と言われる試合をたくさん行う
勝利条件	<ul style="list-style-type: none">・ 試合終了時に内野の人数の多いチームが勝ち・ 複数セットマッチの場合、獲得セット数の多いチームが勝ち	<ul style="list-style-type: none">・ 各セット終了時に内野人数の多いチームに2ポイントが追加される・ 引き分けの場合はそれぞれに1ポイント・ 前、後半計30分の試合終了時点で合計ポイント数の多いチームの勝ち
試合開始	<ul style="list-style-type: none">・ ジャンプボールで試合開始・ ジャンプボール後のボールをジャーは捕球できない・ ジャンプボール後の1投目でジャーを攻撃できない	<ul style="list-style-type: none">・ ダッシュで試合開始・ センターラインに置かれた5つのボールのうち中央のボールを取り合う（各チーム左側2個のボールは優先的に獲得できる）・ 捕ったボールは既定の線より下げることでプレイ有効となる
アウトの条件	<ul style="list-style-type: none">・ 相手の投球したノーバウンドボールに当たり、床等に接した場合・ 複数人に当たっても最初の1人のみアウト・ 頭部に当たった場合はセーフ	<ul style="list-style-type: none">・ 相手の投球したノーバウンドボールに当たり弾いたとき・ 複数人に当たったら全員アウト・ 頭部に当たってもアウト・ 投球したノーバウンドのボールをキャッチされたとき
アウトになった選手の復帰条件	<ul style="list-style-type: none">・ 外野からアウトを取ったとき	<ul style="list-style-type: none">・ 上記に書かれた『投球したノーバウンドのボールをキャッチされたとき』にアウトになった順番に1人復帰する
特殊ルール	<ul style="list-style-type: none">・ ワンタッチ (D-1/D-1G)・ 外野の選手が手に触れたボールが外に出た場合、その外野手から再開できる <p>※《D-X》は小学3年～6年生の部類 ※D-1：男女混合 ※D-1G：女子の略</p>	<ul style="list-style-type: none">・ ブロックキング・ 相手の投げたノーバウンドのボールに対し守備側が持っているボールで弾き返した場合はアウトにならない・ ブロックキングの際、ブロックキングに用いた場合はアウトにならないボールを落としたり、手がしっかりホールドされていないとアウトになる

今回のイベントはシングルボールです

たくさんのお子様のご参加をお待ちしております！！