

# ディスクゴルフ

フライングディスク（プラスチック製の円盤）を使い、所内に設置した常設コース（9ホール）を回り、各ホール何投でゴールすることができるかを競います。自然に触れながら、仲間と一緒に活動する楽しさや、個人で投げ方を工夫して挑戦する活動です。

場所	ディスクゴルフ場	対象	幼児以上
所要時間	1～2時間	人数	1グループ5人程度
時期	全シーズン	天候	小雨可 (荒天時要相談)
指導	なし	提出書類	なし
経費	なし		



活動の教育的効果	<p>(1) ゲームを楽しみながら、各自のスコアを競う楽しさを味わうことができる。</p> <p>(2) グループ活動とすることで、協調性を育むことができる。</p>
準備するもの	団体が準備するもの
	<input type="checkbox"/> 個人：筆記用具、水筒、帽子、雨具（雨天時）、虫除けスプレー（季節に応じて） <input type="checkbox"/> 団体：スコアカード
	交流の家が貸し出すもの
備考	<input type="checkbox"/> スコアカードはホームページよりダウンロード可能。

活動の流れ

# ディスクゴルフ

	時間	項目	内容	備考
活動内容 (手順)	事前	グループ編成	<input type="checkbox"/> 事前にグループ編成を行う。	
		準備	<input type="checkbox"/> 用具を借りる。(ディスク) <input type="checkbox"/> スコアカード・ディスクの配付。 <input type="checkbox"/> 引率者は各ホールでの活動の様子を確認する。	
	10分	安全指導	<input type="checkbox"/> 集合・体調確認 <input type="checkbox"/> 活動方法の説明 ・1番ホールから9番ホールまで順番に歩いて回る。 ・早くゴールしても前のグループを追い越さない。 <input type="checkbox"/> 安全の指導 ・木の根や切り株、地面の凹凸等足元に注意する。 ・立木の枝を払い避ける時に後ろの人に注意する。 <input type="checkbox"/> コース、人数、安全指導等を確認する。	
	50~90分	グループでの活動	<input type="checkbox"/> 5mから10mの距離でスローイングの練習をする。 <input type="checkbox"/> スタートの方法 (1) グループごとに1番ホールからスタートする。 (2) 3グループに分け、1・4・7番ホールからスタートする。 (3) 全体を9グループに分け、各ホールからスタートする。 <input type="checkbox"/> 9ホール終了したら、集合場所で待機する。 ・グループでスコアカードの集計をする。	スローイングの練習を十分に行わないと、ディスクを失くすことが多い。
	10分	片付け	<input type="checkbox"/> スコアをまとめ成績発表・まとめの話等を行う。 <input type="checkbox"/> 貸出物品の数を確認し、事務室に返す。	
想定されるリスク	<input type="checkbox"/> 投げたディスクが他人に当たる。ディスクを取り損ねて突き指をする。 <input type="checkbox"/> 他団体の活動への支障になる。 <input type="checkbox"/> 転倒、立木の枝等による引っかき傷 <input type="checkbox"/> 蜂の巣等に注意する 等			
指導のバリエーション	<input type="checkbox"/> 一つのディスクをグループ内で順番を決めて投げ、スコアを競う。 <input type="checkbox"/> グループの一人ひとりのスコアを集計して、グループごとの総合スコアを競う。			

特別な施設での活動