

# ディスクゴルフ

プラスチック製の円盤（フライングディスク＝frisbeeという商品名で親しまれている）を使い、交流の家の常設コース（9ホール）をまわり、各ホールのゴールへ入れるまでの投数を競うゴルフ形式のスポーツです。芝生の広場と林の中で、自然を感じながら楽しめます。



## 1 ねらい

- (1) 上手に投げようとすることで、意欲が生まれ、向上心が高まります。
- (2) ルールを守って集団で活動することで、公正さや協調性を考える機会になります。

## 2 活動の流れ

活動時間は、年齢や活動人数によって異なりますが、90分くらいが適当です。

① 用具の準備	ディスクとスコアカードを準備する。(物品を事務室で受け取る)
② 事前確認	参加者を集合させ、服装や持ち物を確認する。 服装、持ち物(運動のできる服装と靴、帽子、タオル、その他必要なもの)
③ 練習	投げ方の指導や安全指導をする。 ※10mくらいの距離(遠すぎるとよくない)でのスローイング練習をする。
④ ゲームの説明	コースの確認、ルールの確認、マナーの確認、安全の確認 ※スコアカードの『ゲームの進め方』を参照する。
⑤ ゲーム開始	※研修団体の年齢層等を考慮した独自のルールを適用してもかまわない。 グループ分けとルールを説明する。 参加人数に応じた組数(1組5人が理想)と方法を決定し、伝達する。 【実施方法の例】 a 全部の組が1番ホールからスタートする。 b 3グループに分け、1番・4番・7番からそれぞれスタートする。 c 全体を9組に分け、各ホールからスタートする。 ※指導者は適宜コースを巡回し、必要最低限のアドバイスを心がける。
⑥ ゲーム終了	スコアカードを回収し、用具をまとめる。
⑦ 活動の評価	提出されたスコアカードをまとめ、成績発表・表彰式などを実施する。 感想を発表しあうなど、「ふりかえり」を行う。
⑧ 用具の片付け	借用物品の個数を確認し、返却する。(物品を事務室へ返す)

## 3 留意事項

- (1) ディスクを投げるときは、前方に人がいないことを確認しましょう。
- (2) 危険な場所にディスクが止まったときは、無理して取らずに指導者に報告しましょう。
- (3) 『ゴルフ』では、審判は自分自身であることを理解しましょう。(公正な態度を磨こう)
- (4) 自分が有利になるように樹木を折り曲げたりしてはいけません。(自然保護の意識を持つ)
- (5) ホールアウトをしたら、直ちに次のティーエリアへ移動しましょう。



# ディスクゴルフ場



スタート表示の杭は左図のようになっています。

左図の場合は  
**「4番ホール パー3」**です

杭の上部には1~9(ホールNo.)が記されています。

PAR表示は「3・4・5」のいずれかです。

◀を矢印と見立ててください。

◀印はゴールの位置(投げる方向)を示します。

◀の見える側に立って、  
 スタート杭の真横から投げ始めます。