



ディスクゴルフ

活動名	ディスクゴルフ			
概要 (セールスポイント)	<p>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)をまわり、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スコアに挑戦する活動です。</p>			
諸条件	場所	ディスクゴルフコース	対象	幼児から大人まで
	所要時間	1時間~2時間	人数	1グループ5人程度まで
	時期	全シーズン	天候	小雨可(荒天時は相談)
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ます。 (2)グループ活動とすることで、協調性を育むことができます。</p>			
準備する物	青少年交流の家が貸し出す物		個人・団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> フライングディスク (大型ディスク100枚:小型ディスク100枚) <input type="checkbox"/> スコアカード(②)		<input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> 雨具(雨天時) <input type="checkbox"/> 虫除けスプレー(季節に応じて)	
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	
	事前	グループ編成	<input type="checkbox"/> 事前にグループ編成を行う。(1グループ4-5人程度)	
	活動前	職員との打ち合わせ	<input type="checkbox"/> コース、人数、安全指導等を確認する。 <input type="checkbox"/> 引率者は各ホールでの活動の様子を確認する。 <input type="checkbox"/> 用具を借りる(スコアカード・ディスク)。	
	10分	活動方法の説明と安全指導(①)	<input type="checkbox"/> 集合・体調確認 <input type="checkbox"/> スコアカード・ディスクの配付 <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まわる。 ・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、地面の凹凸など足下に注意する。 ・立木の枝を払い避ける時に後ろの人に注意する。	
	50~90分	グループでの活動	<input type="checkbox"/> 5m~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(バリエーション) (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、〇〇〇に集合し待機する。 ・グループでスコアカードの集計をする。	
10分	集合・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"/> 借用物品の個数を確認し、事務室に返却する。		
想定されるリスク	<input type="checkbox"/> 他人が投げたディスクが当たる。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かり傷 など			
指導のバリエーション	<input type="checkbox"/> ひと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。			



※①、②は資料番号を示す

やり方の説明・安全指導・指導のバリエーション

【やり方の説明】

1. 「グループに1枚、スコアカードを渡します。」
2. 「第1番ホールから9番ホールまで、順番にまわります。」
3. 「各ホールティーエリアにはスタート杭が立っています。杭の横に立って投げてください。」
4. 「最初のホールでは投げる順番をジャンケン等で決め、2投目以降はゴールから遠い人から先に投げてください。」
5. 「2番ホール以降のティースローは、前のホールでスコアの良かった人から投げます。同じスコアの人が出た場合は、さらにその前のホールでスコアの良かった人から投げてください。」
6. 「木や建物などの上にディスクが引っ掛かってしまった場合は、ディスクを取ってその場からプレーを続けてください（ペナルティーはありません）。」
7. 「駐車場・宿泊棟屋根・舗装道路に止まったらOBになります。もう一度元の場所に戻って1投プラスして続けてください。」
8. 「全ホールを終えたら、集合場所（○○○）に戻って、スコアを集計してください。」

【安全指導】

1. 持ち物を確認する。
 - ・「各グループ、スコアカード、筆記具、を持っていますか。」
 - ・「1人一つずつディスクを持っていますか（夏場は水分補給できるもの）。」
2. 周りの状況をよく見てから投げる。
 - ・「ディスクを投げる時は、特に前方に人がいないことを確認してから投げましょう。ディスクはプラスチック製のため、見ていないところから飛んできたディスクに当たるとケガをします。投げるときには周りの人に聞こえるように『投げます』と声をかけてから投げましょう。」
3. 足元、立木に注意する。
 - ・「ゴルフ場には木の根や切り株があります。また、地面に凹凸があるため足元をよく見てプレーしましょう。」
 - ・「木の枝、樹木などに注意します。特に、木の枝を払い避ける時には後ろに人がいないことを確認してから、枝を戻すようにしてください。」
4. 緊急な場合は先生に連絡する。
 - ・「ディスクが取れないところに乗ってしまった、転んでケガをしたなど、緊急な場合は近くにいる先生に連絡してください。先生は、○○○にいます。」

【指導のバリエーション】

1. 個人のスコアを競うだけでなく、グループで競うようにすることができます。
 - (1) 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。
 - (2) グループの一人ひとりのスコアを集計し、グループごとの総合スコアを競う。
2. グループのチームビルドを目的とする場合は、活動後にねらいに応じた振り返りを行います。

例 他者理解→チームの雰囲気盛り上げたのは誰ですか、メンバーのどんな言動が嬉しかったですか

ディスクゴルフスコアカード

ディスクゴルフ DISC GOLF

フライング・ディスクを使ってゴルフを楽しみましょう。
ディスクをゴールに何投で投げ入れることができるかを競います。

1. ゲームの進め方

人数 1グループ 4～5人程度

- 進め方 (1) 最初のホールの1投目(ティスロー)は「ジャンケン」で順番を決めます。
- (2) 2投目からは、投数に関係なく、ゴールから最も遠い人から先に投げます。このとき、ディスクの止まっていた地点に足を置いて投げます。
- (3) 2番ホール以降のティスローは前ホールで最もスコアの良かった(少ない投数)者から順に行います。(同スコアなら、さらに前のホールのスコア順になります。)

2. 中央青少年交流の家ローカルルール

- (1) 木や建物などの上にディスクが引っ掛かってしまった場合は、ディスクを取ってその場からプレーを続けます。(ペナルティはありません)
- (2) 側溝に落ちてしまった場合は、ディスクを拾いその地点からゴールに近づかないよう移動させてから、1投プラスしてプレーを続けます。
- (3) 駐車場・宿舎屋根・舗装道路に止まったらOBになります。もう一度元の場所に戻って1投プラスしてプレーを続けます。(1投目がOBの場合、次に投げるのは3投目になります。)

ディスクが取れない場合は、事務室に連絡してください

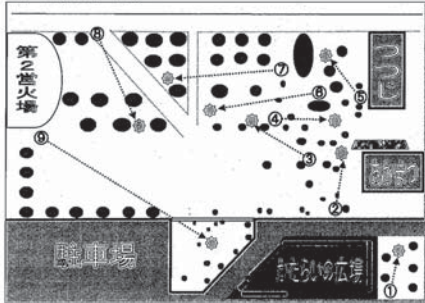
スコア記録カード 平成 年 月 日

表内の「PAR」は各ホールの基準の投数です。目標にしましょう。

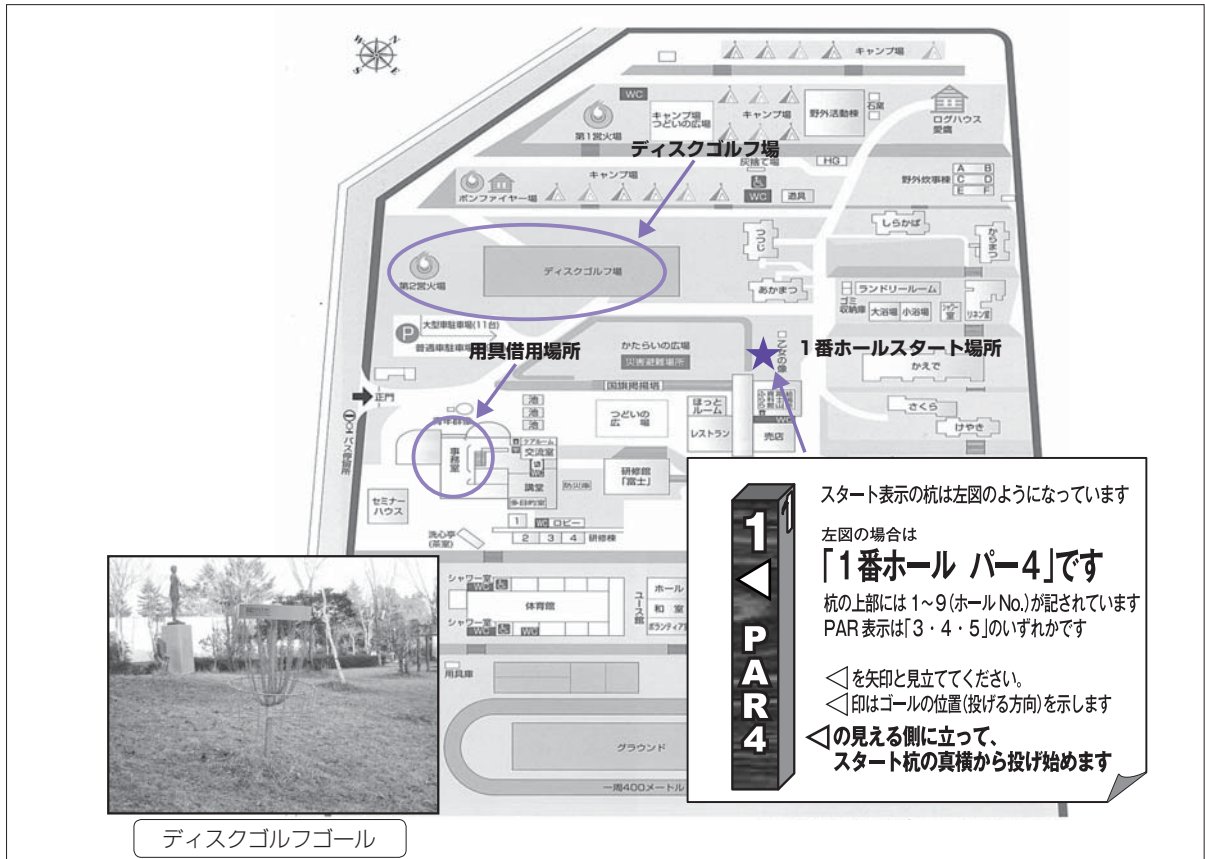
HOLE	m	PAR					
①	37	4					
②	22	3					
③	37	4					
④	32	3					
⑤	25	3					
⑥	46	5					
⑦	45	5					
⑧	44	4					
⑨	57	5					
	345	36					

※危険防止と円滑な進行のため、ゴール付近にとまらないようにしましょう

コース(9ホール)



表



裏