

活動名	ディスクゴルフ			
活動概要	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。			
育つ力	健康管理			
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	1～2時間	人 数	1グループ5人程度まで
	時 期	全シーズン	天 候	少雨可
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。</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ます。</p>			
準備するもの	団体が準備するもの		交流の家が貸し出すもの	
	<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"/> フライングディスク（60枚） <input type="checkbox"/> スコアカード	
活動内容（手順）	時 間	項 目	内 容	備 考
	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名程度）	
	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	<input type="checkbox"/> 集合・体調確認 <input type="checkbox"/> スコアカード・ディスクの配布 <input type="checkbox"/> 活動方法の説明 <ul style="list-style-type: none"> ・1番ホールから9番ホールまで順番に回る。 ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	
	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 <ol style="list-style-type: none"> (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、000に集合し、待機する。 <ul style="list-style-type: none"> ・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"/> 貸出物品の数を確認し、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き傷 等			
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。			
備考				

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回で投げ入れることができるかを競います

ゲームの進め方

- 人数 1組4人(何人でも可能…1組の人数が多すぎると進行しにくい)
- 進め方 ① 1番ホールの1投目(ティースロー)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番ホールからのティー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、前のホールのスコア順になります。)

こんなときはどうする(中央青少年交流の家ローカルルール)

- (1) 木に引っかかったら…
ディスクの真下からプレーを続けます。(パナルティなし)
(真下に立てないときは、その地点からゴールに近づかない2歩以内の地点から)
- (2) 側溝に落ちたら…
ディスクを拾い、その地点からゴールに近づかない最寄の地点にディスクを移動させてから、1投プラスしてプレーを続けます。
- (3) 駐車場・宿舍屋根・舗装道路にとまったら…
OBです。元の場所に戻って1投プラスしてプレー再開です。
(1投目がOBになったとき、次に投げるのは3投目になります。)

ディスクがとれなくなったら、事務室に連絡してください

スコアカード (ミニ)

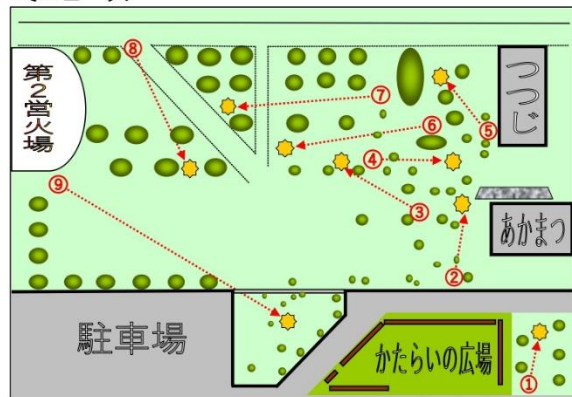
DATE: 年 月 日

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

ミニコース



フライングディスクとゴール



ディスクゴルフのやり方を動画で紹介!

