

# ディスクゴルフ

国立花山青少年自然の家

## 1 ねらい

ボールの代わりにフライングディスクを使用し、鉄製の専用ゴールに入れるまでに投げる回数を競うゲームで、満足感や爽快感を体感しながら、判断力や推理力、体力を養います。また、コースを回りながら自然に親しむことができます。

## 2 時期・時間

年間を通じて活動できます。

2～3時間程度

## 3 準備

自然の家で貸し出しできる物	利用者で準備する物
フライングディスク コース図 ゼッケン スコアカード 無線 等	活動に適した服装 筆記用具 等

## 4 活動内容

- ① 各ホールのスタートは、決められたところからスローしてください。
- ② セカンド・スロー（第2投目）以降は、前にスローしたフライングディスクが止まった地点からスローしてください。その際、フライングディスクの位置に片足を置いて、もう一方は真横あるいは後方においてスローしてください。
- ③ 各ホールのティスローの順番は、最初のホール以外は全て前のホールのスコアの良い順番に行ってください。また、各ホールでのセカンドスロー以降の全てのスローは、投数に関係なくゴールから最も遠い人からスローするようにしてください。

## 5 留意点

- ・「frisbee」とよく言われますが、この言葉は登録商標なので、フライングディスクゴルフが正式な名称です。
- ・代表者は、参加者にコースの外にフライングディスクが出た場合や木にひっかかった場合にはあせらずゆっくり取りに行くことを説明してください。
- ・代表者は、巡回を行って安全に活動が進行されているかどうかを確認してください。

[参考資料]

## 【基本スローイング】

○**バックハンドスローⅠ**→短い距離で正確なスローイングをする時に使います。

<握り方>

ディスクの表面に親指を置いて、人さし指はリム（へり）にそってのばしてください。  
中指・薬指・小指は、リムを包み込むように握ります。

<投げ方>

体の位置は、投げる方向に対して45度程度に構え、手首を十分に曲げてディスクを巻き込むようにテイクバックします。（ディスクは地面と並行にしておきます。）あとは、勢いよくディスクを投げ出しますが、ディスクに水平回転をつけることに最も注意を払ってください。

○**バックハンドスローⅡ**→長い距離を飛ばす時に使います。

<握り方>

ディスクの表面に親指を置いて、残り4本の指は全てリム（へり）の内側で握ります。

<投げ方>

体の位置は、投げる方向に対してほぼ真横に構えます。ディスクを持った肩の後ろを投げる方向へ見せるようにテイクバックします。