

# ディスクゴルフ

国立花山青少年自然の家

## 1 活動の概要及びねらい

①何投でゴールに投げ入れるかを競うゴルフのようなゲームです。②友達と共にニュースポーツを楽しみ、参加者同士の交流を深めます。

## 2 時期・時間

4月～11月・自由

## 3 活動場所

常設コース（屋外）

## 4 貸出物品

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、スコアカード（コース図）、バンダー	活動に適した服装、筆記用具等

## 5 実施例

- ① 健康状態を確認し、服装を点検します。
- ② 準備物の確認をします。
- ③ 各ホールのスタートは、看板の表示位置からフライングディスクをスローします。
- ④ じゃんけん等で決めた順番で、一投目を投じます。二投目以降はゴールに遠い人から投げます。※二投目でも他の人の一投目より飛ばなかった場合は、先に三投目を投じます。
- ⑤ 二投目以降は、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ます。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ます。
- ⑥ OB（アウト・オブ・バウンズ）の時は、それまでの投数に1を加え、その場から投げます。※ディスクが木の枝や池に落ちたら、それまでの投数に1を加え、その近くから投げます。
- ⑦ 9ホールの合計投数が最も少なかった人が勝ちとなる「ストロークプレイ」と、1ホールごとに勝敗を決めていく「マッチプレイ」があります。
- ⑧ 人数確認、健康調査をします。
- ⑨ 後片付け（用具は必ず元の場所に返してください）。  
※必ず引率者が立ち会ってください（破損等があれば事務室にご連絡ください）。

## 6 留意点

- ・ 引率者は、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。

- ・ フライングディスクが当たると危険なので、自分の順番になるまで後で待ちます】
- ・ 第8ホールは道路に出たらOBとなります。もし出てしまった場合、車に十分注意してディスクを取りに行ってください。※その他ホールにも、下り坂や登り坂がありますので注意してください。

#### [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。