

スポーツ
活動

ディスクゴルフ

8

1 活動のねらい

何投でディスクをゴールに投げ入れられるかを競うゴルフのようなゲームを通して、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 育てたい能力

A4 交友・協調

A6 視野・判断

※Aは心理的・社会的能力 Bは徳育的能力 Cは身体的能力 詳細は別紙参照

3 活動場所

自然の家周辺 常設コース

4 活動時期

4月～11月

5 所要時間

2時間～3時間

6 指導形態

団体の引率者が指導者となって行う活動

7 準備物

【団体・個人で準備するもの】

- ・活動に適した服装
- ・筆記用具

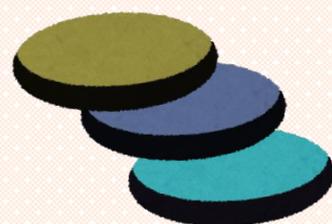
【自然の家で貸し出しできるもの】

- ・フライングディスク（frisbee）
- ・スコアカード
- ・バインダー

8 活動の手順

①人数確認、服装の点検、健康状態のチェックをします。

②用具を準備します。



③ルールや注意点を説明します。

グループ分けを確認します。

※ルール例は「参考」をご覧ください。



④ルールに従って活動します。



⑤後片付けをします。

※必ず引率者が立ち会ってください。

⑥自然の家事務室に活動終了の報告をし、借用物品を返却します。

(破損等があればご連絡ください。)

9 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引っかかった場合にはあせらずゆっくり取りに行くよう説明してください。
- ・引率者は巡回して、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。

10 参考

ルール例

(1) グループ

- ・1グループ4名程度でコースを回ります。

(2) コース

- ・自然の家周辺に9ホールの常設コースがあります。

(3) 競技の流れ

①各ホールとも看板の表示位置からスタートします。

②じゃんけん等で決めた順番で、一投目を投げます。

※ディスクが当たると危険なので、前方に人がいないことを確認してから投げてください。

また、自分の順番になるまで後ろで待ちます。

③二投目以降は、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、先に三投目を投げます。

④2ホール以降は、前のホールでスコアの良かった人から順に投げます。

⑤OB(コースから外れてしまった場合)の時は、それまでの投数に1を加え、その場から投げます。

※ディスクが木の枝にかかったり、池に落ちたりしたら、それまでの投数に1を加え、その近くから投げます。

※8ホールは道路に出たらOBとなります。車に十分注意してディスクを取りに行ってください。

⑥勝敗の決定をします。

- ・ストロークプレイ…9ホールの合計投数が最も少なかった人が勝ちとなります。
- ・マッチプレイ………1ホールごとに勝敗を決めていきます。