

# ディスクゴルフ

ディスクゴルフは、ゴルフボールの代わりにフライングディスク（frisbee）を使い、ゴルフと似たルールで楽しむ野外ゲームです。

びわ青少年の家の敷地内に9ホールのコースがあります。

## （1）対象年齢

小学校高学年以上

※グループの過半数が高学年の子であれば、低学年の子の参加も可能です。また、大人の付き添いがあれば、低学年の子だけの実施も可能です。

## （2）実施可能人数

各グループ3人から5人で40人程度（最大8グループ）

## （3）所要時間

各グループのプレイ時間は45分程度で、全体で1時間30分～2時間程度

活動内容（指導項目）	留意点
<b>準備</b> 1 コースの下見や物品を準備する	○ グループごとに引率者を付け、引率者もスタートとゴール地点を確認する  ○ グループごとに人数の確認をする
<b>集合・整列</b> 1 参加者を広場に集める 2 コース図・スコア用紙を配付する	
<b>進め方の説明と注意</b> 1 ルールやゲームの進め方について指導を行う	
<b>開始</b> 1 グループ行動などルールを徹底させる	○ グループごとにスタートホールを変える ○ 開始ホールに参加者を連れて行き、スコアを記録する
<b>採点・結果発表</b> 1 人数を確認する 2 結果を集計し、成績発表や表彰等を行う 3 まとめ、ふりかえりを行う	○ 終了後は広場に集まる ○ 個人のスコアをまとめ、グループ平均を算出する ○ グループや個人の優秀者を発表する
<b>解散・片付け</b> 1 使用した物品を所定の場所に返却する	

## 準備

- コースに異常や危険がないか確認する
- 参加者のグループ分けをし、グループで回るコースやコースを回る順番を決める
- 傘を係員から受け取り、ゴールのポールにたてる
- バインダーを係員から受け取る
- 次のものを用意する
  - 1 コース図・スコアカード（グループ数分用意する） ※ホームページからダウンロードできます
  - 2 筆記用具
  - 3 その他（帽子、タオル、雨具など）

## ルール説明

### 【進め方】

- 主なルールは、ほとんどゴルフと同じで、各ホールのスタート地点からゴールに向かってディスクを投げます。
- 1投目は白い看板のスタート地点の前に立って投げ、2投目以降はディスクが止まった地点から投げます。
- じゃんけんで1投目を投げる順番を決め、2投目以降は、投数に関係なくゴールから最も遠い人から投げます。
- 傘の中にディスクが入ればゴールとします。
- ディスクは投げるだけでなく、転がすこともできます。
- ゴールできたら記録係に投げた回数を報告してください。

### 【注意事項】

- 予定のコースがすべて終了したら広場に集まること。
- OB区域内にディスクが止まった場合は、1ペナルティー（ゴールするまでに投げた数に1プラスする）として、その時投げた地点に戻ってもう一度投げる。
- 樹木や建物の上にディスクが止まった場合、地面から2mを越えていたらOBで1ペナルティー、2m以下ならディスクの真下から通常のプレイを続ける。
- 足元に注意し、走らないこと。