

ディスクゴルフ

フライングディスクを、目標ゴールのカゴに何回(何投)で入れられるか打数を競うゲームです。ディスクの投げ方を練習してから、森の中のコースを楽しみながら回ってみましょう。

(1) ねらい

野外で、楽しみ、開放感を感じながらプレーをすることができます。また、人や周囲に対する思いやりや、グループ内での協力性などを感じることができます。



(2) 計画するにあたり

- 【時間】 1時間～(コース設定により時間は変わります)
- 【人数】 1グループ(3～5人、8人位でもできるが待ち時間が長くなる)
- 【場所】 村内の設定されたコース
- 【対象】 小学生以上
- 【持ち物】 筆記用具(グループに1つ)、スコアカード

(3) 展開方法

利用前

- ・計画書に活動内容を記入
- ・職員との連絡時に、他団体等とのプログラム活動の重なりを確認
- ・スコアカード、記入用筆記用具の準備
- ・スタート前の説明、練習場所(広場)の確保(対象等により)

当日打合せ

- ・活動時間帯の確認
- ・貸し出し物品の確認(時間、場所、内容、数量)
- ・注意事項の再確認



準備

- ・物品の借用(管理棟1階 事務室窓口)
- ・スコアカード等の準備、確認
- ・団体スタッフ内での進行の確認



実施

- ・集合、説明(プログラム進行の説明)
- ・ディスクについての説明、注意(投げ方、安全対策)
- ・投げ方の説明、練習(対象により、行う場合は練習場所の確保が必要)
- ・ルールの説明
- ・各班スタート場所の確認
- ・プレー開始

片づけ

- ・借用物品の数量確認
- ・借用物品の返却



終了後

- ・ケガ等が無いかの確認
- ・ディスクの紛失等の確認を行います

(4) 留意点

○安全上の留意点

- ・投げる前に周囲にプレイヤー以外の人がないか確認すること
- ・投げたディスクが沢や茂みの奥など、取りに行くことが困難な場所の場合、無理をせずに代替りのディスクを借りて事務室に来てください。その際、ディスクの大きな位置を職員に伝えてください。
- ・コースの一部は、通路(散策路)沿いに設置してあります。プレイヤー以外の方々への安全留意してください。
- ・崖や沢等の危険な場所もあります。グループのメンバーやプレイヤー自信の安全に十分留意してください。

○指導上の留意点

- ・投げたディスクが人にあたってしまったり、ぶつかりそうになったら、必ず謝りケガ等がなかったか確認しましょう。
- ・勝敗に偏り過ぎず、目標物へゴールする達成感やホールを回りながらの上達に目を向ける展開も行えます。

(5) その他<コース図・イラスト・貸出物品・Q&A等>

○ルール

- ①ディスクを投げ、指定された目標物に当て、その投数を競います。
- ②投げる順番は、前のホールの投数の少なかった人から第1投目を順に投げ、第2投目以降はゴールより遠い人から投げて行きます。(1番初めはジャンケン等で順番を決めます)
- ③投げる場所は、第1投目スタートライン、第2投目以降はディスクが止まった地点に片足を置いて投げます。残りの足は、その地点よりもゴールに近づくことはできません。
- ④投げたディスクがコースからはずれ危険な場所等の場合、ゴールに近づかずに安全な場所へ移動をしてから続きを行い、そのホールの投数に2投分プラスします。
- ⑤審判はそれぞれのグループで行います。
※年齢対象や人数により、多少ルールを変え楽しく安全に活動をしてください。

○ディスク

- ・貸し出しのディスクは、100枚程度あります。

○スタート前に練習をしてから行うと、楽しくスムーズな流れにもつながります。

