

7. ディスクゴルフ

1. ね ら い

ゴルフボールの代わりにフライングディスクを使用し、カップ代わりにゴール（バスケット型）に入れるまで投げる回数を競うゲームで、満足感、爽快感を体感しながら、判断力、推理力、体力を養います。また、コースを回る過程で様々な自然に親しむことができます。

2. 時期・時間

- ・年間を通じて活動可能
- ・2～3時間

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 ゼッケン 無線機（代表者に1台。複数必要な場合は相談要）	コース図・スコアカード （必要な枚数を印刷して下さい） 鉛筆 野外活動に適した服装

4. 活動内容

- （1）各ホールのスタートは定められたところからスローしてください。（イン・アウトコースのどちらからでもスタートできます。多人数の場合、両方に分かれた方がいいでしょう。）スタート地点には緑色のくいが2本立っているので、それを結んだ線に立ってスローしてください。
- （2）セカンド・スロー以降は、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。フライングディスクの位置に片足を置き、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）各ホールのティースロー順は、最初のホール以外はすべて、前のホールのスコアのよい順に行ってください。また、各ホールでのセカンド・スロー以降のすべてのスローは、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

- （1）すぐにコースに出るのではなく、全体でスローイングの練習をしてください。
- （2）指導者は、参加者にコース外にフライングディスクが出た場合や木に止まった場合は、無理をさせず、安全を確認した上で取りに行くことを連絡してください。また、少しでも危険であると判断される場合は、指導者が取りに行くか無線等で自然の家職員に連絡して下さい。
- （3）指導者は、巡回を行い安全にゲームが進行されているかを確認してください。

6. 基本スローイング

(1) バックハンドスロー

〈握り方〉

図1・2のように、ディスクの表面に親指を置き、人さし指はリム（ヘリ）にそってのばして下さい。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°程度に構え、手首を十分に曲げ、ディスクを巻き込むように図3のようにテイクバック（腕を後ろへ引くこと）します。（ディスクは、地面と平行にしておく）あとは、図4のように勢いよくディスクを投げ出しますが、ディスクに十分な回転をつける事に最も注意を払ってください。（スナップをきかせて投げる。）

図1



図2



図3



図4



(2) サイドアームスロー

〈握り方〉

図5・6のように、表に親指、裏に人差し指と中指となるように3本の指でつまむようにディスクを持ちます。残り2本の指は軽く握ります。

〈投げ方〉

図7・8のように投げる方向に対してやや斜めに立ちます。手首の力を抜いて中指で弾くようにディスクを投げ出します。肘から先だけを動かすようにして、回転をうまくディスクにかけてください。

図6



図5



図7



図8

