

活動名	⑬ディスクゴルフ			
活動のねらい	<p>○満足感、爽快感を体感しながら、判断力、推理力、体力をつける。</p> <p>○コースを回る過程で様々な自然に親しむ。</p>			
活動条件	実施場所	自然の家周辺	人数	50名程度まで
	所要時間	2～3時間程度	実施時期	年間を通じて実施可能
	引率者の役割	全体指導、個別指導、人数確認、緊急時対応、引率		
準備するもの	交流の家で用意するもの（1グループ分）		団体で準備していただくもの	
	☆フライングディスク ☆無線機 （団体に1台・必要な場合は事前にご相談ください） ☆ゼッケン		☆コース図・スコアカード （必要な枚数を印刷してください） ☆鉛筆 ☆野外活動に適した服装	
活動の流れ	活動項目	所要時間	活動内容（例）	
	事前準備	事前	<input type="checkbox"/> グループ分けをする。 <input type="checkbox"/> 人数が多い場合、どのコースからスタートするか決めておく。	
	用具等受け取り	10分	<input type="checkbox"/> 事務室にて必要な物品を受け取る。	
	コースを回る	30分	<input type="checkbox"/> ルールの説明を聞く。 <input type="checkbox"/> スローイングの練習をする。 <input type="checkbox"/> 安全に留意しながらプログラムを進める。	
	片付け まとめ	30分	<input type="checkbox"/> 人数や怪我の有無を確認する。 <input type="checkbox"/> 活動のまとめをする。 <input type="checkbox"/> 使用したディスクを事務室に戻す。	
注意事項	<p>○コースに出る前に、スローイングの練習をしてください。</p> <p>○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など、無理をせずに指導者の方が取りに行くか、無線等で自然の家職員に連絡してください。</p> <p>○指導者の方は、プログラム中巡回を行い、安全にゲームが進行されているか確認してください。</p> <p>○公道を渡るときは、注意してください。</p>			

（資料）基本スローイング

## I. 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（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°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こと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。 )



## II. 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。

