

ディスクゴルフ【自主活動】

1 活動のねらい

仲間と協力し、創意工夫しながら競技を楽しむことで、グループ内でのコミュニケーションの促進を図り、親睦を深めることができます。

2 活動の概要

年齢を問わず、手軽に楽しめる軽スポーツであり、ゴルフの雰囲気も味わえます。

ディスクを投げ、ホールポスト（金属性のスタンド）に、いかに少ない投数で入れられるかを競うゲームです。



3 人数・時間・場所

- (1) 人数 36名（4名×9班）
- (2) 期間 5月上旬～10月下旬
- (3) 時間 2時間
- (4) 場所 交流の家周辺（バス車庫前に集合して、スタート）

4 指導について

活動は、用具貸出後、団体の自主活動となります。交流の家職員による説明の希望の有無及び班数を活動日程表の所定の欄に記入してください。（利用の手引き：日程表の欄に記載必要）

はじめての場合、「ディスクゴルフの進め方」を参考に、事前指導を行うことにより、円滑な活動ができます。

5 準備する物

区 分	内 容
団 体	・雨具 ・帽子 ・水筒など（水分補給用） ・タオル
交流の家	・コース図 ・スコア表 ・筆記用具（各班1） ・ディスク …車庫前

6 引率者の役割分担

係 名	人数	役 割
代表責任者	1名	責任者として、全体の総括、指揮、連絡にあたる。
パトロール係	数名	コースを巡回し安全と事故防止に努める。

7 活動の流れ

活動の流れ	内 容
物品借用	・代表者が、コース図・スコア表、用具（ディスク、かご）を借用
ルール説明	・代表者がスタート地点で、ルール、安全管理について全体説明
活動開始	・競技（パトロール係は巡回指導）
活動終了	・全員ゴールを確認し、事務室へ報告（用具は、車庫へ） ・職員立ち会いのもと、借用物品を確認し、返却

8 実施上の留意点

草むらや林の中では、危険箇所や危険な動植物に十分注意してください。

ディスクゴルフの進め方

- 1 9ホールの合計投数が最も少なかった人が勝ちになる「ストロークプレイ」を行います。
- 2 ディスクを投げるときには、各ホールのスタート表示の正面に片足を固定して、助走をつけずに投げます。2投目以降は、ディスクが落ちた所に片足を固定して投げます。
- 3 ディスクを転がしてはいけません。
(投げたディスクが、着地してから転がった場合は良い)
- 4 最初に順番を決めて(ジャンケン等)1投目を投げ、2投目以降はホールから遠い順にプレイします。
 - ※ 2投目でも他の人の1投目より飛ばなかった場合、先に3投目を投げます。
 - ※ ディスクが当たると危険なので、自分のディスクが先にあっても、遠い人が投げ終わり自分の順番になるまでは投げる人の後方で待ちます。
- 5 次のホールでは、前のホールで一番投数の少なかった人から順にプレイします。前のホールの投数が等しい場合は、前のホールで先に1投目をプレイした人が先になります。
(例) 1ホール目は、A B C Dの順にプレイし、A(5投)、B(6投)、C(5投)、D(4投)でした。2ホール目の1番手は、投数の少ないD。次はAかCになりますが、1ホール目でAが先にプレイしているため、A、C、Bの順で続きます。
- 6 自分が何投目でそのホールを終えたか(ホールアウト)は、自分でしっかりと覚えておき、グループ全員がホールアウトした時に、スコアカードに記入します。
- 7 次のホールでプレイする時は、別のグループがそのホールでのプレイを終えていることを確認してから開始します。
- 8 アウト・オブ・バウンズ(OB:コース外にボールが出ること)の場合は、それまでの投数に1を加え、元の場所からもう一度投げ直します。
(例) 5番ホールで1投目でOBになりました。他のプレイヤーが1投目を終えるのを待ち、もう一度スタート位置からやり直します。この場合は、3投目として数えます。
- 9 ディスクが木の枝等に止まり(2m以上)、地面に落ちなかった場合は、それまでの投数に1を加え、その地点から続行します。
(例) 3番ホールで、2投目が木の枝に止まりました。ディスクを取り(+1)、その場所から4投目としてプレイを続行します。
- 10 池(ウォーター・ハザード)に落ちた場合、そこから取り出し、それまでの投数に1を加え、その地点から続行します。
(例) 9番ホールで、1投目が池に落ちてしまいました。棒で拾い上げ(+1)、ゴールに近づかないような池のほとりから3投目として続行します。

☆各ホールとも、スタートはテンのマークの表示板が目印です。