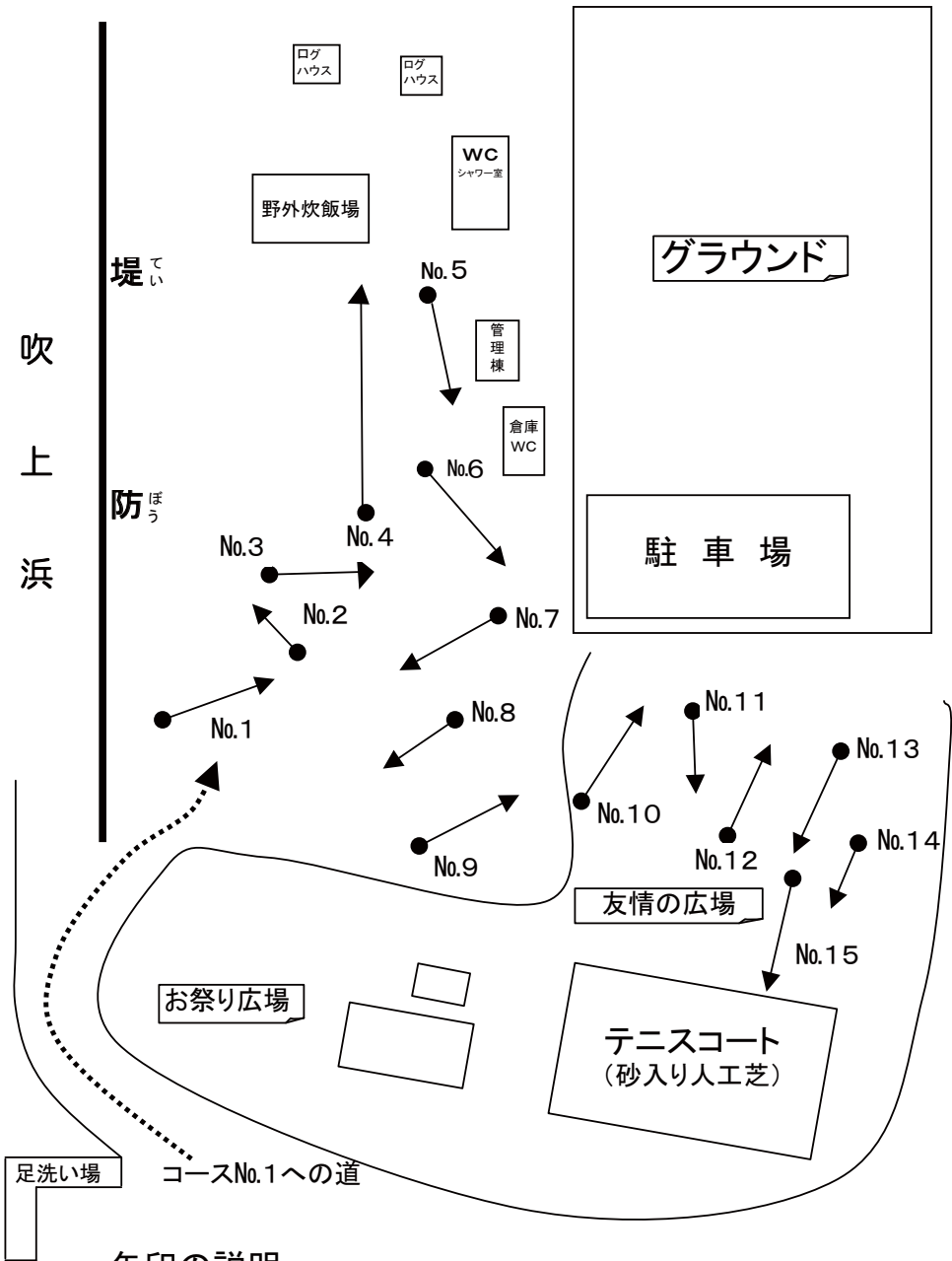


ディスクゴルフ場コース配置図



矢印の説明

スタート位置 ● (赤い頭の杭と杭のライン上又は、その後ろ) → ゴール位置 (白色のかごに入れる)

ディスクゴルフ 記録用紙

ホール No.	距離 (m)	パー Par 目標 投数	名 前	名 前	名 前	名 前	名 前	名 前
1	37	4						
2	21	2						
3	25	3						
4	50	5						
5	34	4						
6	41	4						
7	35	4						
8	27	3						
9	35	4						
小計	305	33						
10	30	3						
11	20	2						
12	28	3						
13	32	4						
14	23	2						
15	37	4						
小計	170	18						
合計	475	51						

※各ホールの目標投数を目指してできるだけ少ない投数でゴールに入れよう。

ディスクゴルフの説明(みんなで確認してから始めよう)

《競技ルール》 (自分達でルールを決めてもいいよ。)

- 各ホールのスタート位置(矢印の説明を見てね!)からディスクを投げよう。ディスクは、ころがしたり、バウンドさせてもいいよ。ディスクの止まった地点までを1投とするよ。
- 2投目以降は、前に投げたディスクが止まった地点から投げよう。ディスクの位置に片足を置き、もう一方の足は真横か後ろに置いて投げよう。
- 各ホールの1投目の順番は、前のホールの投数の少ない人から投げよう。最初のホールはジャンケンで決めよう。2投目以降の投げる順番は、投数に関係なくゴールから最も遠い人から投げよう。

《罰則になる場合》

次の場合は、1投分記録にプラスしよう。

- ・ディスクが木の枝に止まった場合。(木から落とし木のそばに片足を置いて投げよう。)
- ・ディスクがテニスコートに入った場合。(新しいディスクを受け取りフェンスのそばから投げよう。)
- ・ディスクが止まった地点に片足を置けない場合。(ゴールに近づかない場所に片足を置いて投げよう。)

《注意事項》

- ・他の団体の迷惑にならないようにディスクを投げよう。
- ・前に人がいないことを確認してからディスクを投げよう。
- ・ディスクがテニスコートに入ったり自力で取れない時や破損した時は代表者に連絡しよう。