

# ディスクゴルフ

～目指せ!ホールインワン!!～



国立淡路青少年交流の家

<お問い合わせ先>

国立淡路青少年交流の家 企画指導専門職

E-mail : [awaji-senmon@niye.go.jp](mailto:awaji-senmon@niye.go.jp)

TEL : 0799-55-2696



# ディスクゴルフ

～目指せ!ホールインワン!!～

## ■概 要

ゴルフのボールの代わりにフライングディスクを使用し、風向きを考え、障害物である松の木等をかわしながら、専用ゴールに何投で投げ入れることができるかを競います。

## ■ねらい

- ◆グループでの活動を通して、協調性を育む。
- ◆松林の植生を楽しみ、吹上浜からの風を感じる等、自然とふれあう。

## ■準備物

	準備物	必要数
1	●スコアカード ※1	グループ数 ※2
2	●筆記用具	グループ数
3	○タオル	各自
4	○帽子	各自
5	○水筒	各自
6	△ディスク	人数分 ※最大120枚
7	△バインダー	グループ数

## ■指導者、人数、費用など

対象	小学生以上
指導	なし。各団体で行う。
費用	無し
人数	120人まで(ディスク枚数上限)
1グループ人数	6人程度
実施時間	2時間
実施場所	所内(松林)
時期	1年中

※1 ホール配置図とスコアカードが一体となっています。

HPよりダウンロードしてください。

※2 スコアカード1枚につき、6名まで記録可能

●…必要なもの

○…あるとよいもの

△…交流の家にあるもの

## ■服装

運動ができる服装

履きなれた靴

## ■展 開

目安時間・活動		研修生の動き	団体指導者の動き
導入 (10分)	課題・ルールの説明	・グループで話を聞く。	以下のことを説明する。  【課題】 全9ホールを通して、各ホール少ない投数でのゴールを目指す。  【ルール】 ・各ホール スタート地点からディスクを投げる。 ・ディスクは転がしたり、バウンドさせるのも可能で、止まった地点までを1投とする。 ・2投目以降は、前に投げた地点からスタートする。 ※ペナルティはスコアカードをご覧ください。
活動中 (100分)	各グループに分かれて実施	・グループで各ホールを回る。	・グループごとに順番にホールを回らせる。 ・ホールごとにかかった投数をスコアカードに記入する。 ※大人数で実施する場合は、円滑に進行するために、グループごとにスタートするホールを割り振る。 例) ○Aグループ: 第1ホール(スタート)→第2ホール→……→……→第9ホール(最終) ○Bグループ: 第5ホール(スタート)→第6ホール→……→……→第4ホール(最終)  ・要所要所で安全面と指導に当たる。 ・ディスクをロストした場合(木に引っ掛かる、テニスコートに入る等)は、事務室に紛失した場所を報告する。
まとめ (10分)	ふりかえり	・グループごとに活動中に感じたこと、考えたことを発表する。	・スコアカードを回収し、集計する。  ・活動中の気づきを促進・共有するためにグループごとの発表にフィードバックを行う。

## ■留意点

### 【安全上の留意点】

- ・必ず前方に人がいないことを確認して、ディスクを投げること。  
※浜風等により、投げたディスクの軌道が不規則に変化することがあります。ディスクが目等に当たらないように注意する。
- ・蜂、蛇等に注意する。また、鋭く堅い棘を有する植物『ニセアカシア』や細かい棘を有する植物『ウチワサボテン』にも注意すること。  
※植込みの奥深くにディスクが入った場合、無理に取りに行かず代替のディスクを使い、活動後に紛失した場所を事務所まで連絡してください。
- ・ディスクを紛失した場合、破損した場合は、事務所まで連絡してください。  
故意に破損させた場合は実費弁償となる場合があります。

### 【指導上の留意点】

- ・他団体の迷惑にならないように活動する。
- ・団体戦や2人組、コース毎に課題を設定するなど、様々な工夫が可能です。

## ■雨天時の対応

- ・小雨は実施可能 ※カッパが必要です

ディスクゴルフ スコアシート

ホール No.	距離 (m)	パー Par 目標投数	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	20	2					
8	28	3					
9	32	4					
合計	288	31					

※各ホールの目標投数を目標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

《ルール》

- 1：各ホールのスタート位置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
- 2：2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
- 3：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
  - ・ディスクがテニスコートに入った場合
  - ・ディスクが止まった地点に片足を置けない場合

《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ときや破損したときは代表者に連絡しよう

自分でルールを  
決めてもいいよ



ディスクゴルフコース配置図

