

ディスクゴルフ

1 活動の目的

- ディスクゴルフを通して、そのルールを理解し、仲間と楽しく活動する。

2 使用道具

(1) 種類

- ・フライングディスク
- ・ゴール
- ・スコアカード
- ・バインダー
- ・筆記用具



ゴール



フライングディスク

(2) 貸出・返却方法について

【貸出】

- ① 活動時間になったら事務室に連絡する。
- ② 所員よりディスクゴルフの準備物、活動場所等を確認する。
- ③ 借用した用具数等を「貸し出し簿」へ記入する。

【返却】

- ① 活動が終わったら、指定された場所に準備物を片付する。
- ② 活動が終了したことを事務室に伝え、「貸し出し簿」へ記入する。その際、けが人や道具の破損等の有無について併せて報告する。

3 活動の手順

- (1) 活動場所に9ホール設置し、各ホールでティーライン（スタート位置）を決める。
- (2) 1投目はティーラインの後ろから投げ、ゴールに向かって投げる。（投げる順番に従い、チームのプレイヤーがそれぞれ1投目を投げる）

※ 投げ終わったプレイヤーは、他のプレイヤーのディスクが当たらない場所に移動する。決して、これから投げるプレイヤーの近くにはいないよう指示を出す。

～それぞれに投げ終わったら、ディスクが止まった場所から2投目を投げる～

※ ディスクは転がしてもすべらしてもかまわない。2投目以降はディスクを状況に応じて1投ごとにディスクを使い分けることも可能。

※ 活動範囲の外（電柵の外、生け垣の中や上、茂みなど）ディスクが入ってしまった場合は、1ペナルティ（1投加算）が課せられ、入ってしまった地点から次のディスクを投げる。

※ 2投目を投げる順番は、次の①～③の方法がある。

- ① あらかじめ決めた投順通り、順番を変えずに投げていく場合
- ② ゴールから遠いディスクのプレーヤーから投げていく場合
- ③ ゴールから近いディスクのプレーヤーから投げていく場合

- (3) ゴールの網の中にゴールインするまで、3投目、4投目・・・と投げていく。ゴールインしたプレーヤーは、他のプレーヤーの妨げにならないように近くで待機する。



- (4) チームのプレーヤーが全員ゴールインしたところで、そのホールは終了。お互いにスコア（ゴールインするまでの投数）を記入して、全員で次のホールへ移動する。

※ 2番目のホールでの投順は、次の①～④までの方法がある。

- ① あらかじめ決めた投順通り、順番を変えずに投げていく場合
- ② 前のホールで投数が少ない順番に投げていく場合
- ③ 前のホールで投数が多い順番に投げていく場合
- ④ あらかじめ決めた投順の順番をもとにホールごとに投順を繰り上げてローテーションさせて投げていく場合

～この要領で全ホールを回り、合計投数の少なさを競う～

※ ディスクゴルフでは、審判員をつける必要がなく、ゲームの判定はプレーヤー自身が行う。

※ 判定が難しい場合は、同伴プレーヤーの同意を求め判定する。

※ 審判の役がないことで参加者全員がプレーを楽しむことができる。それゆえに各プレーヤーはルールやエチケットを守ることが重要となる。

4 その他

- ディスクを至近距離で人に向かって投げたりすると大けがにつながるため、事前に必ず周囲の安全を確認してから行う。
- 引率者・指導者は活動している人の安全確認・健康観察に努める。
- 気象条件やグラウンドコンディションにより、活動を中止してもらうことがある。
- イノシシ対策としてつどいの広場や多目的広場の周囲に電圧線がはってあり危険です。電圧線に触れることのないよう注意・指導する。
- ルールを独自に考え工夫しながら行っても良い。