

## スポーツ活動

# ディスクゴルフ

フライングディスク（フリスビー）を用いてゴルフのように専用コースをまわり、いかに回数を少なく投げ入れられるかを競うゲームです。ふれあいの村には9ホールの常設コースが2コース（ディスクゴルフ協会公認コース・愛川ふれあいの村オリジナルコース）設定されています。ふれあいの村の自然を感じながら、仲間とのコミュニケーションを図りながら、チャレンジしてみてください。

対象	小学生以上 1名～200名程度（5人程度のグループで行います）
時間のめやす	1時間程度（9ホール）
持ちもの	スコアカード（別紙・必要枚数のコピーをご用意ください）・えんぴつ（各班1本） バインダー（スコアカード用・必要に応じて）
貸出品	フライングディスク（在庫200枚）

## 【ルール・進め方】

- ① 5人程度のグループを作り、1ホールから順に回ります。人数が多い場合は、スタートホールを振り分けて順に回ります。9ホールの合計で最もスコアが少ない人が勝ちとなります。
- ② スタートホール1投目の順番はジャンケン等で決め、開始します。
- ③ 2投目以降はグループの中でゴールから最も距離の遠い位置のディスクの人から投げます。投げるときは、ディスクの落ちていた位置に片足を置き、それよりも前に出ないようにします。
- ④ それをくり返し、ゴールに入れるのにかかった回数をスコアカードに記入します。
- ⑤ 2ホール目以降は、前のホールで成績がよかった順番にディスクを投げ始めます。

※ 木の上に乗ってしまった場合は、その真下からプレーを続けます。その際、ペナルティーとして投げた数に「1」を加えます。

## 【諸注意】

- ディスクを投げるときは、前後の確認を行い、他の人にディスクをぶつけることのないように気をつけましょう。
- ディスクが木の上や屋根の上など、取るのできない場所に乗ってしまった場合は、事務所までご連絡ください。
- 声を掛け合いながら安全に行ってください。他の団体の活動の迷惑になるような行為はおやめください。



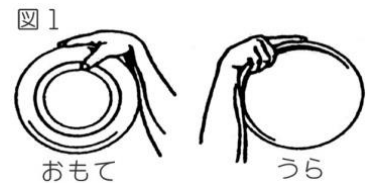
このアクティビティシートは、愛川ふれあいの村利用者に役立つ活動情報を提供するためのものです。目的外の使用、内容の改変、WEB等への転載を禁じます。

## フライングディスク投げ方の基本

### 1. バックハンドスローⅠ（短い距離で正確なスローイング）

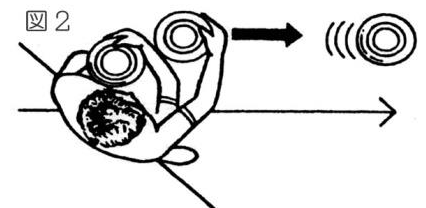
#### 1) 握り方（図1）

ディスクの表面に親指を置き、人差し指はリム（ヘリ）にそってのばしてください。中指、くすり指、小指はリムを包み込むように握ります。



#### 2) 投げ方（図2）

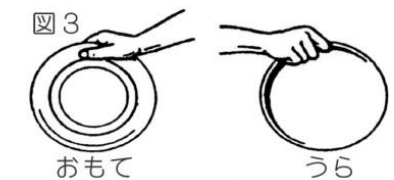
身体の位置は投げる方向に対して45°に構え、手首を十分に曲げ、ディスクを巻き込むようにテイクバックします（ディスクは地面と平行にしておく）。あとは勢いよくディスクを投げ出しますが、ディスクに水平回転をつけることにもっとも注意を払ってください。



### 2. バックハンドスローⅡ（ディスクを遠くに飛ばす）

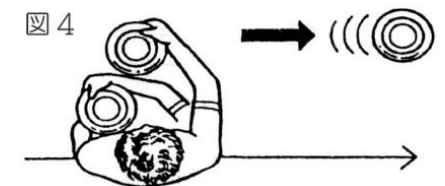
#### 1) 握り方（図3）

ディスクの表面に親指を置き、残り4本の指は、全てリムの内側で握ります。



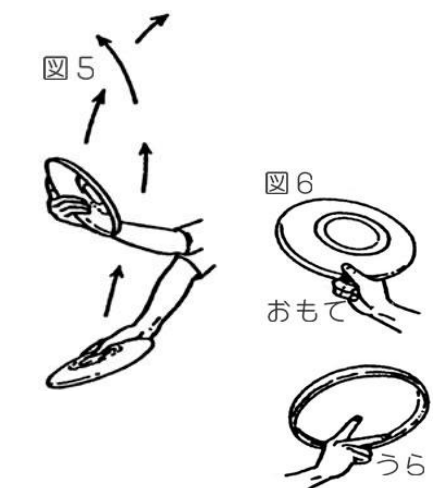
#### 2) 投げ方（図4）

体の位置は投げる方向に対して真横に構え、ディスクを持った側の肩を投げる方向に向けテイクバックします。あとは勢いよくディスクを投げ出します。



### 3. カーブ（スライス、フックで目の障害物を避けて飛行）（図5）

カーブさせたい側にディスクを傾け、バックハンドスローと同様にスローします。回転が足りないと意図した方向にはカーブしません。



### 4. フォアハンドスロー（サイドアームスロー）

#### 1) 握り方（図6）

人差し指と中指をディスクの裏面にしっかりとつけます。親指はディスクを押さえるように表面に置き、残りは軽く握ります。

#### 2) 投げ方（図7）

身体の位置はバックハンドスローとちょうど逆に構えます。テイクバックはさほど大きくなくても構いませんが、バックハンドスローと同様に強い水平回転がないと真っ直ぐ飛びません。このとき身体から遠い側を30°くらい下げてスローする事を心がけてください。

