

## 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。自然を感じ、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NDER（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 ②③をくり返し、ゴールに入れるまでに投げ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。

※ ディスクがどこかに乗り、取れなくな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。

※ ディスクで物を壊したり、破損させてしまった場合は、実費請求いたします。

## 【諸注意】

- ディスクを投げるときは、前後の確認を行い、他の人にディスクがぶつか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、取ることのできない場所に乗ってしまった場合は、無理に取らないようにしましょう。  
乗った場所と、ディスクの色、枚数を集約して、事務所までご報告ください。
- 声を掛け合いながら安全に行ってください。  
道をふさぐ、コース外で投げるなど、他団体の迷惑になるような行為はおやめください。
- 管理棟の前の広場では、フライングディスクを投げないでください。

## フライングディスク投げ方の基本

### 1. バックハンスロー I（短い距離で正確なスローイング）

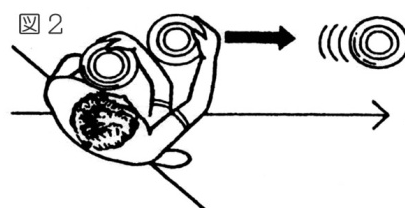
#### 1) 握り方（図 1）

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  $45^\circ$  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。



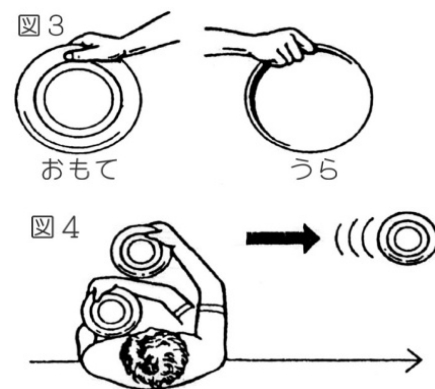
### 2. バックハンスロー II（ディスクを遠くに飛ばす）

#### 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。

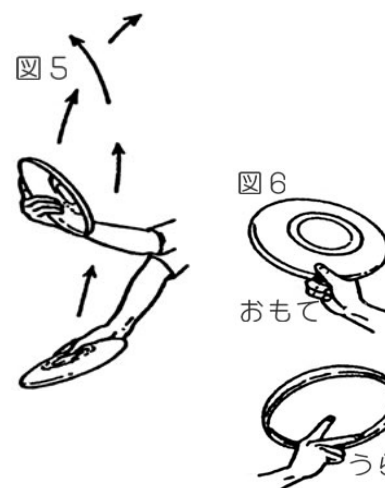
#### 2) 投げ方（図 4）

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。



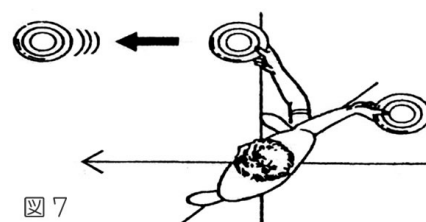
### 4. フォアハンスロー（サイドアームスロー）

#### 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。

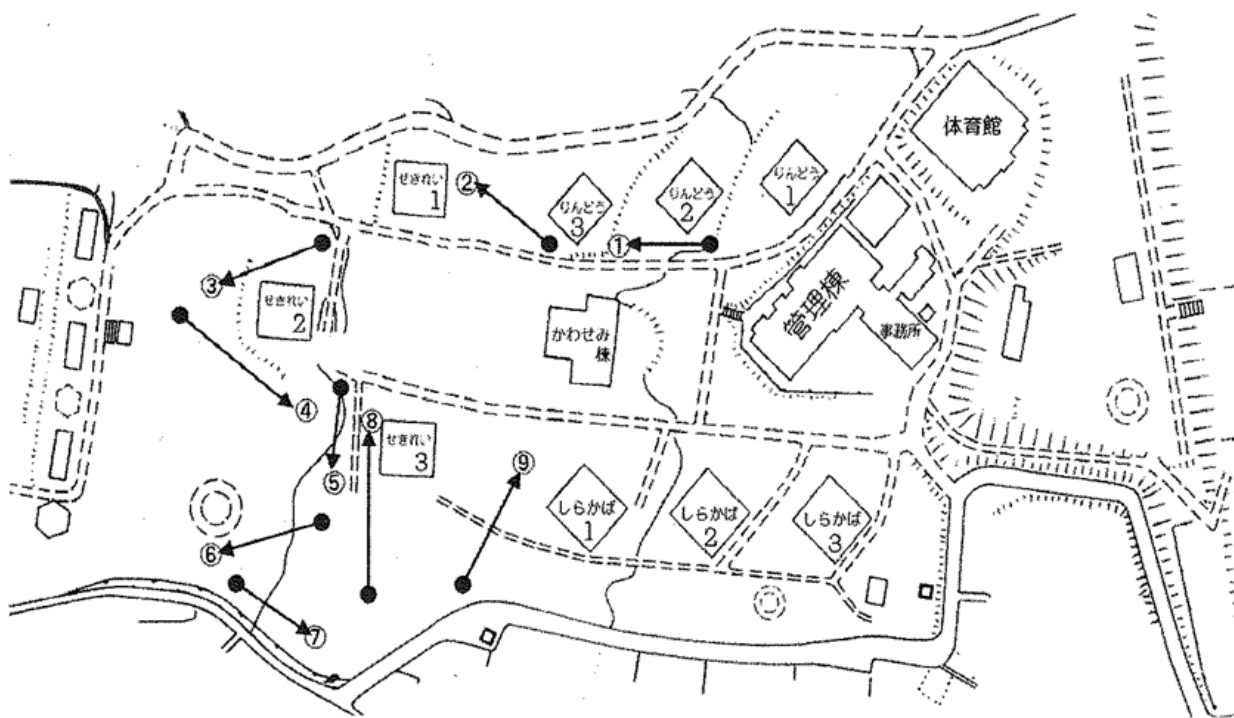
#### 2) 投げ方（図 7）

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  $30^\circ$  くらい下げてスローする事を心がけてください。



# ディスクゴルフ コースマップ&スコア表

～日本ディスクゴルフ協会(JPDGA)公認コース～ 黄色のゴール



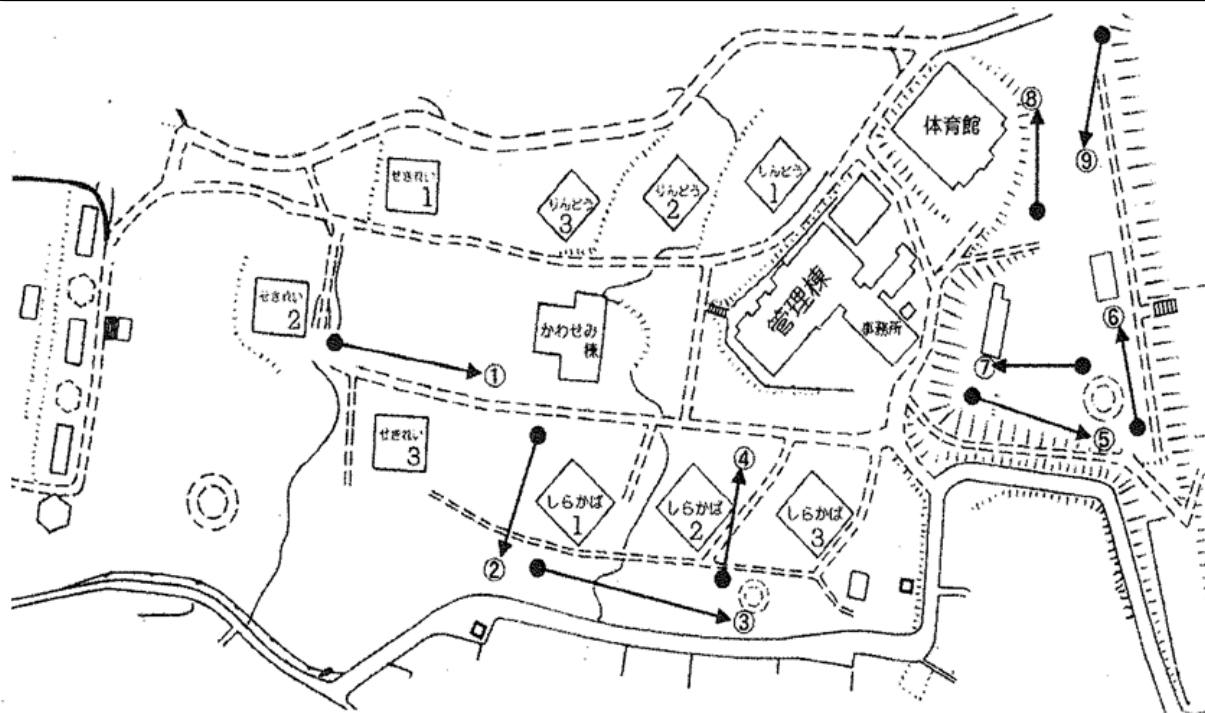
ホール		1 H	2 H	3 H	4 H	5 H	6 H	7 H	8 H	9 H	合計
距離 (m)		34	41	44	55	33	42	29	60	72	410
パー	レギュラー	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
	ビギナー	4	4	4	5	3	4	4	4	4	36
参加メンバー											

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。

©神奈川県立愛川ふれあいの村 指定管理者：東急コミュニティー・国際自然大学校グループ

# ディスクゴルフ コースマップ&スコア表

～愛川ふれあいの村オリジナルコース～ 白色のゴール



ホール		1H	2H	3H	4H	5H	6H	7H	8H	9H	合計
距離 (m)		48	48	85	37	52	52	48	41	42	453
パー	レギュラー	3	3	5	3	3	3	3	3	3	29
	ビギナー	4	4	7	4	4	4	4	4	4	39
参加メンバー											

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。

©神奈川県立愛川ふれあいの村 指定管理者：東急コミュニティー・国際自然大学校グループ