#### 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 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。

#### 【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。



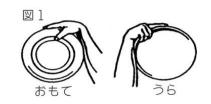
### フライングディスク投げ方の基本

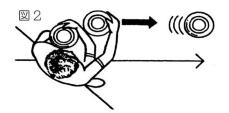
- 1. バックハンドスロー I (短い距離で正確なスローイング)
  - 1) 握り方(図1)

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。



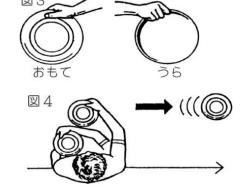


- 2. バックハンドスローⅡ (ディスクを遠くに飛ばす)
  - 1) 握り方(図3)

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。

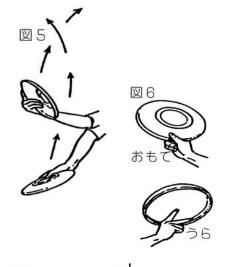


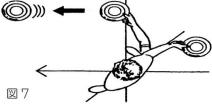
- 3. カーブ (スライス、フックで目前の障害物を避けて飛行) (図 5) カーブさせたい側にディスクを傾け、バックハンドスローと 同様にスローします。回転が足りないと意図した方向にはカーブ しません。
- 4. フォアハンドスロー (サイドアームスロー)
  - 1)握り方(図6)

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)

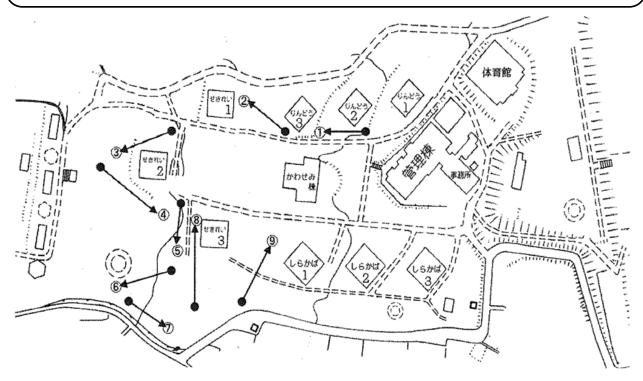
身体の位置はバックハンドスローとちょうど逆に構えます。 テイクバックはさほど大きくなくても構いませんが、バック ハンドスローと同様に強い水平回転がないと真っ直ぐ飛びません。 このとき身体から遠い側を 30° くらい下げてスローする事を 心がけてください。





### ディスクゴルフ コースマップ&スコア表

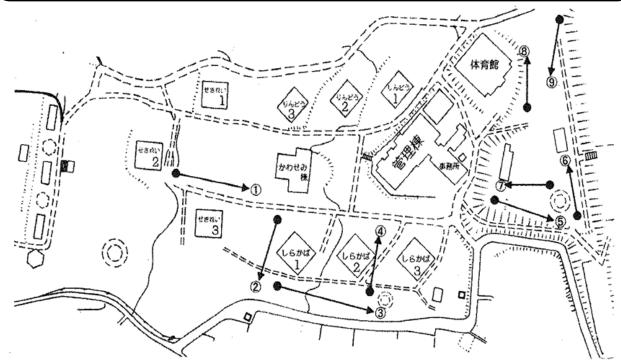
~日本ディスクゴルフ協会(JPDGA)公認コース~ 黄色のゴール



ホール		1 H	2H	зн	4H	5H	6H	7Н	8H	9Н	合計
距離(m)		34	41	44	55	33	42	29	60	72	410
/t	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											

## 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		2H	зн	4H	5H	6Н	7H	8H	9H	合計
距離(m)		48	85	37	52	52	48	41	42	453
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
	離(m) レギュラー	離 (m) 48 レギュラー 3	離 (m) 48 48 レギュラー 3 3	離 (m) 48 48 85 レギュラー 3 3 5	離 (m) 48 48 85 37 レギュラー 3 3 5 3	離 (m) 48 48 85 37 52 レギュラー 3 3 5 3 3	離 (m) 48 48 85 37 52 52 レギュラー 3 3 5 3 3 3	離 (m) 48 48 85 37 52 52 48 レギュラー 3 3 5 3 3 3 3	離 (m) 48 48 85 37 52 52 48 41 レギュラー 3 3 5 3 3 3 3	離 (m) 48 48 85 37 52 52 48 41 42 レギュラー 3 3 5 3 3 3 3 3