

# ディスクゴルフ

**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、バスケット型の専用ゴールに、何投で投げ入れることができるかを競うスポーツ。



対象				場所				時期			
小学生以上				屋根付きグラウンド				通年			
期待される活動の効果											
思考力	判断力	表現力	コミュニケーション能力	体力	生命の尊重	感動する心	知識・技能	協調性	主体性	問題解決能力	課題発見能力
				○			○	○	○		
活動人数 及び 時間					準備物						
○通常4人1組。 ○1ゲーム30分程度					【青年の家で準備できる用具等】 ○ディスク      ○専用ゴール（9ホール） ○スコアカード 【団体に準備していただくもの】      ○筆記用具						

**【競技方法】**

- ①じゃんけんで投げる順番を決め、スタートラインからディスクを投げる。
- ②2投目からは、ゴールから遠い人から順に投げる。2投目以降は、ディスクが止まった地点にマークをし、そこから投げる。
- ③2ホール目からは、前のホールの投数が少ない順に投げる。前のホールが同数の場合は、その前のホールにさかのぼり、スコアの良い人から投げる。
- ④全ホールが終了した時点で投数を合計し、投数の少なさを競う。

※第1投でゴールに入った場合は、合計投数から3投差し引いて計算する。

**【その他のルール及び留意点】**

- OB区域内（道路や川、立ち入り禁止区域等）にディスクが止まった場合は、1ペナルティが課され、ホールに近づかない場所にディスクを移し、そこから投げる。
- 木の上にディスクが止まった場合は、真下にマークし、そこから投げる。その場合ペナルティはない。
- ディスクの飛び範囲内に、他の人がいないことを確認してから投げる。

**【活動のオススメポイント】**

- 年齢、性別、能力に関係なく、一人1枚のディスクがあれば、だれでも手軽に楽しむことができる。

