

# ディスクゴルフ

ゴルフ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です。

アメリカで生まれたディスクゴルフは、欧米を中心に世界中で楽しまれています。

会津自然の家のゴールは移動式なので、屋外、屋内のどちらでも体験することができます。



<b>時期</b>	通年	<b>所要時間</b>	1時間程度	<b>人数</b>	10～20人程度
<b>対象</b>	幼児以上	<b>活動場所</b>	屋外・屋内どこでも		
<b>準備物</b>	<b>自然の家で貸し出す物</b>		<b>団体・個人で準備する物</b>		
	ディスクゴルフ専用ゴール(移動式2台) フライングディスク/屋外用 ドッジビー(ウレタンディスク)/屋内用 マーカー		<input type="checkbox"/> 運動しやすい服装 <input type="checkbox"/> 屋外の場合は帽子 (特に夏季) <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 水筒		
<b>活動の手順</b>	<b>事前準備・指導</b>	◇ 4～5人程度のグループを編成し、スコアカードを準備する。 ◇ 投げるときの基本動作やルールを確認する。 ・1投目はティーマーク(又はライン)から出ないように投げる。 ・ディスクは、転がしてもすべらせてもよい。 ・ディスクが止まったところにティーマークを置く。 ・2投目以降は、ティーマークから出ないようにして投げる。 ◇ 何投目でゴールに入ったか記録する。			
	<b>活動の実際</b>	1 まずはディスクを投げてみる。 ① 相手に向かって正確に投げられるように、投げたい方向に手を伸ばしてリリースする。 ② ディスクの飛び方を安定させるため、手首のスナップを効かせてディスクを回転させる。 ※固いフライングディスクを使用する場合、ペアやグループの間隔を十分にあげる。 ※力任せに投げないように、方向や距離を考えて投げる。 2 パットの練習をする。 / ゴールに向かって1回で入れる練習 ① 初めは、2～3mの距離から、マークから出ないように気をつけて投げる。 ② ゴールの中心(チェーン)に向かって、正確に投げる。 ※強すぎるとオーバーする可能性もあるが、チェーンに当たれば強くても入る。 ③ 慣れてきたら、距離を離して挑戦する。 3 遠く離れたところから、何投で入るか競う。 ① 最初はじゃんけんで投げる順番を決める。 ② ディスクが止まったところを確認し、その場所にマーカーを置く。 ③ ディスクを持って安全な場所によけ、自分の番まで他の人が投げるのを待つ。 ④ 2投目以降は、投数に関係なく、ゴールより遠い人から先に投げる。 ※自分の投数を自分で覚えていられるかがポイント。 わかりにくい場合は、同じ投数で順番に投げるようにしてもよい。 ⑤ 危険な場所や入れないところにディスクが入ってしまった場合はOBとなる。 OBの場合は、その場所に入ったところにマークし、次は1投増やしてそこから投げる。			
	<b>事後</b>	・ けがの有無を確認し、整理運動をする。また、器具の異常等がなかったか確認する。 ・ 用具の片づけをする。(ゴールをたたむのは所員が行う。)			
<b>備考</b>	・ コース設定を工夫すれば、楽しさが変わります。 ・ 屋外で実施する場合は、周囲の環境をよく見て、コース設定をしましょう。 ・ 他のニュースポーツと同時に活動し、交替しながら楽しめます。				

