

ディスク ストラックアウト

山形市少年自然の家

1. 活動概要

ディスクとターゲットパネルを使ってストラックアウトに挑戦してみましょう。遊び方は自由です。指導者の方は、団体の活動状況に応じた遊び方やルールを設定してください。

ねらい：ねらった場所にディスクを投げる方法や、新しい遊び方を探求する面白さを味わう。

2. 活動場所

あじさい広場、体育館前芝生、サービスセンター周辺などの屋外

3. 所要時間

1人15分程度（学年や人数によって異なる）

4. 準備

《自然の家》ディスク・ターゲットパネル 1台のみ
《各自》筆記用具・スコアシート



※活動で使用するカード等は、HPよりダウンロードして準備してください。

5. 活動内容

①指導者は適当な位置にターゲットパネルを設置し、ディスクを投げる位置を決めます。

②ディスクを必要な枚数準備します。チーム対抗でも個人戦でもかまいません。

★遊び方 様々な遊び方に挑戦できます。活動状況にあわせて臨機応変に対応してください。

例1 「パネルを数多く打ち抜く」

- ①ディスクを投げる順番を決めます。
- ②決められた回数投げ、パネルを打ち抜いた数を競います。

1	2	3
4	5	6
7	8	9

「5回投げて
3枚抜きました！」など

例2 「9枚のパネルを順番に狙う」

- ①先攻、後攻を決め、それぞれ1番のパネルから順に打ち抜いていきます。(1→2→3→4→・・・9)
- ②先に9番のパネルを打ち抜いた方の勝ちです。

1	2	3
4	5	6
7	8	9

ビンゴ!!

1	2	3
4	5	6
7	8	9

または

1	2	3
4	5	6
7	8	9

など

例3 「ビンゴを狙う」

- ①ディスクを投げる順番を決め、パネルを打ち抜いていきます。
- ②縦、横、斜めのどれかを先に『ビンゴ』した方の勝ちです。

例4 「宣言した数字のパネルを狙う」

- ①ディスクを投げる順番を決め、打ち抜くパネルの数字を宣言します。
- ②宣言したパネルを先に打ち抜いた方の勝ちです。

1	2	3
4	5	6
7	8	9

「5番を狙います！」と宣言する

例5 「パネルで得点を競う」

- ①ディスクを投げる順番を決め、パネルを打ち抜いていきます。
- ②パネルの数字を得点に見立てて、合計得点を競います。

1	2	3
4	5	6
7	8	9

1番は1点

9番なら9点

6. 実施上の留意点

- ・活動後は道具の数を確認し返納します。
- ・活動する時は、人や物に当たらないように周囲をよく確認します。
- ・ディスクとターゲットパネルは大切に扱ってください。

ディスクストラックアウト スコアシート

*** ディスクでうちぬいたパネルをチェックしよう ***

1回戦

1	2	3
4	5	6
7	8	9

2回戦

1	2	3
4	5	6
7	8	9

3回戦

1	2	3
4	5	6
7	8	9

4回戦

1	2	3
4	5	6
7	8	9

5回戦

1	2	3
4	5	6
7	8	9

6回戦

1	2	3
4	5	6
7	8	9

7回戦

1	2	3
4	5	6
7	8	9

8回戦

1	2	3
4	5	6
7	8	9

9回戦

1	2	3
4	5	6
7	8	9

— メモ —