

# ディスクゴルフ

山形市少年自然の家

## 1. 活動概要

ディスクゴルフは、ディスクを定められたホールにいかに少ない回数で投げ入れるかを競う活動です。決められた順番に従って投げ、それを記録して周ります。遠投力・ディスクコントロールだけでなく、コース取りの戦略や集中力など総合的な力が要求され、自己の勝利に加えて対戦相手や自然への尊敬を持ってプレーを進めます。

**ねらい：**自然環境に親しみながら、グループでプレーを楽しむことができる。

2. 活動場所 本館コース・サービスセンターコース

3. 所要時間 団体の設定による



4. 準備 《自然の家》ディスク・探検バッグ  
《各自》筆記用具・スコアシート(1グループ最大10人で1枚)

**※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

両コースには9本のポストが設置されています。スタートからゴールまで、コースに従って順序よく回ります。コースに出る前に投げる練習をした方が良いでしょう。

☆役割分担として、リーダー(1名)、記録係(1名)を決めます。

### (1) ルール

- ①ディスクを転がしたり、バウンドさせたりしてもよいが、停止した地点までを「1投」とします。
- ②第2投以降はディスクが停止している地点に片足を置いて投げます。
- ③投げる順番は、スタート前に決めた通りにしますが、ホールに極めて近い所にディスクが停止した場合は、続けて投げてください。
- ④次の場合は、OBとなり、スコアにペナルティー1を加えます。OBになったら、1m以内の地点からプレーを続けます。・木の枝に引っかかってしまって一人でとれなくなったとき。・屋根に上がってしまったとき。
- ⑤ディスクが人にぶつかった場合は、そのまま続けます。石などの障害物と同じ扱いとします。

### (2) マナー

- ①うそを言うてはいけません。
- ②プレーをしている人の邪魔をしてはいけません。
- ③木の枝を折ったり、草花を踏みつけたりしないようにしましょう。
- ④ディスクを踏んだり、地面に投げつけたりしてはいけません。
- ⑤ホールのチェーンは、常に正しい状態に直すように心がけましょう。

表



裏



### ★ディスクの持ち方

右の写真のように持ちます。薬指と小指と親指のつけねで、しっかりと握ります。中指と人差し指はそえる程度とし、人差し指はディスクの縁に掛けずに投げます。