

# ディスクゴルフの手引き

## 1 期待される効果

自然・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協調性	リフレッシュ・体力
★	★			★★★

**2 対象及び実施時期** 学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会などの団体  
小学生以上（50人程度まで） 通年

## 3 道具・用具



ディスク



ホールポスト



スタート地点

## 4 プログラムの流れ

準備・説明 10分 道具の受け取り  
ルール説明

活動 60分 9ホール 5人1組

**ポイント**



ゲームだけでなく、場の準備や片付け等をみんなでおこなうと、よりねらいに迫ることができる。  
自然とふれあいながら活動しよう。

- 人数が多い場合は、グループで出発ホールを別にして一斉にスタートします。
- どんな投げ方をしてもOKです。
- 最初のホールの第1投の順番はじゃんけんで、2投目以降は、順番に関係なくホールポストから遠い者が投げます。
- 2ホール目以降は、前のホールのスコアの良いものから順番に投げます。もし、同じスコアの場合は、さらに前のホールにさかのぼり、スコアの良い者から投げます。
- 順位は、投数を合計し、その投数により決定します。（投数の少ない方が良いスコアとなります。）
- ゲーム中の判定は、同伴の競技者が公平に行います。

片づけ 10分 人員・健康状態の確認  
道具返却

## 5 準備物

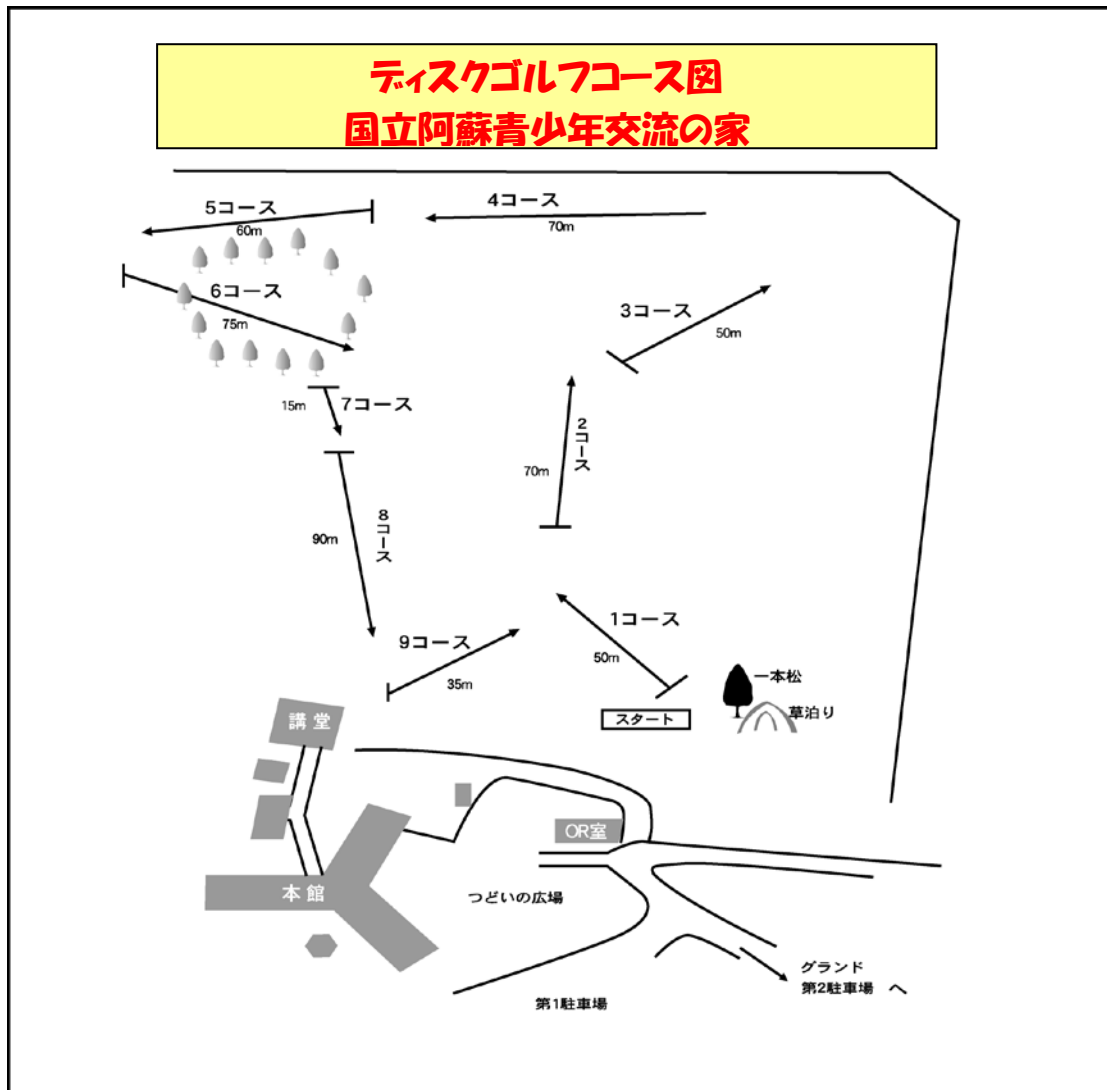
『交流の家』 ディスク、スコアカード 等  
『利用団体』 筆記用具、笛 等

## 6 気をつけたいこと

- コースは起伏があり、距離もあるので、ウォーミングアップを入念に行います。
- ディスクが紛失しないように、一人ひとりがしっかり管理します。ただし、がけ等危険な場所にディスクが入った場合は、無理に探すことはせず、事務室に知らせます。



## 7 コース図



## 8 スコアカード

### ディスクゴルフ

国立阿蘇青少年交流の家

			競 技 者 氏 名			
ホ ール	距 離(m)	パ ー				
1	50	3				
2	70	3				
3	50	3				
4	70	3				
5	60	3				
6	75	3				
7	15	3				
8	90	3				
9	35	3				
計	365	3				
合 計						
順 位						