

## (20)ディスクゴルフ

実施形態	指導可能（指導依頼をせずに団体が自主で活動できる。）				自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 ※団体が自主で活動する場合は提出不要				★	★			★★★★
必要経費	なし								
概要 (セールスポイント)	<p>フライングディスクをゴール(ディスクキャッチャー)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。ゲームだけでなく、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ます。</p>								
諸条件	場所	ディスクゴルフコース (草原)			対象	小学校低学年以上			
	所用時間	1.5 時間程度			人数	50 人程度まで			
	時期	通年			天候	雷雨・荒天・風が強い場合 中止			
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物				団体に準備する物				
	ディスク スコアカード 等				筆記用具 笛 等				
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容						備考
	10分	準備・事前指導 安全指導	<p>【団体及び交流の家職員】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・道具の受け取り</li> <li>・職員によるルール説明（必要であれば）</li> </ul>						
	60分	活動	<p>【団体】</p> <p>【ルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・5人1組 全9ホール</li> <li>・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。</li> <li>・じゃんけんで最初のホールの1投目の順番を決めます。2投目以降は、順番に関係なくディスクがゴールから遠い者が投げます。</li> <li>・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。</li> <li>・投数を合計し、その投数が少ない人から順位が決定します。</li> <li>・ゲーム中の判定は、同伴の競技者が公平に行います。</li> </ul>						<ul style="list-style-type: none"> <li>・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う。</li> <li>・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する。ただし、がけ等危険な場所にディスクが入った場合は、無理に探さずに、事務室に知らせる。</li> </ul>
	10分	後片付け	<p>【団体】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人員・健康状態の確認</li> <li>・道具の返却</li> <li>・活動のふりかえり</li> </ul>						

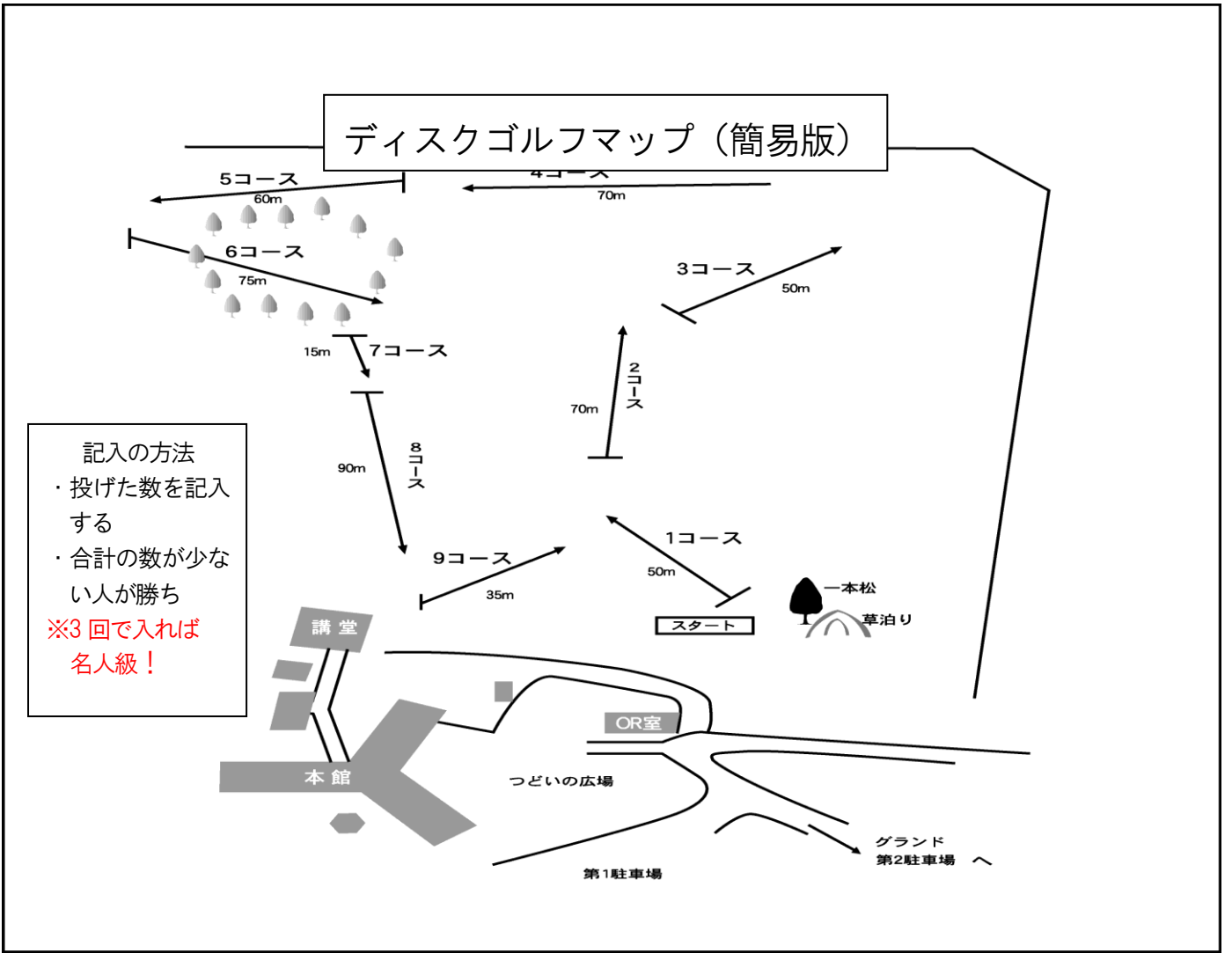


スコアカード

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						



簡易版スコアカード

		名前						
ホール	距離 (m)							
<b>1</b>	<b>50</b>							
<b>2</b>	<b>70</b>							
<b>3</b>	<b>50</b>							
<b>4</b>	<b>70</b>							
<b>5</b>	<b>60</b>							
<b>6</b>	<b>75</b>							
<b>7</b>	<b>15</b>							
<b>8</b>	<b>90</b>							
<b>9</b>	<b>35</b>							
合計								
順位								