

## (20)ディスクゴルフ

実施形態	指導可能 ※団体での自主活動も可能		阿蘇の自然 に親しむ	集団行動 規律	課題克服 達成感	詳しくはこちらで 
提出書類	活動確認用紙		○	○	○	
必要経費	なし		阿蘇の文化に 親しむ	仲間づくり 協調性	自主性 創意・工夫	
概要 (セールスポイント)	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。					
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			団体で準備する物		
	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	【団体及び交流の家職員】 ・道具の受け取り ・職員によるルール説明 (必要であれば)			
	60分	活動	【団体】 【ルール】 ・5人1組 全9ホール ・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。 ・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。 ・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。 ・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。 ・ゲーム中の判定は、同伴の競技者が公平に行います。			・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。 ・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。
10分	後片付け	【団体】 ・人員・健康状態の確認 ・道具の返却 ・活動のふりかえり				

# 【ディスクゴルフのルール】



ディスク



スタート



ゴール

- ・ 全部で9コースあります。
- ・ グループで出発コースを別にして一斉にスタートします。
- ・ グループ内で投げる順番を決めます。※2投目以降も同じ順番で投げます。
- ・ どんな投げ方をしてもOKです。
- ・ ゲーム中の判定は、同じグループの友達同士で公平に行います。
- ・ 9コース全ての投数を合計し、その投数が少ない人から順位が決定します。

※ 投げる人とゴールの間に立たないようにしてください。

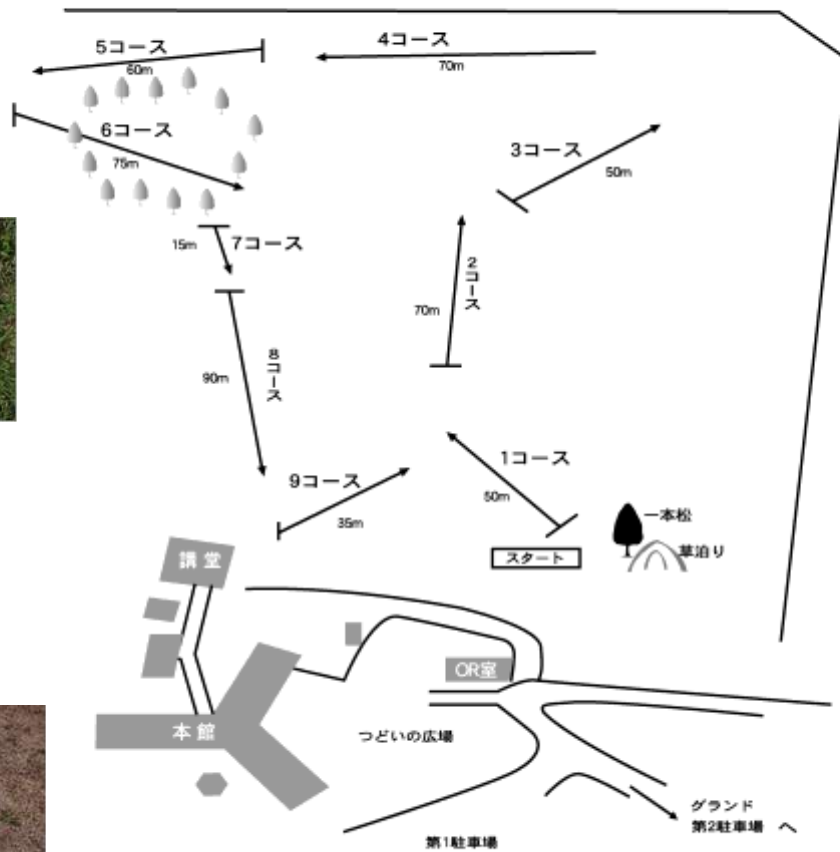
投げる時は、手を挙げて「投げるよー！」と言って周りに知らせてください。

※ コースはデコボコがあり、距離もあるので、ウォーミングアップを入念に行ってください。

※ ディスクが無くなるように、一人ひとりがしっかり管理してください。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、事務室に知らせてください。

# コース図

## ディスクゴルフコース図 国立阿蘇青少年交流の家



記入の方法  
 ・投げた数を記入する  
 ・合計の数が少ない人が勝ち  
**※3回で入れば名人級！**

# スコアカード

国立阿蘇青少年交流の家

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