

# ディスクゴルフ

## 1 活動の目的、効果

### (1) 体験活動上の効果

◎仲間づくり・協調性 ○阿蘇の自然に親しむ ○集団行動・規律 ○課題克服・達成感 ○自主性・創意工夫

### (2) ESDの課題解決に必要な7つの能力・態度

#### ⑥ つながりを尊重する態度

人・もの・こと・社会・自然などと自分とのつながり・かかわりに関心を持ち、それらを尊重し大切にしようとする態度

## 2 活動の詳細

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(何回)で投げ入れることができるかを競う新しいスポーツです。 草原内のコースは起伏もあり、ゴールが見えにくいコースもあります。個人の記録を競う競技ですが、グループで声を掛け合ってゴールを目指し、準備や片付け等をみんなで行うことで、よりねらいに迫ることができます。			
諸条件	実施形態	自主活動	提出書類	不要
	必要経費	なし	事前の下見	不要
	活動場所	ディスクゴルフコース(敷地内草原)	対象・人数	小学校低学年以上 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、無線 等		筆記用具・笛 等	
役割分担	1) 事前説明(活動開始30分前までに) 交流の家職員から団体引率者(担当者)へ ① 貸出ディスク数の確認 ② ルール等の確認 ③ 危険箇所等の確認 ④ 無線の使い方の説明 2) 貸出物品準備、貸出を行う  4) 物品の受け取り…ディスク数を確認する		1) 交流の家職員から事前説明を受ける(担当者)  2) ディスク等の物品を受け取る 3) 活動を指導する ①安全指導 ① ルール、投げ方、注意事項の説明 ② スタートするコース、コース移動の確認 ③ ウォーミングアップ ②ルールに従って活動を進める。 ③人員・健康状態の確認 ④活動のふりかえり 4) 物品の返却…ディスクの数を確認する	

## 3 活動のふりかえりのポイント

視 点：①「楽しんで、仲間と協力して活動することができたか。」

②「活動場所である『草原』について、興味関心を持つことができたか。」

発問例：①「この活動中の、グループのメンバーについて、頑張っていたこと、うれしかったこと、など自分が気づいた『ナイスプレー』を伝えあいましょう。」

②「今日、みんなが活動した草原(牧野)は、何のためにあるか、また私たちの生活と深くかかわっていることを知っていますか?」

## 4 SDGsで目指す姿

 4 質の高い教育をみんなに	 15 陸の豊かさも守ろう	<b>15.4 2030年までに持続可能な開発に不可欠な便益をもたらす山地生態系の能力を強化するため、生物多様性を含む山地生態系の保全を確実に行う。</b> ディスクゴルフの活動の場である、阿蘇の草原、牧野について興味を持つとともに、これらの自然が長い年月をかけた人々の努力を知り、豊かな自然を守るために自分にできることを考え行動しようとする姿。
--	--	--

## 5 その他確認事項

- ・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ってください。
- ・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てください。谷など、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。(場所は詳しく教えてください)
- ・引率者数に余裕があれば、7コースのゴールと草むらの間に、1人配置するとディスクの紛失が最小限に防げます。

# 【ディスクゴルフのルール】

- ①グループ内で投げる順番を決め、シートに名前を書きます。
- ②ひとり1枚、ディスク（写真①）持ちます。
- ③グループごとに決められた出発コースのスタート地点（写真②）まで移動します。
- ④代表者の合図で、各コースのスタート地点から、ゴール（写真③）に向かって1人1投ずつ、交代で投げます。
- ⑤各コース、ゴールするまでにディスクを投げた回数（投数）をスコアカードに記録します。
- ⑥グループ全員がゴールできたら、次のコースへ移動します。
- ⑦全グループが全9コースを終わったら終了です。  
（時間で区切る場合もあります）
- ⑧全部の投数を合計し、その数の少なさで順位を決めます。



ディスク(写真①)



スタート(写真②)



ゴール(写真③)

※各コースに目標投数を設定しています。

目標投数内にゴールできれば、

🌟名人級🌟の実力！

できるだけ、その数に近い回数でディスクをゴールに入れるようにがんばりましょう！



## 《安全にプレイするために》

※ 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。

※ 草原内を移動するときは、決して走らず、歩いて移動するようにしてください。

※投げ方のポイントは以下のとおりです。

### ①体の向き

利き手側の肩をゴールに合わせる形で横向きになります。

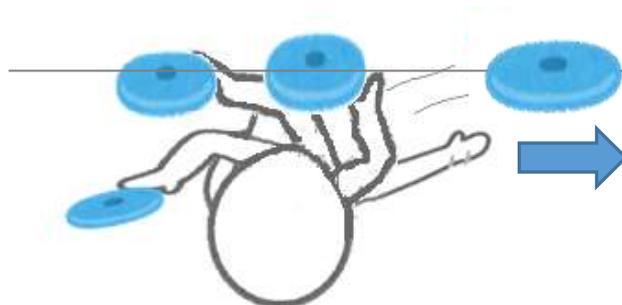
(左利きの場合)



横向きのまま、ゴールに向かってディスクを投げます。

### ②腕の振り方(上から見た感じ)

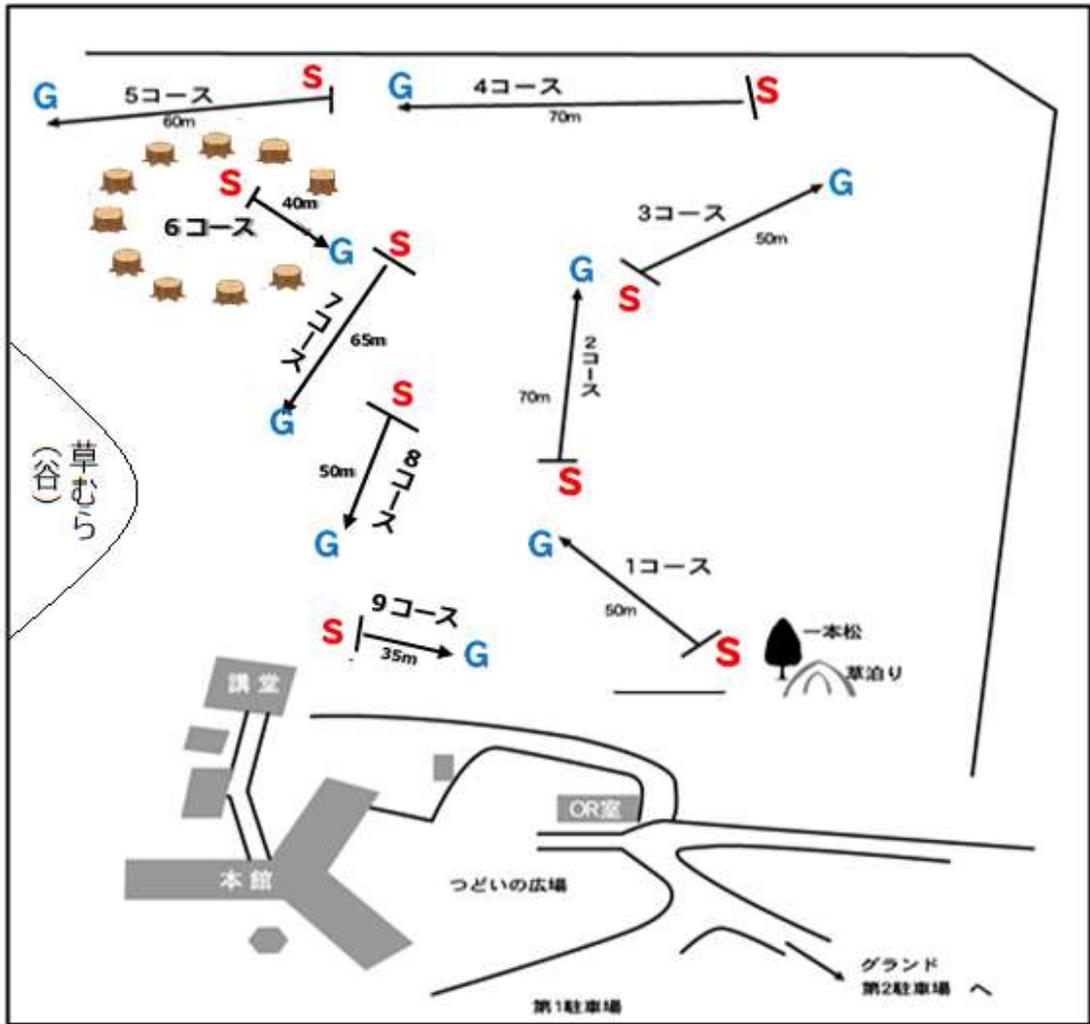
できるだけまっすぐ(少し斜め上)に腕を振ります。



高く上げすぎると、風の影響を受けやすいので、注意しましょう。

ディスクゴルフマップ(簡易版) S :スタート G:ゴール

※ ディスクが無くならないように、しっかり管理してください。  
 ※ (特に、7コースは草むらに行きやすいので要注意です!)  
 ※ かけ、草むらなどの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。  
 ※ ディスクをなくした場合は、おおよその場所を確認し、必ず事務室に届けてください。



簡易版スコアカード (投げた回数を記入してください)

コース	目標投数	距離 (m)	名前 (投げる順番に名前を書いてください)						
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
1	4	50							
2	5	70							
3	4	50							
4	5	70							
5	5	60							
6	3	40							
7	5	65							
8	4	50							
9	3	35							
合計									
順位									