

# フライングディスクゴルフ

## 1 ねらい

フライングディスクゴルフは、ゴルフボールの代わりにフライングディスクを投げバスケット型の専用ゴールの中に入るまでの投数を競い合う活動で、次のようなねらいを持って取り組む。

- (1) 自然に親しみながら、健康づくりや体力づくりに役立てる。
- (2) グループ活動を通して協力する大切さを知り、友情を深める。
- (3) ルールや決まりを守り、規律正しい精神を養う。
- (3) フライングディスクの投げ方を工夫し、うまくコントロールできるような投げ方を身に付ける。

**2 所要時間** 1～2.5 時間程度(6ホールまたは18ホールの1 周の平均時間)

**3 活動人数** 140 人程度(1 グループ4～8人程度)

## 4 活動場所・施設・使用用具

- コース: 2 コース(A コースは敷地内の山側、B コースは宿舎周辺)
- ホール:18 ホール(A コース12ホール、B コース6ホール)
- 使用用具

ディスク



専用ゴール



ゼッケン、専用の記録用紙、筆記用具、バインダー

## 5 参加者の服装および準備物

体操服、または運動のできる服装(山側は長そで、長ズボン)

## 6 活動の流れ

### (1) 事前の打ち合わせ

利用団体の代表者は、事前に職員と打ち合わせをする。

#### ① コースの確認・下見

活動時間・人数・対象者によって、コースを決定する。

- 18 ホールコース:AコースとBコースをまわる。(2.5時間)
- 12 ホールコース:Aコースをまわる。(2時間)
- 6 ホールコース:Aコースの半分、Bコースのいずれかのコースをまわる。(1時間)

※活動には当所の職員の指導はつかない。

#### ② 班編制

- 4人～8人が望ましい。(男女問わない)
- Aコースで約80人、Bコース40人までとする。
- 班長と記録係をつくる。
- 班長はそのグループの用具管理と行動の責任を負う。
- 記録係は、そのゲーム中の記録を行う。

#### ③ 実施前に

- 各ホールの安全確認を行う。
- 指導者の指導体制、巡視体制を決めておく。
- スタートの仕方とスタートホールの確認をする。

※全班が第1ホールからはじめるのではなく、それぞれ各班のスタートのホールを決めておき、最終はスタートしたホールの1つ前のホールで終わるようにする。

例(3班は第3ホールからはじまり第2ホールで終わる。)

### (2) 指導上の留意点

- 安全は自分で守り、自然を大切にす。
- 危険な場所に注意し、やぶや草むらなどにディスクが入っても無理に取りに行かない。  
(各班2～3枚余分にフライングディスクを持っていく)
- なくした場合は、フライングディスク紛失届を提出する。
- グループで行動し、協力する。
- フェアプレイの精神で競技する。
- あらかじめ緊急連絡体制をつくっておく。
- Aコースは山斜面、Bコースは運動場周辺で、安全面に特に注意する。

### (3) ルール

- フライングディスクを投げながら、各ホールを回り、投げた回数を競う。各ホールのスタート地点からゴールに入るまでの投げた回数が少ないほうがよい。
- 投げた回数は各ホール終了後記録係が記入していく。
- グループで行動し、ホールの順番にしたがって活動する。
- OB(コースからはずれてフライングディスクが取れない場合)となった場合は1投加算され、OBに入った時に投げた地点に戻って再びそこから投げる。
- 全コース終了して、投げ数の合計を出す。

## (4) 投げる順番

- ① スタートする最初のホールの第1投目は、ジャンケンによって勝ったものから自分の好きな順番を選ぶ。また、投げるときは前に構えた足をスタート地点から離さずに投げる。
- ② 第2投目からは、フライングディスクが落下して停止した地点から投げる。
- ③ その次のホールからの第1投目の順番は、前回のホールでもっとも投げた数の少ないものから投げる。前回のホールが同点であればその前のホールの投げ数で決める。
- ④ 各コースの進行中は、投げ数に関係なく、ゴールから最も離れているプレイヤーから投げる。前に構えた足は、フライングディスクの停止地点から離さずに投げる。
  - パーとは、それぞれのホールに定められた基準投げ数をいう。
  - OB とは、コースの敷地外およびコース内でもプレーを禁じている区域にフライングディスクが入った場合をいう。
  - フライングディスクを投げる時、飛行経路や落下地点あたりに人がいないかを確認してから投げる。



スタート地点

## 〈 活動例 〉

時間	活動	活動内容
5分	集合・あいさつ	○指示された場所に集合する。
15分	説明・練習	○フライングディスクゴルフの説明を受ける。記録の仕方やディスクの投げ方、活動上の注意などを聞く。 ○各グループのスタートホールを確認する。 ○グループ内でスタートホールの第1投目の順番を決める。 ○その後、各自でフライングディスクの投げ方の練習をする。
120分 (40分)	ゲーム	○各グループに分かれて、スタートするホールに行き、ゲームを開始する。 ○あらかじめ受けた注意を良く守って活動する。 ○指導者は次のことを中心に見回りをする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 危険な場所を示すなど、安全指導を行う。</li> <li>・ スコアが正確に記録されているかどうか確認する。</li> <li>・ フェアプレイでプレイされていることを確認する。</li> </ul>
10分	ホールアウト後、再び集合	○各グループで記録用紙の集計を行う。 ○ホールの途中で茂みなどでフライングディスクを紛失した場合は紛失届に記入する。(とりまとめて事務室へ) ○個人またはグループで成績をまとめ、優秀な個人またはグループを表彰する。 ○全体で反省する。

## (5) 活動の反省

- ① 自然に親しみながら、健康づくりや体力づくりができたか。
- ② グループ内で単独行動をする者がなく、全員がまとまって活動できたか。
- ③ ルールをきちんと守り、正しい行動ができたか。
- ④ フライングディスクがうまくコントロールでき、楽しくゲームできたか。

参考資料
------

## 練習プログラム(10分)

## (1) 握りかた



左図のように人差し指をフライングディスクにかけ、握る強さは、弱すぎず、強すぎずという感じで握る。

## (2) ストレートの投げ方

目標物に対して正面を向き、フライングディスクを地面と平行に保ちながら手首を巻き込んで胸にひきつける。巻き込んだ手首を目標めがけて押し出す。

学習内容	展開図・注意事項
1 正面投げ	・3m から 6m 離れて向かい合い投げる。
2 正面投げ	・10m 離れて向かい合い投げる。
3 横投げ	・フライングディスクの裏側に中指をかけて右側を45度に下げて投げる。
4 正面なげの ・右カーブ ・左カーブ	右・左ともフライングディスクの角度は30度ぐらいに。 ・ フライングディスクの左側を上げながら投げる。 ・ フライングディスクの右側を上げながら投げる。 下記の図参照

## (3) カーブの投げ方

フライングディスクを投げるとき、下図のようにカーブさせたい方向に傾ければ自然にカーブしながら飛んでいく。

ここでは、最も多く使用する正面投げの左カーブ、右カーブを紹介する。



左カーブ



右カーブ