

活動名	ディスクゴルフ				
概要	ゴルフカップに相当する鉄製のバスケットをゴールに、フライングディスクをティーエリアから投げ、落ちてしまったところから、第2投、第3投と続け、ゴールに何投で入れたかを競うゲームです。				
時期	通年	所要時間	1～3時間程度	人数	1グループ4～5人程度 (120人程度まで可能)
活動の持つ効果(特質)	ゲームを気軽に楽しみつつ自然に触れたり、屋外で長い距離を歩けるという面に加え、競う楽しさを味わう。				
準備物	青少年自然の家で貸し出すもの			団体・個人で準備するもの	
	①フライングディスク120人分 ②スコアカード ③ゼッケン ④ディスクチェックカード			<input type="checkbox"/> 筆記用具	
手順	<p>①活動の30分前までに、団体担当者と自然の家職員との打合せを行います。</p> <p>②自然の家職員が、ルールややり方を説明します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ティー・ショットはジャンケンで決め、ティー・ラインの後ろから第1投目を投げます。</li> <li>・2投目以降は投数に関係なくゴールから遠い人が先に投げます。</li> <li>・2番ホール以降のティー・ショットは前のホールでスコアの良かった人から順に投げます。もし同スコアの場合は、さらに前のホールにさかのぼって比較し、スコアのよい人から投げます。</li> </ul> <p>③全ホールを終えたらスコアを合計し、少ない人が上位となります。</p> <p>④ディスクは転がしてもバウンドさせてもかまいません。</p> <p>⑤OB区域内（道路上や川、花壇や立入禁止区域など）にディスク全部が止まった場合、OB領域に入った時点から次のスローをします。また、木や建物などの上にディスクが止まった場合、地面から2m以上の高さならOBで1ペナルティー、2m未満ならノーペナルティーで、ともにディスクの真下から通常のプレーを続けます。</p>				
留意点	<p>①1人1枚のディスクを使用します。ディスクの裏側に番号があるのでカードに番号と名前を記録しておきましょう。</p> <p>②ディスクが屋根に上がったり、草むらでわからなくなったりした場合にはスコアカードにその地点とディスク番号を記録してください。この場合、別のディスクを使ってゲームを続けることができます（新たなディスク番号も記録しておきましょう）。</p> <p>③ディスクの紛失や破損については用具返却時に団体指導者が確認し、自然の家にご連絡ください。</p> <p>④スタートの仕方（グループが多い場合の例）を工夫することができます。</p>				
方法 (内容)	<p>①1つのディスクを何人かでまわしながらプレーすることもできます。</p> <p>②投げ方の技術編</p> <p>遠くに投げる場合には、地面とディスクを平行にテイクバックして、平行に投げます。遠くに飛ばすためには助走が必要不可欠です。助走の基本ステップは、右利きの場合、右足→（後ろで交差して前へ）左足→右足でおこないます。ゴールを狙うときは、ゴールに向かって立ち、1方の足を前に出して投げると上手くいきます。</p>				