

ディスクゴルフ

1. 概要

- フライングディスクをティーエリアから投げ、何投でゴールに入ったかを競います。
- 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いたりするという面に加え、工夫しながら競う楽しさを味わうことができます。
- 自然の家職員は【活動前の打合せ】【開始時の全体説明（希望時）】を行います。



2. 活動データ

 時期	通年	 時間帯	午前・午後		
 対象	小学4年生～	 適正人数	1班4～8名	 活動形態	説明または自主
 活動場所	屋外	 所要時間	1～3時間	 費用	なし

3. 準備物

団体・個人で準備するもの

- 筆記用具（1班1つ程度）
- 飲料（各自）
- 虫よけ（各自）
- 時計（1班1つ程度）
- 雨具（雨天時）

自然の家で貸し出しできるもの

- フライングディスク（1人1枚）
- 地図（1班1枚）
- スコアシート（1班1枚）
- クリップボード（1班1枚）
- ビブス（1班1つ）

4. 実施手順

プログラムの流れ	備考
<p>(1)準備</p> <p>①当日、活動の 30 分前に、団体の担当者と自然の家職員で打合せを行います。</p> <p>a)活動計画確認 b)道具の貸出</p> <p>②活動場所に移動します。</p>	
<p>(2)活動</p> <p>③活動場所に全員そろったら、自然の家職員が説明を行います。</p> <p>a)活動のすすめ方 b)安全上の注意事項</p> <p>④ディスクを 1 人 1 枚使用します。また、班で 1 枚予備のディスクを持ちます。ディスクの裏に書いてある番号を、スコアシートに記入しておきましょう。</p> <p>⑤各班に分かれて活動を開始します。</p> <p>a)地図上に示されたスタート地点に行き、1 人ずつティー・ラインから 1 投目を投げます。 b)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。 c)班の全員がゴールしたらスコアシートに投数を記録し、次のホールに移動します。</p> <p>⑥終了後、投数の集計を行います。</p>	<p>□班の数が多い場合、開始するホールを班ごとにずらすことでスムーズに活動できます。</p> <p>□複数人が同時に投げると、ディスクが他の人にぶつかることがあります。1 人ずつ投げるようにしましょう。</p> <p>□ディスクは転がしたりバウンドさせたりしても構いません。止まった地点から次を投げることになります。</p> <p>□OB 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>
<p>(3)片付け</p> <p>⑦フライングディスクをプレイホール 2 階の置き場、その他の貸出用具を事務室へ返却してください。</p>	