



# 19 ディスクゴルフ

青森県立種差少年自然の家



## ○活動の概要○

ディスクを投げ、設定された各ゴールへ何投で入れられるかを競います。

### 1 ねらい

ディスクゴルフを通じて、仲間と運動する楽しさや自然の中で活動する気持ちのよさを感じさせます。

(小学校 体育 中学校 保健体育)

### 2 場所・人数・期間・時間

① 場所・人数 種差少年自然の家周辺、プレーホール  
30人以内(1グループ2～6人程度)

② 期間 通年

③ 時間 2～3時間

### 3 職員の支援について

物品貸出し時に職員がつきます。活動支援に入ることはありません。



### 4 準備物

区分	準備物	備考
団体	・緊急車両 ・スコアカード	・グループ分を印刷し持参
個人	・野外活動に適した服装(タオル、帽子) ・筆記用具 ※必要に応じて雨具、虫よけスプレー	
自然の家	・ディスク ・ゴール ・バインダー・生活科バック ・ビブス	・ディスク 32枚、ソフトタイプディスク 15枚 ・5台

### 5 引率者の役割分担

係名	役割
代表責任者	・全体の掌握、指揮、連絡にあたる。
救護係	・緊急時の救護、搬送にあたる。

### 6 活動の流れ

- ① 用具準備、活動説明(代表責任者)
- ② 活動
- ③ 点数確認、まとめ
- ④ 用具返却

### 7 その他

- ・グループの組み方によっては、活動する人数を増やすこともできます。
- ・コース設定は、敷地内を同時に利用する他の団体の活動を考慮して、事前に準備してください。
- ・雨天時に、プレーホールで活動することもできます。

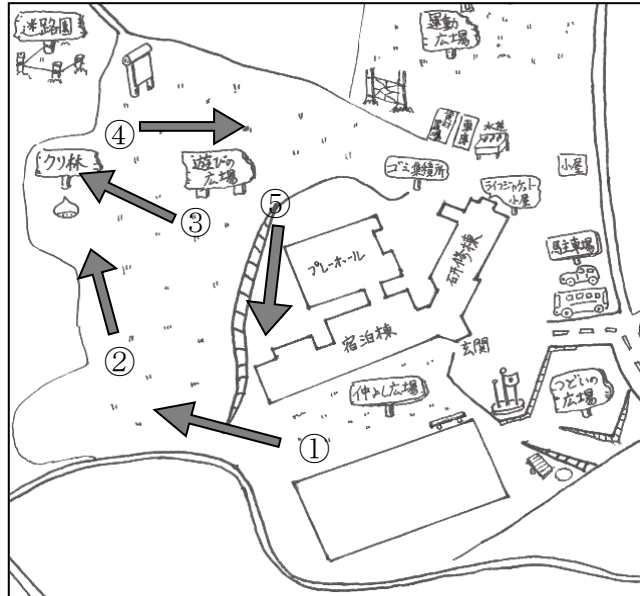
## 《資料》ディスクゴルフ

### ルール例

- ・ 1ホールごとに、前の組が終了したのを確認してから、スタートします。
- ・ 周りの安全を確認してから投げるようにしてください。そのため、ディスクは、一番ゴールから遠い人から投げます。
- ・ 藪に入るなど、そのまま投げられなくなったときは、スコアに1投足してから近くの投げられる場所へ動かします。
- ・ グラウンドゴルフとあわせて活動することもできます。

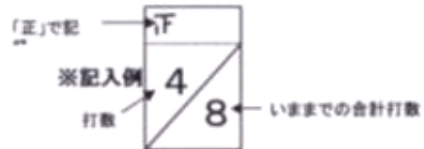
### コース例

※コースについては、職員にご相談ください。



### スコアカード例

## ディスクゴルフ スコアカード



氏名	1	2	3	4	5	合計