

# フライングディスクゴルフ

日高の自然環境の中で、バスケット状のゴールをめがけてディスクを投げ、何投で入るかを競い合うゲーム。老若男女を問わず気楽にプレーを楽しむことができる。

○時期…5～10月

○所要時間…2時間以上

○対象…小学校低学年以上

○定員…45名程度（1グループ5名程度）

○指導…団体のみ

○団体が用意するもの

スコアカード・筆記用具・バインダー



スコアカードはHPからダウンロードできます。バインダーは貸し出しできます。（要相談）

○自然の家が用意するもの

フライングディスク



○活動手順

1. 正面玄関にあるフライングディスクを1人1枚使用する。

2. ルールの確認をする。

【ルール】

- ・スタートとゴールの確認。
- ・ゴールから遠い人が投げる。
- ・1ホールの投数を記録する。

（できるだけスコアカードに書いてあるParの数以内に入るとよい。）

3. 各ホールのスタート地点から1人ずつ投げる。

【投げ方】

- ・ディスクは転がしてもバウンドさせてもかまわない。
- ・ディスクが止まった地点を1投とする。
- ・2投目以降は止まった地点に片足を置き、もう片方の足は横か後ろに置いて投げる。

4. 終了後、片付けをする。

- ・ディスクは、所定の場所に戻す。（濡れている場合は、正面玄関にある雑巾で拭く。）

○活動中の注意事項

- ・熱中症の防止のため飲料水を持参する。
- ・植物の採取をしない。
- ・ゴミはすべて持ち帰る。



写真のようなゴールに入れることが目標だよ。木などの障害物を避けてできるだけ少ない投数でゴールしよう！

