

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…職員指導なし

○団体が用意するもの

スコアカード（事前印刷必要）

筆記用具、バインダー、ぞうきん

○貸出物品⇒事務室

フライングディスク



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。（事前相談必要）



○活動手順

1. 貸出物品を事務室に取りに来る。
2. 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。

3. 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。）

【注意事項】

- ・熱中症の対策のため、水分をこまめに取り。
- ・植物の採取をしない。
- ・ゴミはすべて持ち帰る。

4. 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おき、もう片方の足は横か後ろに置いて投げる。



5. 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、団体に拭いてから戻す。）

6. 貸出物品を事務室に返却する。

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！

