

フライングディスクゴルフ

フライングディスク（プラスチック製）をバスケット型の専用ゴールに入れ、各ホールをまわるゲームです。ゴルフの要領でゴールに入れるまでの投数を競います。ゴールはつどいの広場と宿泊棟横と太陽の家周辺に9ホールずつ設置してあります。



活動のねらい

- (1) ゲームをとおして自然への関心を高め友達との親睦を図る。
- (2) ゲームの楽しさや達成感を味わうとともに集中力を養う。

活動可能人数	80人	活動・季節条件	通年
所要時間	2時間	主な対象	小学生以上
実施場所	所内コース	グループの人数	2～10人
導入指導	間接	自然の家職員が各団体代表者に説明後、代表者から利用者に説明	

指導上の留意点

- (1) 事前に活動エリアの安全を確認してください。
 - (2) 参加者の人数や体調を確認してください。
 - (3) ディスクが木に掛かったり、手の届かない場所に飛んでいくことが予想されます。危険な場所であったら自分で取りに行かず、引率者で対応するか、自然の家職員にお知らせください。
 - (4) フライングディスクを人に向けて投げないように指導してください。
 - (5) 適宜水分補給を心がけるよう指導してください。
 - (6) 野外での活動であるため、ハチ・ヘビ等はいます。むやみに挑発したり触ったりしないことを参加者に十分理解させてください。
 - (7) 活動中は単独行動をとらないように指導してください。
- ※ 1つのディスクをグループ内で交互に投げ、グループ対抗戦にするなどの工夫もできます。

準備物

自然の家が貸し出しできるもの

フライングディスク 記録表コース案内図 紙挟み

利用者または団体で準備するもの

なし

売店で購入するもの・できるもの

なし

活動内容

- (1) グループ内で順番を決め、スタート位置からディスクを投げる。
※ スタートホールをずらしておくこと効率的に進めることができる。
- (2) 2投目からは、ゴールポストに遠い人から投げる。
- (3) 全員がゴールに入れたら各自の投数を記録して、次のホールに進む。
- (4) 次のホールからは前のホールで投数の少なかった人から投げる。
- (5) ゲーム終了。記録表を提出し順位を決定する。