

# ディスクゴルフ



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内 屋外	1組4人程度	誰でも可	中度



## 用具

### <フライングディスク>

硬いプラスチックの材料で作られた円盤状の飛行物  
直径21~40cm、重さ200g以下

## 特色

### <ゴール(バスケット)>

投げたディスクが上部に当たると、下のバスケットに落ちる仕組みになっている。

フライングディスクを使って、何投でゴールに投げ入れるかを競うゲームで、ゴルフと同じような方法で行う。1ホールの距離は50~100m、ディスクの飛距離平均30mで、距離的にはゴルフのように、2~3投でゴールに届くようになっている。フライングディスク人気の高まりとともに、ディスクゴルフも普及し、本場アメリカでは650もの専用コースが設けられている。移動式ゴールを使えば、公園など手作りのコースで遊ぶことができる。

## コート

- ・ 1コース18ホールで、全長は約1,000m。
- ・ ゴルフと同じく、ショート、ミドル、ロングホールがある。

## 競技方法

- 1 人数は何人でもよいが、通常は4人1組で行う。
- 2 1番ホールのティーからスタートする。最初に投げる順番はジャンケン等で決める。1人ずつティーの手前からゴールに向かって投げ、全員が投げ終わってから2投目に移る。
- 3 2投目からは、常にゴールからの距離が一番遠い人から投げることとする。



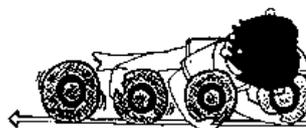
※ ゴールは傘を開いて吊り下げたり、ダンボール箱や大きめのゴミかごでも代用できる。

## 基本スローイング

[図-1] “バックハンスロー”の握り方



[図-2] 手から離すタイミング



## ☆ 伊万里市で貸し出すディスクゴルフについて

使用するホール: ターゲットバードゴルフ用

ターゲットバードゴルフのホールを使用しているため、ディスクがホールに入るとホールが簡単に倒れます。そのため、台座にオモリを置いて使用してください。



