

フライングディスクゴルフ

◆◇ 野外ゲーム ◇◆

活動の概要	フライングディスク（フリスビー）を使用して、的木に当たるまでの投盤数を競い合うゲームです。 コースすべて、パー3にセットしてあります。4人のグループで12ホールを回り、勝敗は合計投数で決定します。
対 象	小学生以上
所 要 時 間	1時間前後
活 動 場 所	西尾根コース：西尾根からわんぱく広場までの12ホール（70人位）
準備する物	利用団体：筆記用具 自然の家：フライングディスク（フリスビー） コース案内図 得点表（スコア表） バインダー
留 意 点	<p>① 活動前に、ディスク（フリスビー）を「木曾」の前より用意し、事務室から得点表とバインダーを借りて来ます。（数を確認）</p> <p>② 玄関前か、つどいの広場に集合します。</p> <p>③ オリエンテーション ・グループ編集 <ul style="list-style-type: none"> ・ゲームの内容、ルールについての説明 ・簡単な投げ方の指導など ・諸注意 </p> <p>④ 競技・ローテーション 先頭のグループが1ホールを終了した後、次のグループがスタートしていく方法で行うが、待ち時間が長くなるので2つの班に分け、1ホールと7ホールから始めるようにすると流れがよくなります。</p> <p>⑤ 得点表を出し合って順位を決定します。</p> <p>⑥ 表彰、まとめをする。</p> <p>⑦ ディスク（フリスビー）の数を確認し、使用した物は、元の場所にきちんと戻してください。</p> <p>⑧ 怪我のないように、楽しく活動しましょう。</p>

競技方法

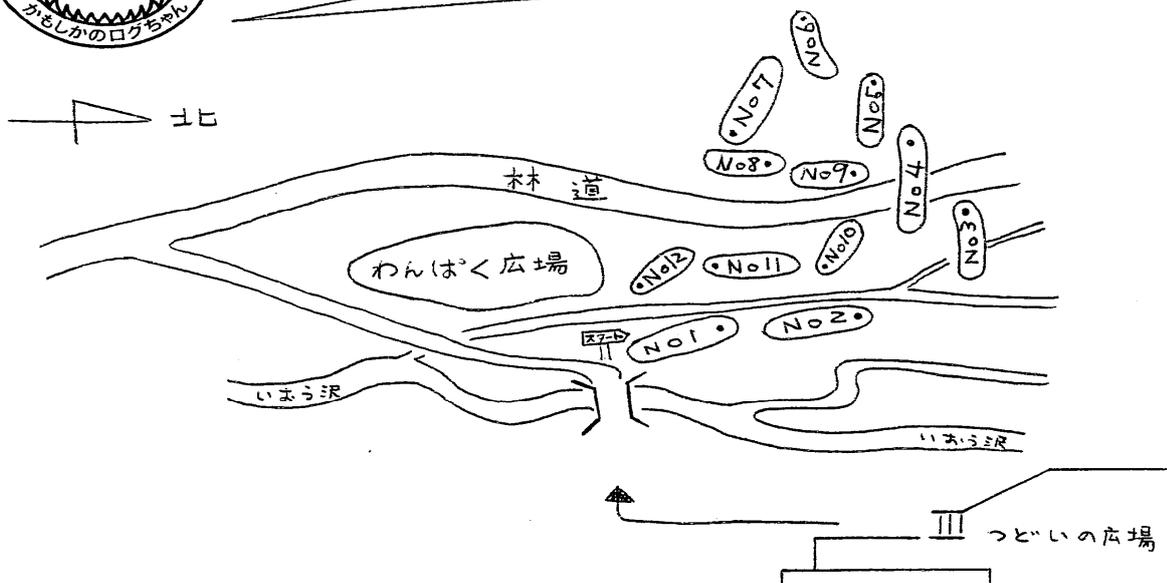
豊かな自然の中で、遊びとゲームを兼ねたフライングディスクゴルフは、ディスク（フリスビー）を何投で的木に当てられるかを競い合います。

- 1グループは4名以内とし、定められた位置からスタート（第1投）します。
- ディスク（フリスビー）の止まった地点までを1投とします。
- 第2投以降は、ディスク（フリスビー）の止まった地点に片足を置き、もう一方の足は横か後ろにおいて投げます。また的木から一番遠くの人から順に投げます。
- 最初のコース以外は、前のコースでのスコアの良い順とします。



フライングディスクゴルフ

西尾根コースだよ！



フライングディスクゴルフ スコア表

西尾根コース

標的 No.	氏名	氏名	氏名	氏名
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
合計				

国立信州高遠少年自然の家