

## 24 ディスクゴルフ



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内外	1組4人程度	誰でも可	中度

### 特色

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います。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ます。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ます。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ます。

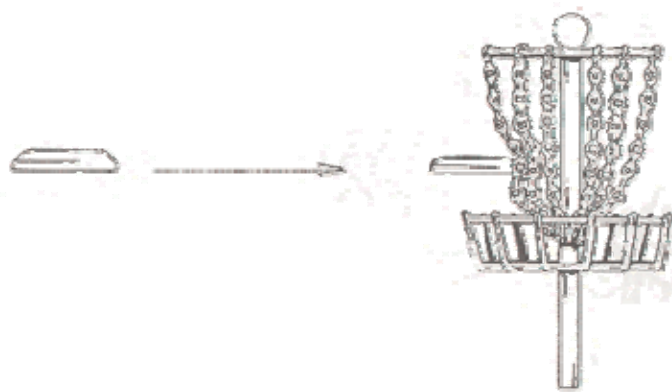
### 用具

<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

<ゴール(バスケット)>

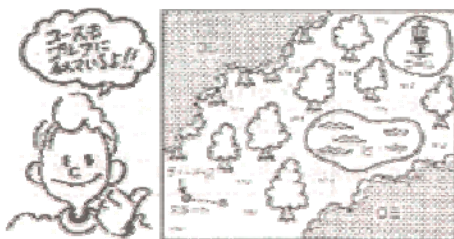
投げたディスクが上部に当たると、下のバスケットに落ちる仕組みになっている。



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カゴでも代用できます。

## 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

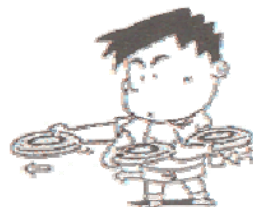
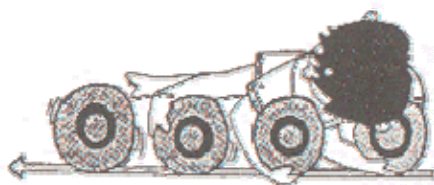
- (1) 人数は何人でもよいが、通常は4人1組で行う。
- (2) 1番ホールのティーからスタートする。最初に投げる順番はジャンケン等で決める。1人ずつティーの手前からゴールに向かって投げ、全員が投げ終わってから2投目に移る。
- (3) 2投目からは、常にゴールからの距離が一番遠い人から投げることとする。

[ 図 1 ]



基本スローイング “バックハンドスロー” の握り方[ 図 1]と手から離すタイミング[ 図 2]

[ 図 2 ]



## 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

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下さい。

