

フライングディスクゴルフ

フライングディスクの起源は、アメリカの学生がパイ皿を投げて遊んでいたことが始まりとされています。フライングディスクゴルフは、それにゴルフの要素を取り入れ、自然の中に設けられたコースをまわり、できるだけ少ない打数でゴールポストをねらいます。

- 対 象 : こどもから大人まで誰でも
 実施人数 : 40名まで（人数が増えると時間が長くなります）
 所要時間 : [青少年の家コース] 30分～45分
 [キャンプ場コース] 45分～60分
 場 所 : 別 紙（両コースとも全9ホール）

[青少年の家コース]



スタート



ゴールポスト

[キャンプ場コース]



スタート



ゴールポスト

- 準 備 物 : [センターで用意できるもの]
 ディスク、スコア用紙（コース図）バインダー
 [個人で用意していただくもの]
 運動しやすい服装、筆記用具、各種用紙



ゴールポスト

※来所時、団体に1部お渡しできます。必要部数を印刷してください。

- 進 め 方 : ①ジャンケン等で順番を決めます。
 ②スタート地点から、ゴールポストをねらってディスクを投げます。
 ③2投目以降は、ゴールポストからもっとも遠い人から投げます。
 ④ディスクをゴールポストに当てるまでの投数を数えます。
 ⑤ホールごとに、ゴールポストまでの投数をスコアカードに記入します。
 ⑥2ホール目以降は、前ホールの投数の少ない人から投げます。
 ⑦全コース終了後、合計投数の少ない人が勝ちです。
 ※ディスクは、転がしたりバウンドさせてもかまいません。
 ※ディスクが止まった地点までを1投、2投目以降はそこから投げます。

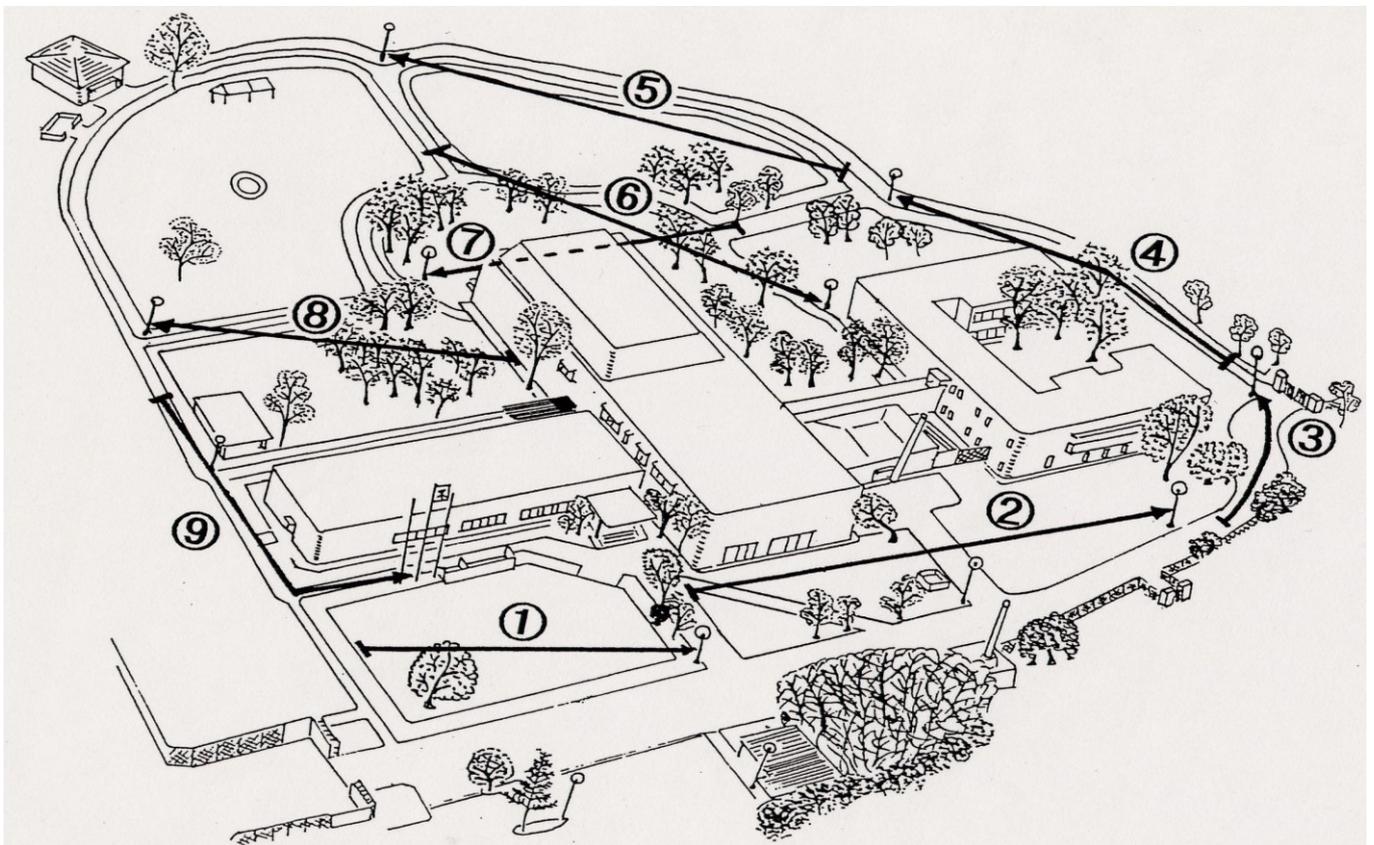
- そ の 他 : ディスクを投げる前には、必ず前方に誰もいないことを確認しましょう。
 (スコアカード記入方法)

[PAR4] スタートから4回投げてゴールに当てれば±0です。したがって5投なら[+1]、3投なら[-1]とスコアカードに記入します。
プログラムの説明等自主運営でお願いいたします。

フライングディスクゴルフ

【青少年の家 スコア用紙&コース図】

ホール No.	距離 (m)	PAR	名前							
①	31	3								
②	51	4								
③	29	3								
④	43	4								
⑤	49	4								
⑥	50	4								
⑦	34	3								
⑧	35	3								
⑨	40	4								
合計	362	32								
ハンディキャップ										
総合順位										



フライングディスクゴルフ

【キャンプ場 スコア用紙&コース図】

ホール No.	距離 (m)	PAR	名前							
①	56	5								
②	17	2								
③	34	3								
④	46	4								
⑤	53	5								
⑥	52	5								
⑦	36	3								
⑧	20	3								
⑨	53	4								
合計	367	34								
ハンディキャップ										
総合順位										

