

## 7

# フライングディスクゴルフ

ゴルフのボールの代わりにフライングディスクを使用し、バスケット型の専用ゴールに、何投で投げ入れることができるかを全 18 ホール(または 9 ホール)のトータルスコアで競うスポーツです。ゴルフのように通常 4 人 1 組となって行います。

## 場所 (屋内・屋外)

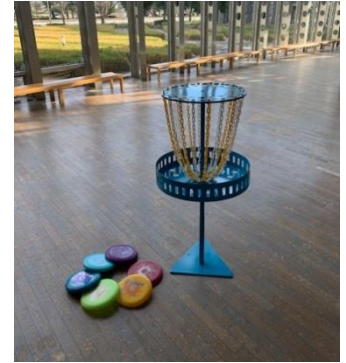
- 体育館、広場など
- 全 18 ホール  
(または 9 ホール)

## 人数

- 何人でもプレー可能  
(通常 4 人 1 組)

## 用具

- フライングディスク (直径 21cm~40cm、重さ 200g 以下)
- ゴール (高さ 140cm、直径 70cm)
- マーカーディスク (またはフライングディスクで代用)



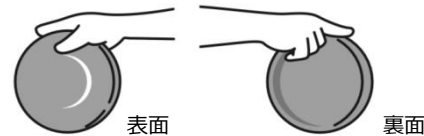
## 競技方法 (主なルール)

- ① 通常 4 人 1 組でラウンドします。1 番ホールのティースロー (第 1 投) はジャンケンなどで順番を決め、2 投目以降は投数に関係なく、ゴールより遠い人から先に投げます。
- ② 2 番ホール以降のティースローは、前のホールでスコアの良かった人から順に投げます。
- ③ 各ホールの 1 投目はスタートラインの後方からスローを行います (スロー後は、そのラインを踏み越えてもよい)。
- ④ 2 投目以降、ディスクが着地したところ (ゴールに向かってディスクの先端部) にマーカーを置きます。そのマーカーが次のスローラインとなります。
- ⑤ 1 ホール終了毎にスコア (スロー数) を記録し、全ホールの合計スコアが最も少ないプレイヤーが勝ちとなります。
- ⑥ OB 区域内 (道路上や川、立入禁止区域など) にディスクが入った場合は、OB となり 1 スロープラスして OB 区域に入った地点から次のスローをします。

## 基本的な投げ方 (バックハンド・スロー)

### 握り方

1. 人差し指の第一関節をリム (ディスクのふち) の下にあてます。
2. 親指はディスクの表面に自然におきます。
3. 残りの指はリムを包み込むようにしっかり握り込みます。



### 投げ方

1. 目標に対して、体を横に向けて立ちます。右利きの人ならば、右足が前になります。
2. 手首を曲げて、ディスクを巻き込むようにテイクバックします。
3. 手首のスナップを利かせ、投げ出します。



### ポイント

1. 手首のスナップを利かせ、十分な回転を与えます。
2. 体の力を抜き、リラックスした状態が基本です。
3. コントロールを重視したいときは、フォロースローで目標を指差すようにします。
4. ディスクに応じた、適度なパワーで投げます。

