



梵珠ディスクゴルフ

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・ 野外のニュースポーツの楽しさを味わうことができます。
- ・ ルールを守り、グループで活動することで交流を深めることができます。

【教科への対応】 小学校：体育など 中学校：保健体育など

【組合せ可能な活動プログラム】 ぼんじゅモルック、虫取り遊び、ザリガニ釣りなど

2 活動の概要

ディスクゴルフは、フライングディスクを使ったゴルフのようなゲームです。ルールや方法など、利用者が自由に変えて実施することが可能です。

(1) 人数 160人以内

※一度に実施できるのは80人程度のため、他のプログラムと組み合わせて実施することが望ましい。

(2) 対象 どの年齢でも実施可

(3) 期間 4月下旬～10月下旬

(4) 時間 1～2時間（説明15分+活動45分～105分）

(5) 場所 キャンプ場

(6) 経費 無料

(7) 指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



<活動の様子1>

3 準備物

団体	救急薬品
個人	汗ふきタオル、帽子、運動しやすい服装
自然の家	鉛筆、ピプス、ディスク、ターゲット、スタートコーン、スコアカード、スズメバチ用殺虫剤

4 引率者の役割分担

役割名	内容
代表責任者	1名。責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	数名。子どもたちの活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。
用具担当者	1～2名。用具の運搬・設置・回収を行う。



<活動の様子2>



<活動の様子3：ターゲット付近>

5 活動の流れ

	内 容
説 明	<ul style="list-style-type: none"> ・用具担当者は、コース例のようにターゲットとスタートコーンを配置する。 ・ルール、安全管理について説明 ・各グループのスタート場所と終了後の待機場所について確認
準 備	<ul style="list-style-type: none"> ・鉛筆、ピブス、ディスク、スコアカードの貸出、配付 ・グループ毎に記録者を決め、スコアカードにディスクを投げる順に名前を書き入れる。
活 動	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ毎にそれぞれのスタート場所から一斉スタート。 ※基本的な進め方 ・スタートコーン1, 2, 3はターゲットAをねらう。 スタートコーン4, 5, 6はターゲットBをねらう。 スタートコーン7, 8, 9はターゲットCをねらう。 ・1投目は決められたスタート場所から投げる。 ・2投目以降はディスクが地面に落ち、止まった地点から投げる。 ・グループで決めた順番を守って投げる。 ・ターゲットに入ったらすぐにディスクを取り出し、ターゲットから離れる。 (投数をグループの記録者に報告する。) ・メンバー全員がターゲットにディスクを入れたら、次へ移動する。 ・全9ヶ所をまわったら終了 ・人員の確認
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・スコアカードの回収、集計、順位の発表 ・ふりかえり ・借用物品を返却

6 実施上の留意点

- ・次に投げる順番が来るまで、ディスクが落ちた場所でしゃがんで待つ。
- ・活動時間の設定は移動時間を加味した余裕のあるものとする。(自然の家からキャンプ場まで徒歩約10分)

7 安全に実施するためのポイント

- ・ディスクを木に引っかけたり、道路に出たりした場合は無理に追わず、予備のディスクで近くの地面から再開する。
- ・ターゲット付近でプレーしている人にディスクがぶつからないよう、互いに声がけをし、譲り合うようにする。
- ・熱中症対策のため、十分な水分補給をさせる。(途中の休憩必須)

8 エリア地図

