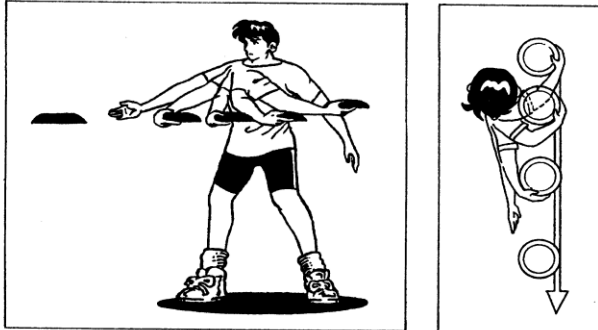
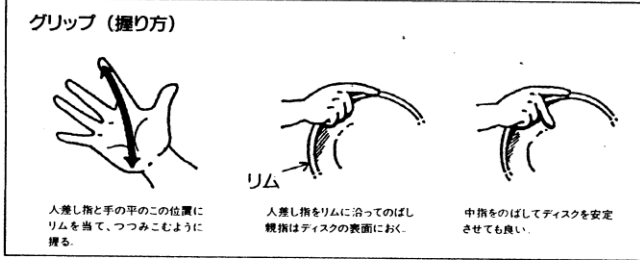


# ディスクゴルフ

岩手県立県北青少年の家

## バックハンド・スロー

最初にマスターしておきたい基本的な投げ方。  
ディスクゴルフで最も使用頻度が高く、コントロールがしやすく飛距離が出る。

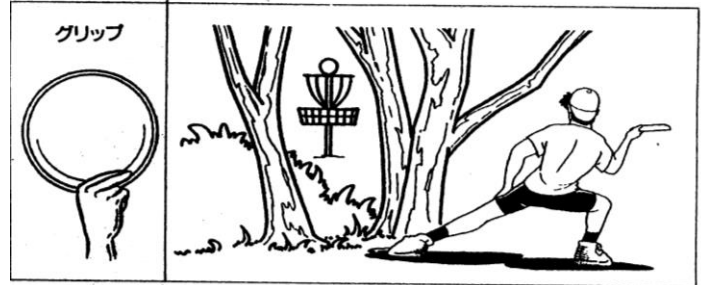


1. 目標に対して体を横に向けて立つ。
2. ディスクに回転を与えるため、手首を曲げてディスクを巻き込むようにテイクバックする。
3. ディスクを水平に保ち目標に向かってまっすぐに投げる。
4. 投げ出す際に手首のスナップを十分に効かせ、回転をつける。

## サイドアーム・スロー

バックハンドをマスターしたら次はサイドアーム・スローに挑戦してみよう。これが出来ればみんなに差をつけられるぞ！

1. 目標に向かって正対するか、ややななめに向いて立つ。
2. 少しテイクバックをとり脇を締め、腹の横で鋭く止めるようにスナップを効かせて投げ出す。
3. 投げ出す時にディスクを水平に保つことが大切。

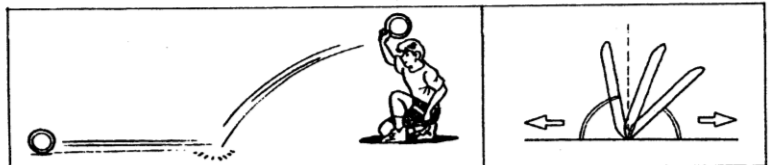


### 「スロー&キャッチ」をして練習しよう！

初めは短い距離(10m~20m位)で相手の胸のあたりを狙って投げてみよう。  
慣れてきたら距離をのばしてみよう。  
※2人なら向かい合って、3人なら三角形で楽しみながら練習。

## ローラー

ディスクを転がしてしまうテクニック。長い距離や障害物の多い時などに多用される。  
ローラーはバックハンド・スロー、サイドアーム・スロー共に出来るがどちらもディスクの接地角度を考えて転がす。接地角度によって、まっすぐに転がしたり、小さい径や大きな径で転がしたり出来る。



概要	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う。フライングディスクの遊びの延長で生まれたゲーム。
場所	つどいの広場等
所要時間	3ホール(3~4人)では20分が目安となる。
準備	フライングディスク、ディスクゴルフ専用ゴール
活動内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 1投目はティーラインの後ろから投げ、2投目からはディスクが止まった地点にマークをし、そこから投げる。</li> <li>② 通常は4人ずつ1組でラウンドするが、ディスクを投げる順番は、1投目は、じゃんけんで決め、2投目以降は投数に関係なくゴールから遠い人から先に投げる。2番ホール以降のティショットは前のホールでスコアのよかった人から順に投げる。同スコアの場合は、さらに前のホールにさかのぼって比較し、スコアの良い人から投げる。</li> <li>③ ディスクは転がしても、バウンドさせても構わない。</li> <li>④ OB区域内に入ったら、1ペナルティーでに入った地点から次のスロー。</li> <li>⑤ 樹木や建物の上にディスクがとまったら場合、地面から2m越えていたらOB。2m以下なら、そこから通常のプレイを続ける。</li> <li>⑥ コースは利用者が設定する。</li> </ol>

※用具の取り扱いと事故防止には十分注意すること。