

活動プロC-8（レク・スポーツ活動）  
**フリスビーゴルフ**

フリスビーゴルフは、フリスビーを使い、決められた回数内に、ディスクキャッチャーに入れるという活動です。初心者でもすぐにできます。

1. 活動場所、所要時間

活動時間・・・みどりの広場

所要時間・・・1時間

2. 準備

(1) 準備物

自然の家 (東準備室)	フリスビー（63枚）・カラーコーン（6個） ディスクキャッチャー（総合活動館東：6台）
個人・団体	帽子、飲み物など

(2) 役割

- ・みどりの広場（1名）・・・・・・・・・・・・・安全指導

(3) 班編成

- ・1グループ6名ぐらい。最大6グループまで同時に活動可

3. 実施方法

(1) オリエンテーション

- ・活動方法          ・グループ編成          ・留意点

(2) コースの設定

例) ショートホール（20m）・・・・・・PAR3  
       ミドルホール（30m）・・・・・・PAR4  
       ロングホール（40m）・・・・・・PAR5      } × 2

※グループ数、人数により適宜設定する。

(3) ゲームの進め方

- ①各グループに別れ、それぞれのグループ毎にジャンケンで投げる順番を決める。
- ②1回目が投げ終わったら、2回目以降はディスクキャッチャーから遠い順に投げる。  
     ※前方に人がいないのを確認して投げる。
- ③全員が終わり次第、次のコースへ移動する。前のグループが終了していない時は、全員が終わるまで待つ。
- ④2ホール目以降の投げる順番は前のホールでスコアの最も少ないプレーヤーから始める。6ホールの投げた回数が最も少ないプレーヤーが勝ちとなる。

- (4) 後片付け・・・ディスクキャッチャーを総合活動館東側に片付ける。

