

ディスクゴルフ

1 ゲームの概要

フライングディスクを何投でゴールに投げ入れるかを競うゲームで、ゴルフと同じように進める。ゴールはバスケット型で、上部の鎖にディスクが当たると、下のバスケットに落ちる仕組みになっている。投げる瞬間に鋭く手首のスナップを利かせ、ディスクに十分な水平回転を与えることがポイントである。ディスクをある程度投げれるようになったら、すぐにコースに出ることができる。

運動量があまり多くなく、年齢や性別に関係なく楽しめるスポーツである。

2 用具

- フライング・ディスク…
 - ・固いプラスチックの材料で作られた円盤状の飛行物。
 - ・直径21～40cm、重さ200g以下であれば何枚のディスクを使い分けてもよい。
- ゴール… 直径65cm、高さ140cmで投げたディスクが上部の鎖に当たると、下のバスケットに落ちる仕組みになっている。
- マーカーディスク…
 - ・投げられたディスクをマークするミニディスクのことで、一般的には、通常のフライングディスクを代用している。
 - ・ゲームを簡単に行う場合は、マーカーディスクを省略することもある。

3 コース

自然の地形を上手に利用し、自然をそこなわずに設け、普通、ショートホール、ミドルホール、ロングホールの3ホールを基準とするが、その長さに応じて自由に設定し、9ホール・パー36、又は、18ホール・パー72として1コースとする。

その他、国内にも常設コースが17コースある。

4 人数・ゲームの種類

何人でもできるゲーム。通常は4人1組で行う。

5 ゲーム

(1) ゲームの進め方

- ①スタートのティスロー(第1投)の順番を決める。2投目からは、投数に関係なく、ゴールから最も遠く離れているプレイヤーから投げる。又、2ホール目以降のスタート順は前のホールのスロー数が少ないプレイ

ヤーから投げる。

②ティースローは、ティーマークを結ぶスタートラインの後方からスローを行う。ディスクをスロー後はそのラインを踏み越えてもよい。

③2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)にマーカを置かなくてはならない。又、投げられたディスクは、マーカを置くまで触れてはならない。そのマーカが次のスローラインとなる。

④ゴールを中心に半径10m以内の区域をパッティング区域と呼ぶ。このエリアはゴルフでいうグリーンと考えてよい。

⑤パッティングエリアからスローした後、マーカを拾うまでラインを踏み越えてはならない。ラインを踏み越えた場合はペナルティー(1投付加)が与えられる。

⑥1ホール終了したごとにス

コア(スローした数)をつける。この様にして、ホールを回りその合計スコアを計算し、最もスコアが少ないプレイヤーが勝ちとなる。

(2) その他のルール

ロストディスク(投げたディスクを見失った場合)や池、道などの危険地帯、手の届かない木の上などOB地域(コースの敷地外及びコース内でもプレーを禁じている区域)に入った場合は、1投プラスして、OB地域に入った地点に戻り、そこから投げる。

日本フライングディスク協会

〒128-0062 東京都葛飾区青戸1-19-2

TEL/FAX 03-3694-4750

JPDGA日本ディスクゴルフ協会

〒180-0013 東京都武蔵野市西久保1-1-9 TSロフト5F

TEL 0422-55-7877

55-7870