

「ディスクゴルフ研修」実施要領

国立江田島青少年交流の家

1 内容

ディスクを投げながら、より少ない投球数でゴールに投げ入れることを競う。競技記録を交流の家で用意した記録用紙（スコアカード）に記入し、順位を競うこともできる。コースはIN・OUT各9ホール計18ホール、1コース3～6打でパー65打である。

2 ねらい

- ・グループで活動し、協調性を養う。
- ・江田島の自然とふれあい、自然愛護の心を育てる。

3 対象者

小学生以上とする。
ただし、保護者又は引率者と組んで活動する場合はこの限りではない。

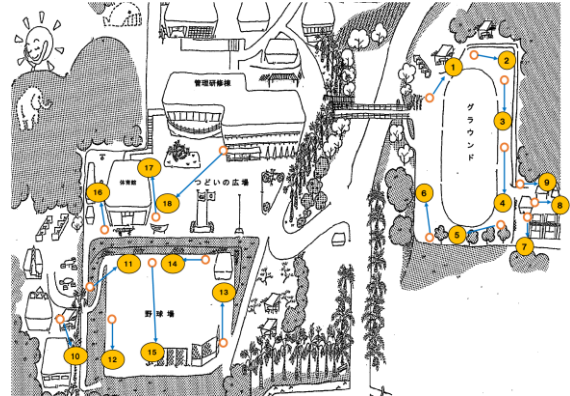
4 人数

最大180人（基本は1グループ6人）

5 時期、時間、場所

- (1) 実施時期 通年
(2) 時間 9時00分～12時00分
13時30分～16時30分

【ミニコース】	所要時間：1時間～1時間30分	(1～6ホール【OUT】)
【ハーフコース】	所要時間：1時間30分～2時間	(1～9ホール【OUT】)
【全コース】	所要時間：2時間30分～3時間	(1～18ホール【OUT】、【IN】)



6 準備物

- (1) 個人：運動に適した服装 運動靴 帽子 タオル 飲み物
(2) 引率者：筆記用具 携帯電話 バインダー（必要に応じて）
救急バッグ（貸出可）
(3) 交流の家：ディスク（人数分(事務室受付前・体育倉庫)）
スコアカード「裏面ディスクゴルフコース案内図」（グループ数）



7 指導・安全管理

- (1) 団体は、「ディスクゴルフ研修」実施要領をもとに、ディスクゴルフの指導・安全管理を行う。
(2) 団体は、次の指導者を配置する。
① 総括責任者（全体の総括、物品利用希望書の提出、緊急時の連絡担当）・・・1人
② 指導担当者（準備運動等の指導・指示、紛失ディスクを探す）・・・1人
③ 監視担当者（要所での安全管理）・・・2人以上
④ 救護担当者（健康観察、応急処置、AEDの設置場所の確認）・・・1人以上
(3) 引率者同士は、携帯電話を使って連絡を取り合う。
(4) 事故発生時の処置
総括責任者は、事故状況を把握し、交流の家事務室に連絡を行う。

8 展 開

(1) 「物品利用希望書」の提出

団体は必要事項を記入し、入所日の10日前に提出をする。

(2) 物品貸出

- ① 指導担当者は、交流の家（事務室）でスコアカード（「裏面ディスクゴルフコース案内図」グループ数）、を受け取る。
- ② 救急バックの貸出しを希望する場合は、事務室で受け取る。

(3) 事前指導（かんぼラジオ体操広場）

- ① 指導担当者は研修生をつどいの広場に集合させる。
- ② 救護担当者は健康観察を行う。
- ③ 指導担当者は目的、競技方法、スコアカードの記入法、注意事項を説明する。

【競技方法】

- ア グループ（基本人数は6人）で活動する。
- イ グループ内での競技方法について説明する。
 - (ア) 最初のスタート順を決める。
 - (イ) スタートのホール番号と同じ番号のゴールに向けて、順番に第1投目を投げる。
 - (ウ) 2投目からはゴールに遠い者から投げる
 - (エ) ゴールしたら、それまで投げた回数をスコアカードに記入する。
 - (オ) 次ホールに移動し、前ホール投げた回数の少ない者から投げる。
 - (カ) 全ホール終了したら、集合場所にもどり、スコアカードを指導担当者に提出する。



スタート



ゴール

【スコアカードの記入】

- ア グループに1枚配布するので、グループの各人の名前を記入する。（6人まで記入できる。）
- イ ディスク番号の記入をする。

【注意事項】

- ア 他人に当てないように、気をつけてディスクを投げる。
- イ コースから外れない。（深い草むらの中には入らない。）
- ウ ディスクの軌道の特徴をつかむ。
- エ 自然環境の保全に努める。
- オ かぶれる木（ハゼ・ウルシ）や有毒生物（マムシ・ムカデ・ハチ）に注意する。写真を使って説明する。
- カ ディスクの飛んだ方向や位置をよく確認し、紛失しない。
- キ 火気の取扱いはしない。
- ク 適宜休憩をし、水分補給する。



ニホンマムシ

【ディスクを紛失した場合】

- ア 茂みや林に入った場合、グループで探す。ただし、深い草むらの場合は入らない。
- イ 見つからない場合は、指導担当者に「ディスク番号」と「見失った場所」を連絡し、新しいディスクを受け取って続ける。（0B となり2打プラスとし、再度同じ場所から投げる。）
- ウ 連絡を受けた指導担当者はディスクを探す。

※ディスクを紛失した場合は実費負担の弁償となる。（1つ約1,500円）

(4) 研修の実際 (展開)

- ① 指導担当者は準備運動をするよう指示する。
- ② 指導担当者は監視担当者に所定の場所 (No. 6 のスタート位置、No. 11 のスタート位置) へ移動するよう指示する。
- ③ 指導担当者はスコアカードを配布し、スコアカードにグループ各人の名前とディスク番号を書かせる。
- ④ 指導担当者は2人1組でディスクを投げる練習を最低10分間させる。
(かんぼラジオ体操広場)
- ⑤ 指導担当者はグループ毎に順次スタートさせる。(研修生が多い場合は、インコーススタートとアウトコーススタートに分ける。その場合は、所定の場所に行くように指示する。)

(5) 研修実施後

- ① 指導担当者はスコアカードを回収する。
- ② 指導担当者は救護担当者に指示して健康観察をさせる。
- ③ 指導担当者はスコアカードの集計をし、順位を決定する。
- ④ 指導担当者はまとめ (成績発表・講評) をする。
- ⑤ 指導担当者は研修生とともに事務室横の倉庫にディスクを返却 (整理整頓) する。その際紛失したディスクがある場合は、その旨を交流の家 (事務室) に申し出る。
- ⑥ 指導担当者及び救護担当者は借用物品を交流の家 (事務室前倉庫) に返却するとともに、終了報告をする。

9 連絡先

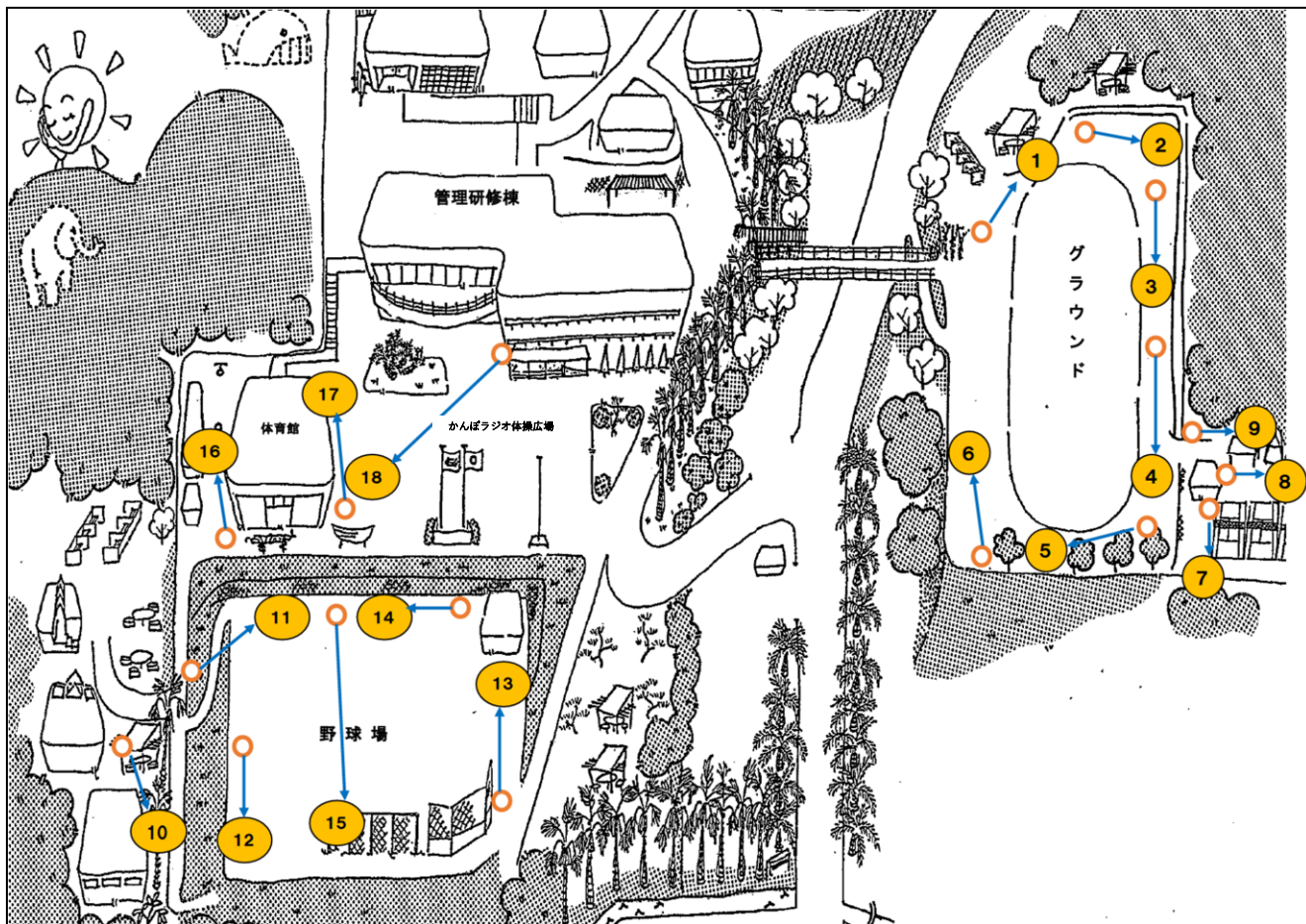
国立江田島青少年交流の家

電話番号

0823-42-0660

0823-42-0661

【コースマップ全体】



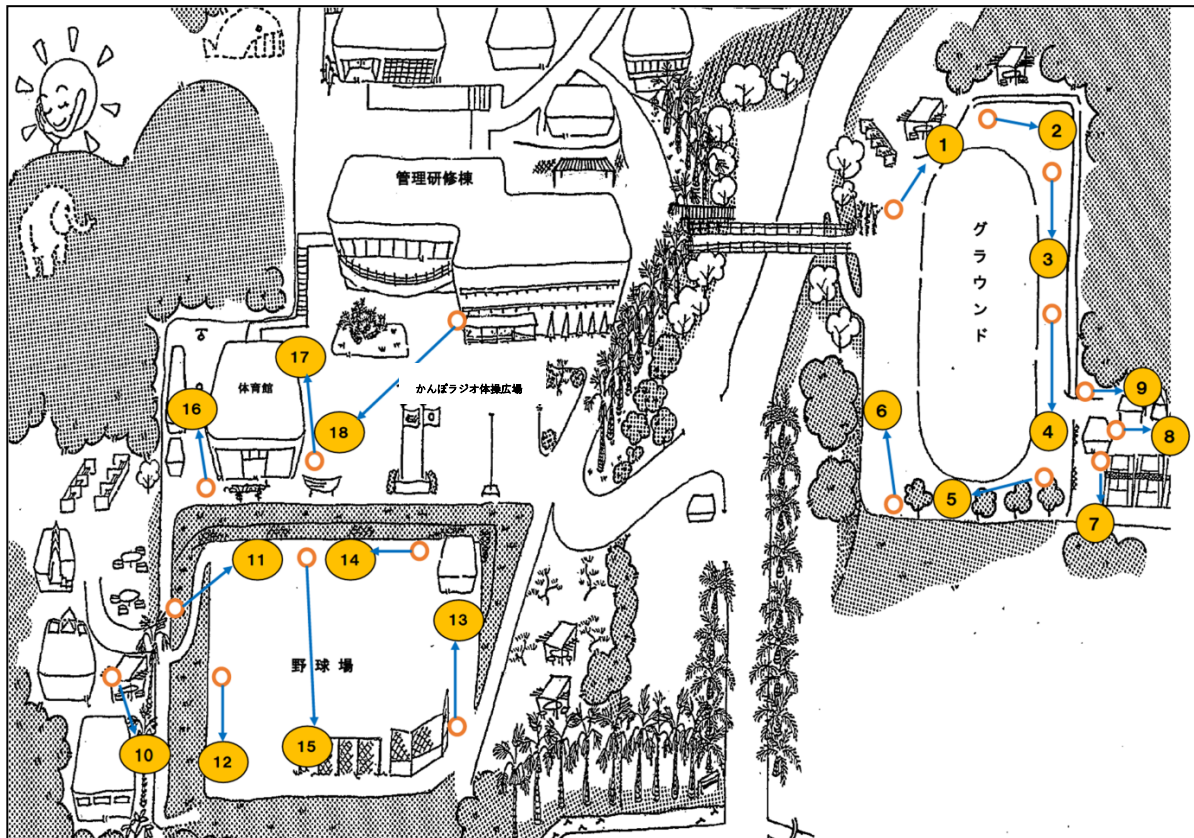
【スコアカード】

ディスクゴルフ 記録用紙

コース	ディスク番号			名前	名前	名前	名前	名前	名前
	ホール	距離 m	P A R						
グラウンド コース	1	40	4						
	2	40	4						
	3	30	3						
	4	30	3						
	5	30	4						
	6	30	4						
テニス コート	7	25	3						
	8	10	2						
	9	20	3						
野球場 コース	10	30	3						
	11	50	4						
	12	20	3						
	13	35	5						
	14	10	2						
	15	65	6						
体育館 コース	16	30	3						
	17	30	4						
	18	55	5						
	計	580	65						

《競技方法》

- (ア).最初のスタート順を決める。
- (イ).スタートのホール番号と同じ番号のゴールに向けて、順番に第1投目を投げる。
- (ウ).2投目からは、前に投げたディスクが止まった地点から投げる。(順番はゴールに遠い人から)
- (エ).ゴールしたら、それまで投げた回数をスコアカードに記入する。
- (オ).次ホールに移動し、前ホール投げた回数の少なかった人から投げる。
- (カ).全ホール終了したら、集合場所にもどり、スコアカードを指導担当者に提出する。





江田島にいる危険な動植物たち



マムシ



スズメバチ



ムカデ



マダニ

触らない！騒がない！ もし刺された・噛まれた場合は、すぐに先生に！！



ハゼ



樹液や葉に触れるとかぶれたりはれたりする人も多いので注意！



ウルシ