

# ディスクゴルフ

場 所	人 数
屋 外	4 人一組

## ◇ ディスクゴルフをする前に

ディスクゴルフは、年齢や性別・能力に関係なく誰もが楽しめるスポーツです。金属製のバスケットに向かって、フライングディスクを投げ、何投で入ったかを競うゲームで、そのルール進行はゴルフにほぼ準じています。通常4～5名でコースを回り、ホールによっては、OB、ドッグレッグ、アップ・ダウンヒル等の変化にも富んでおり、ティスローにおける遠投力、アプローチやパッティングにおけるディスクコントロールなど総合的なスローイング技術が要求される奥行きのあるゲームです。

また、ディスクゴルフは、マナーや礼儀をたいへん重視するゲームです。基本的なマナーとしては、コース内の植物や設置物を大切にすることです。



## 用 具

- ・フライングディスク
- ・ゴール（金属製のバスケット）



## 場所・コート

コースは、適度な障害物（木、池、川、花壇など）のある地形に設けられることが一般的で、専用のコースが全国に設置されている。また、公園などに仮設コースを簡単に作ることもできる。普通18ホールだが、9ホールや27ホールまたはそれ以外の所もある。

## ゲームの進め方

ルールや進行方法は、ゴルフとほぼ同様。セルフジャッジのゲームとなるので、フェアプレーの精神でプレーする。

- (1) 通常、4人一組でまわる。最初のホールのティスローの投げる順番は、くじやじゃんけんで決める。
- (2) 進行中の投げる順番は、ゴールから一番遠いプレイヤーが、常に先に投げる。
- (3) 次ホールからは、前のホールで一番スコアのよいプレイヤーから投げ、以後も同様に投げる。もし、前のホールが同成績ならば、その前の順番にしたがう。

## ルール

- (1) 各ホールスタートは、定められた所からスローする。ディスクは空中に投げたりあるいは、転がしたり、バウンドさせてもかまわないが、ディスクの止まった地点までを1投とする。
- (2) ディスクが停止した地点より、次のスローイングを行う。その時、ディスクの位置に片足を置き、もう一方は真横あるいは後方に置いてスローする。
- (3) 1投ごとに使用するディスクを変えてもかまわない。
- (4) 池、川、あるいは花壇などは、アウトオブバウンズ（OB）となり、最後にOBラインを横切った地点に、ディスクを戻しプレーを続ける。その場合、1ペナルティーとなる。
- (5) 木の枝などに乗ってしまったときは、その真下よりプレーを続ける。ペナルティーは以下のようになる。
  - ・ディスクが地面から2m以上の高さにあるとき→1ペナルティー
  - ・ディスクが地面から2m未満の高さにあるとき→ペナルティーなし
- (6) ラウンドのスタートから最後のホールを終えるまでに、練習スローやゲームに関係のないスローをした場合、1ペナルティーとなる。

## 勝敗の判定

ゲームは、コースの第1ホールから最後のホールまでの合計投数で競う。大会では、最も投数の少ないプレイヤーが勝者となる。

## ちょっとひとこと

◎フックやスライス等のテクニックを駆使し、障害をくぐりぬけ、ナイススローをした時の気分はすばらしいものです。基本スローをマスターし、思い通りのスローイングができるように練習しましょう。

◎礼儀を大切に！

- ・プレイヤーは、他のプレイヤーが投げる時、気が散るような物音をたてたり、視界に入ったりしないようにしましょう。叫んだり大声を出したり、コースの設備や看板を叩いたり、順番を間違えて投げたり、バックを投げたり蹴ったりするなどの失礼な行為は慎みましょう。ただし、誰かにディスクが当たる危険性がある時、声を出して注意をするのはその限りではありません。
- ・他のプレイヤーの迷惑になるときは、喫煙してはいけません。
- ・ロストディスクを探す手助けも、重要なマナーの一つです。
- ・プレイヤーは、投げたディスクが、他の邪魔にならないこと。周辺にいる人にぶつかる危険がないこと。以上2点を確認するまで投げてはいけません。

《日本ディスクゴルフ協会公認ルールより抜粋》