

## ◆ディスクゴルフ・フライングディスク

### 【ディスクゴルフ】

#### 1. 用具

##### (1) フライングディスク

直径21.0～40.0cm、重さ200g以下

(国内においては150g以下)

##### (2) フライングディスク・ゴルフゴール

(専用バスケット。高さ140cm、直径70cm)

専用バスケットが無い場合は、針金の輪、フラフープまたはポリバケツなどで代用するとよい。

#### 2. 競技方法

##### (1) ゲームの概要

コース上のゴールに、より少ない投球数でディスクを投げ入れることを競う。ルールはゴルフに準じる。

##### (2) スローイングの順番

① 1組は通常4名で行う。

② スタート時のティースローは、任意に定められた順番で行う。

③ 進行中のスローイングは、投数に関係なくゴールより最も遠く離れたプレイヤーから行う。

④ 2ホール目からは、前のホールで最も成績のよかったプレイヤーから投げる。前の成績で同成績なら、その前、さらにその前とさかのぼって投球順を決める。

##### (3) スローイングの位置

① ティースローは、ティースローエリア内から足が出てはいけない。ただし、スロー後は踏み越えてもよい。

② パッティングにおいては、片足をマーカーディスクのすぐ後方に置かなければならない。

③ ゴールに成功した時のパッティングが、フォーリングパット（前方へ倒れ込みながらのパッティング）であった場合には、やり直しとなる。

④ それ以外のスローイングのときは、片足をマーカーディスクの後方、しかもマーカーディスクの中心から両横15cm以内に入っていないなければならない。スロー後は、マーカーディスクを踏み越えてもよい。

⑤ マーカーディスクは、落下したディスクとゴールを結ぶ直線上のゴー

ル寄りに、ディスクと接するように置く。

(4) OB区域にディスクが落下したとき

- ①ディスク全体がOB区域に出た場合に、OBとする。この場合、OBラインを切った位置より、フェアウェイ側に垂直に1 m以内の場所からスローする。
- ②ペナルティーとして1投プラスされる。

(5) 地面から2 m以上の高さのところにディスクが止まったとき

- ①そのまま地面に下ろし、しかもゴールに近寄らない最も近いプレーを可能な場所に移動し、再びスローする。
- ②ペナルティーとして1投プラスされる。

(6) プレー不可能な場所にディスクが落下したとき

- ①落下した地点から最も近く、しかもゴールに近寄らないコース内から再びスローする。
- ②ペナルティーとして1投プラスされる。

(7) 障害物

- ①コース上に固定され、もしくはコース上に必要な部分であり、プレーヤーのスローに障害となるものは、スローを容易にするために、プレーヤーによっていかなる形でも動かされたり、曲げられたり、変えられたりしてはならない。
- ②落ち葉、小枝、折れた枝、空缶、他のプレーヤーの用具、モーターバイクといったコース上に固定されていない、もしくはコース上必要でない物、永久的でない障害物は取り除くことができる。雨によってできた水たまりや泥も永久的でない障害物である。
- ③永久的でない障害物を取り除く際は、それを動かせばよいが、それを動かすことができない場合は、プレーヤーはゴールに近づくことなくマーカーディスクを新たに置くことができる。

(8) ドッグレッグ・ホール

- ①コース図に示されたとおりに、設定されたポイントの右、または左のいずれか一方の側を通過させなくてはならないところをドッグレッグという。
- ②ドッグレッグ・ホールでは定められたポイントを定められた方向で通過させなければ、ホールインできない。

(9) 安全確認

- ①ディスクの飛び範囲内に、プレーヤーや、他の人がいないことを確認してから、ディスクを投げるようにする。

②特に直接ゴールが見えない所では、必ずゴールの見える場所に移動し、確認をする。

#### 【その他のフライングディスク競技】

フライングディスクは、ディスクゴルフの他に、8つの競技がある。

##### 1. アルティメット

1チーム7名で編成された2チームによって行われる、闘争的かつ激しいゲーム。スローオフで始まり、オフェンスはすべてパスのみで展開され、オフェンスチームのパス不成立あるいはディフェンスチームのインターセプト、ノックダウンにより攻守交替となる。ポイントは、エンドゾーン内にいる自軍プレイヤーにパスが成功した時に1点が与えられる。

##### 2. ディスタンス

定められたラインよりスローし、ディスクが地面に最初に着地した地点までの距離を計測する。

##### 3. ディスカソン

1. 6km程の曲がりくねった林間コースをディスクをスローしてそこまで走り、また、スローを繰り返す、いかに短い時間でゴールできるかを競う。

##### 4. フリースタイル

規定時間内にスロー&キャッチを中心とするテクニックを駆使して演技をし技術点（完成度、難易度）、芸術点（多様性、創造性）を競う。

##### 5. アクセラシー

各ポイントから4投ずつ計28投のスローをする。そのうち何投ターゲットを通過したかを競う。

##### 6. ダブル・ディスク・コート

2人1組で13m×13mのコートにそれぞれ分かれ、2枚のディスクを使ってその攻防を競う。各チームの1人ずつがディスクを1枚ずつ持ち、合図とともに相手コートへスローする。キャッチ、スローを繰り返す、ミススロー、ミスキャッチあるいは1チームが同時に2枚のディスクをキャッチした場合は相手チームのポイントとなる。

## 7. ガッツ

1チーム5名による2チームが14m（女子13m）のニュートラルゾーンをはさんで、ディスクのスロー、キャッチを攻守する競技。サーブチーム・プレイヤーは、全力でディスクをスローし、レシーブチーム・プレイヤーは片手でダイレクトあるいはクッションキャッチをしなければならない。どちらかにミスがあった場合は相手チームのポイントとなる。

## 8. セルフ・コート・フライト（S. C. F）

ブーメランのようにディスクをスローし片手でキャッチするまでの時間（M. T. A）と移動距離（T. R. C）を競う。T. R. C競技は、直径4mのスローイングサークルからスローし、キャッチするために最初にディスクに触れた地点までの距離を計測する。