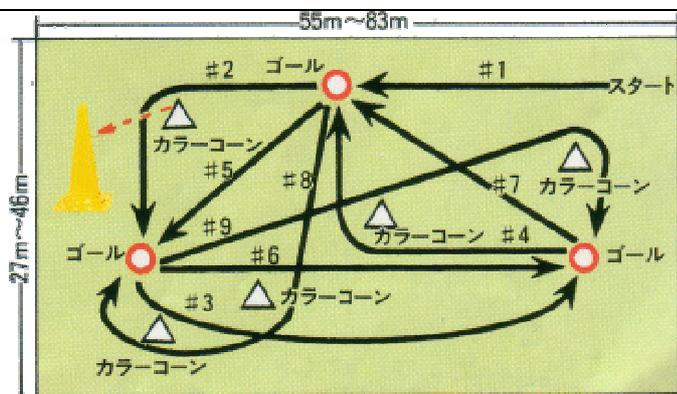


# フライングディスクゴルフ

どんなスポーツ？	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ます。ディスクをある程度投げれるようになると、すぐにコースに出ることができます。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す。
やる場所	屋外
人数	通常1組4人であるが、何人でもできます。
1セットの内容	1ホール
所有総数	9ホール ディスク30枚
運動の強度	普通



↑ 1セットの内容



#1 Par3 #2 Par4 #3 Par5 #4 Par4 #5 Par3  
#6 Par4 #7 Par4 #8 Par4 #9 Par5

↑ コース図

ルール	<p>① 1投目の順番をじゃんけんで決める。2投目以降はゴールから遠い順に投げる。また、2ホール目以降は前のホールでのスロー数が少ない人から投げる。</p> <p>② スタートラインの後方からスローを行う。なお、スローした後ならラインを踏み越えてもかまわない。</p> <p>③ 2投目以降は、ディスクが地面に着地したところ（ゴールに向かってディスクの先端部）にマーカーを置く。このマーカーが次のスローラインとなる。また、マーカーを置くまでディスクに触れてはならない。</p> <p>④ ゴールを中心に半径10m以内のエリアをパッティングエリアと呼ぶ。このエリアからスローした後は、マーカーを拾うまでスローラインを踏み越えてはならない。</p> <p>⑤ 1ホール終わる毎にスコアをつける。全ホール終了したらスコアを合計する。</p>
-----	---

## 《勝敗》

全ホール終了した時の合計スコアが、最も少ない人が勝ちとなる。

## 《反則》

- ・ディスクをスローする時にスタートライン又はスローラインを踏み越える。  
(スローした後ならセーフ)
- ・パッティングエリア内でスローした際、マーカーを拾う前にスローラインを踏み越える。  
以上の反則をした場合、1度目は警告、以降同じホールで反則をすると1投のペナルティーがつく。
- ・投げたディスクを見失った場合や、池、道路など危険地帯に入った場合、高い木の上などのOB地域に入った場合は1投のペナルティーがつき、元の位置に戻って再スローする。

