スコアカード

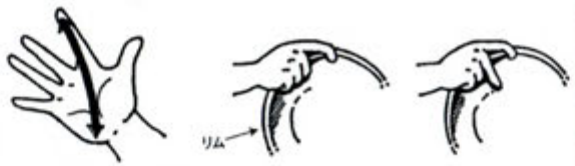
距離(m)	35	26	29	28	36	15	16	19	19	
プレーヤー	1	2	3	4	5	6	7	8	9	合計

覚えておきたい基本的なスロー

バックハンド・スロー

最初にマスターしておきたい基本的な投げ方。
ディスクゴルフで最も使用頻度が高く、コントロールがしやすく飛距離がでる。

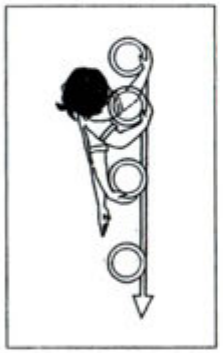
グリップ(握り方)



人差し指と手の平のこの位置にリムを当て、つつみこむように握る。

人指し指は軽く握り込み、親指はディスクの表面におく。

中指をのばしてディスクを安定させても良い。



1.目標に対して体を横に向けて立つ。
2.ディスクに回転を与えるため、手首を曲げてディスクを巻き込むようにテイクバックする。
3.ディスクを水平に保ち目標に向かってまっすぐ投げる。
4.投げ出す際に手首のスナップを十分に効かせ、回転をつける。

1 ディスクゴルフは、ボールのかわりにディスクを投げ、専用のゴールに何投で入れられるか、全18ホールのトータルスコアで競うスポーツです。

2 主なルールは、ほとんどボール・ゴルフと同じです。

3 1投目はティー・ラインの後ろから投げ、2投目以降はディスクが止まった地点にマーカー・ミニ・ディスクでマークをし、そこから投げます。

4 通常4人ずつ1組でラウンドしますが、ディスクを投げる順番は
- 1番ホールのティー・ショットはじゃんけんで、2投目以降は投数に関係なくゴールから遠い人から先に投げます。
- 2番ホール以降のティー・ショットは前のホールでスコアの良かった人から順に投げます。もし同スコアの場合はさらに前のホールにさかのぼって比較し、スコアのよい人から投げます。

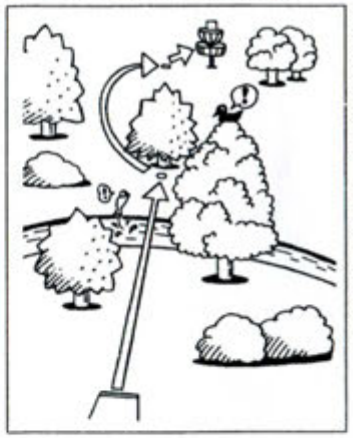
5 ディスクは転がしてもバウンドさせてもかまいません。また何枚かのディスクを用意し、状況に応じて一投ごとにディスクを使い分けることもできます。

6 OB区域内(道路上や川、立入禁止区域など)にディスク全部が止まった場合はOB。1ペナルティーが課せられ、OB区域に入った地点から次のスローをします。

7 木や建物などの上にディスクが止まった場合、地面から2m以上ならOBで1ペナルティー。2m未満ならディスクの真下にマークをし、そこから通常のプレーを続けます。

ディスクゴルフをプレーする時は、前方に十分注意し、安全を確認してからスタートして下さい。

ディスクゴルフの進め方

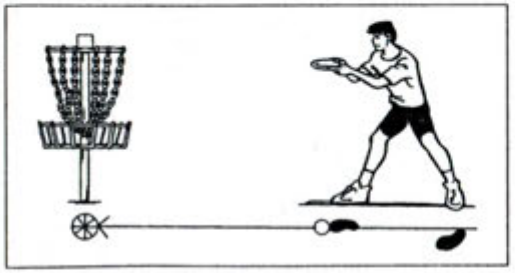


ティー・スロー

第1投目。ゴールにより近づける気持ちで投げてみよう。
ただ遠くへ投げるというだけでなく、第2投目がなげやすいようにフェアウェイを狙う。
コースの攻略は第1投目から始まっているのだ。

アプローチ・スロー

2投目からはマーカーミニディスクでマークをし、この後方に足を置いて投げる。
アプローチはゴールを狙いすぎたり、緊張してゴールに寄らなかったりすることもある。安全なアプローチをするならゴールそのものを狙うより、ゴールの半径5m以内に寄せるように投げてみよう。うまくいくとこの後のパットが楽になる。

パット

バスケットまでの距離を見極めて、強すぎてオーバーしたり、弱すぎてショートしないようにバスケットの中心を狙ってなげる。何10mも飛ばすティー・スローも、3mのパットも同じ1打。3パット、4パットしないようにしっかり決めよう。