

大学体育におけるフライングディスク競技の授業実践 ：ディスクゴルフを教材として

大島 寛

The development of the health sports and science class at University course
: Using the disc golf of the flying disc as a teaching material

Hiroshi Oshima

I. はじめに

フライングディスク競技^{注1)}は、世界フライングディスク連盟の競技として現在10種目（ディスタンス・MTA・TRC・アキュラシー・ディスクカソン・ディスクゴルフ・DDC・フリースタイル・GUTS・アルティメット）が公認されている。中でもディスクゴルフは、アメリカで生れたスポーツでゴルフのボールの代わりにフライングディスクを使用し、バスケット型の専用ゴールに何投で投げ入れることができるかを競うスポーツであり、ワールドゲームズ^{注2)}の公式種目にも選ばれている。世界選手権では予選27ホール4ラウンドと準決勝、決勝ラウンドを競技するが、国内の大会では通常1ラウンド18ホールで行い、予選3ラウンドと決勝ラウンドで競技することが多い。現在、欧米を中心に世界の27ヶ国でプレーされており、アメリカにおいては2484ヶ所のコースを使って毎週プロディスクゴルフ協会公認の大会が行われている^{注3)}。国内においては42ヶ所の日本ディスクゴルフ協会公認のコースがあり、2011年度は18ヶ所のコースで21の大会が行われている^{注4)}。プロオープン・プロレディース部門や年齢別の部門で競技されており、アマチュア部門でも同様の設定で競技されている。また、初心者のためのノービス部門もあり、これらの部門を含め各大会で100人前後の選手が競技を

楽しんでいる。各大会にポイントが設定され、年間ポイントランキング上位者は世界選手権に派遣されるため、ポイント獲得を目標に国内を転戦するプレーヤーも多い（ポイント獲得者、2011年9月現在125名）。

ディスクゴルフコースの多くは国営公園などに設置されているが、大学構内にディスクゴルフのコースが設置されているところもあり、大学体育で教材として取り上げているところもある。筆者はディスクゴルフに早い時期から競技者として関与しているが、大学体育ではストレートスローやカーブスローでゴールを狙う平易なコースレイアウトで設定されていることがほとんどで、ディスクゴルフが本来持つ難易性の高いコースにチャレンジするという興味と技術レベルを向上させるという意欲を引き出すには物足りないと感じている。このことはディスクゴルフに関する資料や日本フライングディスク協会、日本ディスクゴルフ協会のホームページを参考にしてもうかがうことができる。興味を抱かせるようなコース設営の方法やレイアウトが簡略化されており最新のものではないため、やむを得ないことかもしれない。そのような状況を踏まえ、本稿では日本ディスクゴルフ協会主催大会の興味深いコースレイアウトのいくつかを授業に取り入れ、実際に授業で実践した指導内容や方法を明示する。また、今後のディスクゴルフの学校教育の教材としての役割や課題

1) 近畿大学経営学部 〒577-8502 大阪府東大阪市小若江3-4-1

Faculty of Business Administration, Kinki University, 3-4-1 Kowakae, Higashiosaka, Osaka, 577-8502, Japan

連絡先：大島 寛 ✉ oshman55@kindai.ac.jp

を提示することにより、ディスクゴルフを教材として使う際の基礎資料となるようまとめる実践・事例報告である。

Ⅱ. ディスクゴルフとは？

ディスクゴルフは、フライングディスクを専用ゴールに向かって投げ、設定されたコースを複数のプレーヤーと同じ組でラウンドするスポーツである。ルールは、ボールを使ってするゴルフとほとんど同じで年齢、性別、能力を問わず手軽に全ての人が楽しめるニュースポーツである。ゴルフのクラブが用途で分かれているように、ディスクゴルフにもドライバー用・アプローチ用・パット用などディスクの種類が分かれており、ディスクの飛行性能も違う^{注5)}。

ディスクゴルフのゲームの目的は、コースの始めから終わりまでを、より少ない投数でラウンドすることである。投げたディスクが静止した場所から次のスローを投げるということを繰り返し、ホールごとにOBなどのペナルティを含めた投数をカウントし、全てのホールの投数を合計したものがスコアとなる。コースは、プレーヤーがひとつのホールを終了した後、次のホールに進めるようにレイアウトし、各ホールには最初のスローを投げるためのティーエリアと、そのホールを終了させるための専用ゴールがある。

ディスクゴルフコースは、通常ディスクの軌道を妨げるような自然の障害物がある起伏に富んだ林間部に設けられるが、授業においてはグラウンド内のものを障害物に見立てコースを設定する。このような障害物は、コースの重要な「わな」であるため、プレーヤーは都合のいいように手を加えてはならない。コースは通常18ホールであるが、9ホールや27ホールのコースも存在する。授業においてはグラウンド内のものを障害物に見立てコースを設定するためホール数も限られるが、混雑をさけるため少なくとも9ホールの設営が望まれる。他のホールからディスクが飛んでくることも想定し、安全面を配慮したコース設定にしなければならない。

Ⅲ. ルールとマナー

ディスクはどのような投げ方をしても良く、転がしたり、滑らせたりしても良い。また、1投ごとに投げるディスクを替えて投げることも可能である。ティースローを投げる順番は、ジャンケンやくじなどで決め、2投目以降は投げた回数・順番に関係なく、ゴールから遠いプレーヤーが投げる。次のホールで投げる順番は、前のホールでスコアが良い人から順に投げ、同スコアの場合はさらに前のホールにさかのぼり、スコアのいい人から順に投げる。1投目はティーエリアからフロントラインを踏まないように投げ、2投目以降はディスクが止まったところにマーカー（直径10cm位の目印に使うミニディスク）を置くか、1投目のディスクを着地した状態でマーカーとし、別のディスクを次のスローで使用しても良い。ゴールに遠い人から順に前方の安全確認の後、マーカーの真後ろより30cm以内に軸足を置き30秒以内にプレーを進めなければならない。投げようとしている人に話しかけたり、視界に入って邪魔をしたりすることはマナー違反であり、プレーに集中できるように努めなければならない。OBエリア（道路やプレー不可能なところなど）とされている所にディスクが止まった場合はOBとなり、1投分の罰打をプラスしてOBエリアを横切った地点のプレーイングエリアに戻り、マークした後ディスクを投げる。また、木の上に乗ってしまった場合は2m以上の高さはOBとなり、1投分の罰打をプラスして真下にマークしてプレーする。最終的にゴールに最も少ない数でディスクを入れた者が勝者となる。

Ⅳ. ディスクの飛行性能

ディスクは、その性能によりステイブル・ディスク、オーバーステイブル・ディスク、アンダーステイブル・ディスクの3つに分けられる。

① ステイブル・ディスク

フラットスローに最適のディスクで地面と平

ディスクゴルフを教材として

行に投げるようにすれば、ストレートに軌道を描く。INNOVA社のディスク名、AVIARやAERO、ROCなどがその性能を発揮する^{注5)}。カーブスローにも適しており、ハイザー（肩の高さよりやや上に構え、ディスクの身体から遠い方を上げる）に投げ出せば傾けた方にカーブする。逆にアンハイザー（腰の高さよりやや下に構え、ディスクの身体から遠い方を下げる）で投げ出せば逆のカーブを描くことができる。ディスクの形状はリム（ディスクのグリップのエッジ部分）が円みを帯びたものが多い。

② オーバーステイブル・ディスク

カーブスローに適したディスクで、右利きの人がバックハンドスローで投げれば左にカーブを描くことができる。また、右利きの人がサイドアームスローで投げれば右にカーブを描くことができる。INNOVA社のディスク名、BANSHEE、TEEBIRD、EAGLEなどがその性能を発揮する。ハイザーに投げ出せばディスクは徐々にフラットになり、その分飛距離が伸びディスクの回転が弱まるにつれて傾きカーブを描く。はじめからフラットに投げると、ディスクはすぐに左にカーブし、アンハイザーで投げ出せばさらに早い段階でカーブを描くことができる。また、低いスローで地面に当てるように投げれば、スキップスローを描くことも可能である。ディスクの形状はリムが鋭角であるものがほとんどである。

③ アンダーステイブル・ディスク

右利きの人がバックハンドスローで地面と平行に投げるようにすれば、右にカーブを描くことができる。また、右利きの人がサイドアームスローで地面と平行に投げるようにすれば、左にカーブを描くことができる。ハイザーに投げ出せば傾けた方にカーブし、地面に接した後、転がって進む（ローラースロー）。逆にアンハイザーで投げ出せば、ディスクは徐々にフラットになり、その分飛距離が伸びる。INNOVA社のディスク名、COBRAやSTINGRAYなどがその性能を発揮する。また傷が多くなった古いディスクや変形した

ディスクは、ステイブル・ディスクであってもディスクの性能が落ち、アンダーステイブル・ディスクの特性に変化する。ディスクの形状はリムが円みを帯びたものが多い。

しかし、これらの3つの性能の現れ方は、ディスクを構えた時の角度、投げ上げ角度、ディスクのスピード、風の強さによって若干の違いが生じる。また、個人個人の力の強さやスローイングの習熟度によっても差が生じる。いずれのディスクも投げ出しスピードが速ければ速いほど、右利きのバックハンドスローではディスクは右にターンし、投げ出しスピードが遅ければ、ディスクは左にターンし、アンダーステイブル・ディスクであっても左にカーブする。

向かい風の時は、ディスクに対する空気抵抗が増すためステイブル・ディスク、アンダーステイブル・ディスクともに右にターンし、転がって進むローラースローになる。オーバーステイブル・ディスクを地面と平行に投げるようにすれば、ストレートに軌道を描く。

初心者や女性の場合は、投げ出しスピードが遅いため、右利きのバックハンドスローではディスクが左にカーブすることを念頭において指導しなければならない。練習する前に個人に合ったディスクを選ばせることも重要なポイントであり、初心者や女性の場合は、INNOVA社のAVIARやROCもしくは軽いディスクから始める方が良い^{注6)}。

その他の特徴として知っておかなければならないことは、FRISBEEブランドとDISCRAFTブランドのディスクでは性能が違うということである。使い古したFRISBEE-141Gや165Gはアンダーステイブル・ディスクであるため、学生が真っ直ぐ投げようとしても転がって飛んでしまうことが多い。アルティメットの公認ディスクであるDISCRAFT-ULTRASTAR175Gは、ステイブル・ディスクで比較的丈夫なディスクであるため、学生も簡単に扱うことができる。15回の授業をすべてFRISBEE-141Gや165Gを使って実施した場合、扱いが難しいためうまく投げられないまま終わってしまう可能性が高い。指導者は使用

するディスクの性能を知っていなければならないし、種目に応じた性能の良いディスクを使用しなければならない。

V. スローイングの習得

① ティースロー

ティースローはティーエリアから行う最初のスローで、スコアメイクの重要なポイントとなる。ティースローをする際には、コースに応じたディスクを選択する。ゴールの位置とフェアウェイ、OBエリアと障害物の位置、左の空間、右の空間、上の空間、下の空間がどのように空いているのかを見極め、ステイブル・ディスク、オーバーステイブル・ディスク、アンダーステイブル・ディスクの3つの性能をコースに応じて使い分ける。少ない投数でゴールに入れるためにはティースローでディスクをどこに落とせば良いのかを考える。直線的に狙う、右からカーブさせて狙う、左からカーブさせて狙う、転がして狙うなどの選択肢からのディスク軌道の決定や、高く投げ距離をセーブして狙う、低く投げ距離を出して狙うなどのディスク軌道の決定が、ティースローに対する重要なポイントとなる。空間にディスク軌道をイメージし、数多くスローイング練習することからコツをつかみ、コースを数多くラウンドすることでディスクの選び方と操り方を学ぶ。ステイブル・ディスク、オーバーステイブル・ディスク、アンダーステイブル・ディスクの3つの性能を、コースのフェアウェイに応じて使い分けながらディスクのコントロールの方法を学ぶようにする。ディスクに回転が十分に伝わっていないと、ディスクは安定して飛ばないことを体験し、腕で振り回すのではなく、手首の使い方に注目し、ある程度コツをつかむまで繰り返しスローイング練習しなければならない。

② アプローチスロー

アプローチスローは、ティースローのようにフルショットではなく、バックハンドスローもしくはサイドアームスローのストレート、左カーブ、

右カーブ、スキップスローで手加減を加えながら狙うことが多い。ディスクの傾け方で、この4種類のスローイングが投げ分けられることをイメージし練習する。また、ディスクが地面にぶつかった後どのように移動するかも考え、移動幅も考慮しながらスローイング練習をする。目の前に障害物があり、その上を越えさせたい場合は、アップサイドダウンスローを使用する。

③ パッティング

パッティングには2種類の投げ方がある。バスケットボールのフリースローで描く放物線のイメージで狙うパッティングと、ゴールに対して直線的に狙うパッティングがある。肘を軽く伸ばし、低い位置から上に投げ上げ、ゴールの上からディスクを落とす放物線の軌道をイメージしたパッティング練習と、肘を曲げてディスクを胸元に巻き込み、巻き込みを解きながら、真っ直ぐ前に押し出し直線的に狙うパッティングの2種類を練習する。放物線の軌道をイメージしたパッティングは、外れても近くに止まるので次のパットで入る確率は高くなる。直線的に狙うパッティングは、ゴールに触れることなく完全に外れると、ゴールから離れる確率は高くなるが、慣れれば入る確率は高くなる。外れてもチェーンやゴール本体に当たれば近くに落ちるので、次のパットで入る確率は高くなる。後ろ足に体重を乗せ、投げる時に前方に重心移動させるコツをつかませる。繰り返し練習することで、自分に合ったパッティング技術を身につける。

VI. コースレイアウト

大学グラウンド内にディスクゴルフのコースを設定する場合、ストレートスローやカーブスローでゴールを狙う平易なコースレイアウトが多く見受けられるが、ここではゴルフ競技に本来存在する、難易性の高いコースにチャレンジすることのおもしろみを学生に体験させることと、そうすることによって、徐々に技術レベルが向上するという学習効果を狙いとして授業に取り組みせる。授

ディスクゴルフを教材として

業においては、9ホールすべてパー3で終了できるようなコースレイアウトが望ましいと思われるが、グラウンドの大きさにゆとりがある場合は、パー4やパー5の難易性の高いコースがあっても良い。男女共習の授業で実施するのかそうでないのかも考え、安全に楽しくプレーするためのコース作りを心がけなければならない。

ここでは、日本ディスクゴルフ協会のプロ選手が挑む難易性の高いコースを紹介し、そこに用意されている「わな」を以下に提示する。

① マンダトリー

マンダトリーにはシングルマンダトリー、ダブルマンダトリー、トリプルマンダトリーの3種類の旗門がある。旗門不通過の場合は、マンダトリーラインより手前にドロップゾーンを設け（マンダトリーラインをそのままドロップゾーンのフロントラインにしても良い）、そこから罰打1を与えプレーさせる（写真1）。



写真1

シングルマンダトリーは、木やポールなどの右もしくは左を通過させてゴールを狙わせるもので、木やポールなどの右を通過させる場合は右から左へのカーブスローが要求され（写真2-1）、木やポールなどの左を通過させる場合は左から右へのカーブスローでゴールを狙わせるものである（写真2-2）。

ダブルマンダトリーは、2本立ち並ぶ木やポールなどの間を通過させてゴールを狙わせるもので、ゴールを正面に置けばストレートスロー（写



写真2-1



写真2-2

真3-1)、ゴールを左に置けば右から左へのカーブスロー（写真3-2）、ゴールを右に置けば左から右へのカーブスローで狙わせる設定となる（写真3-3）。（ラグビーのゴールでは左右のポールのみを使ってダブルマンダトリーに設定する。ポールにつながったバーは関係なく、トリプルマンダトリーの際に使用する。）

トリプルマンダトリーは、左右のポールとそれらのポールにつながったバーによって構成されたマンダトリーで、サッカーゴールやハンドボールゴール、ラグビーのゴールなどを使えばトリプルマンダトリーとして設定できる。バーの下を通過させるため、ダブルマンダトリーよりディスクが通過したかどうかの判断が容易である。ダブルマンダトリーと同様、ゴールを正面に置けばストレートスロー（写真3-1）、ゴールを左に置けば右から左へのカーブスロー（写真3-2）、ゴール

を右に置けば左から右へのカーブスローで狙わせる設定となる（写真3-3）。マンガトリーが設定されたコースでは、ゴールを直接狙うのか、マンガトリーの手前に落とし次のスローでゴールを狙うのかも、スコアメイクの重要な要素となる。



写真3-1



写真3-2



写真3-3



写真4

② アイランド

アイランドは、ラインカーを使って円や四角などを描き、そのエリア内にゴールを置くことによりコースレイアウトである。このラインで描かれたエリア内にディスクを落とさなければならないという条件でプレーさせるもので（写真4）、アイランド内にディスクが止まらず外に出た場合は、OBとし罰打1を与え打ち直しさせる。授業においては、打ち直しさせることにより時間がかかるため、アイランドの手前にドロップゾーンを設け、そこから罰打1を与えプレーさせる。

ダブルアイランドは、ゴールを置くアイランドの手前にもうひとつアイランドを設定し、ラインで描かれたいずれかのエリア内にディスクを落とさなければならない、という条件でプレーするものである（写真5）。飛距離に自信の無い場合は手前のアイランドに刻んでプレーすることも狙いの一つである。アイランド内にディスクが止まらず外に出た場合は、OBとし罰打1を与え打ち直しさせる。授業においては、打ち直しさせることにより時間がかかるため、ゴールから遠いアイランドの手前にドロップゾーンを設け、そこから罰打1を与えプレーさせる。

③ 狭路

左右にOBエリアを設けたり障害物を利用したりして、フェアウェイが狭いコースをデザインする（写真6）。ストレートスローの正確性が要求されるが、OBエリアや障害物の上の空間が空い

ディスクゴルフを教材として



写真5

ているような場合は、その上空をカーブスローで攻めるなどの方法もある。フェアウェイをスキップスローで狙うのも攻略方法の一つである。



写真6

④ 組み合わせ

ダブルマンダトリーもしくはトリプルマンダトリーと、アイランドの組み合わせでコースをデザインする（写真7）。旗門不通過の場合は、マンダトリーラインより手前にドロップゾーンを設け、そこから罰打1を与えプレーさせる。

⑤ 打ち上げ&打ち下ろし

打ち上げや打ち下ろしのコースをデザインできる環境があれば、普段とは違うディスクコントロールが必要になるため興味深いコースとなる。打ち下ろそうとしても高さの調節ができずゴールから大きく逸れたり（写真8）、打ち上げようとしても低く投げてしまったりするため（写真9）、



写真7

平地とは違った感覚で攻めなければならない。

以上の「わな」をコースデザインする際に取り入れることで、真っ直ぐ狙うだけの簡易コースが、難易性が高くプロ選手も悩ませるコースに変化させることができる。コース攻略のポイントを提示することにより、学生の授業に対するモチベーションが向上すると考えられる。



写真8

VII. OBの取り扱い方法とトラブルショット

OBエリアにディスクが落ちた場合、ディスクが最後にOBラインを横切った地点から直角にイン・バウンズ側1mの範囲内の地点でマークする^{注7)}。結果的にこのマークがゴールに近づくことになっても、直角にマークをしたのであれば正しいマークの方法である（写真10）。また、プレーイングエリア内の木の上にディスクが乗って



写真9



写真10

しまった場合は、2m以内の高さであればペナルティなしにディスクの真下にマークしてプレーできる。2mを超える高さであればペナルティが課せられるため、罰打1でディスクの真下にマークしてプレーする。また、障害物の後ろにディスクがある場合は必ず軸足をマークの真後ろに置き、もう一方の足はゴールに近づかない方向に伸ばしてプレーする。障害物があつてゴールを狙うことが難しい状況でも、個々のアイデアでそこからどのようなショットでゴールを狙うかを考えることがディスクゴルフの醍醐味のひとつである。

VIII. ゲームの進め方

3~4人のグループを作りスコアカードを配布しゲームを進める上において知っておかなければならない以下のマナーを必ず説明する。マナーを知っておくことで授業中の事故を防ぐことができる。お互いが注意しあい安全にプレーすることが最も重要なことである。

- ① ディスクが人に当たると危険なのでティーショットを全員投げ終わるまで前方に行かない。投げ終えた人は斜め後方の邪魔にならない場所で待機する。
- ② 第2打はゴールから一番遠い人から投げるので他のプレーヤーは斜め後方の邪魔にならない場所で待機する。もし前方に違うグループのプ

レーヤーが居たら声をかけて、どちらが先に投げの方がスムーズに進行できるか判断する。OBエリアに入ってしまった場合は、他のプレーヤーにどこを通過してOBとなったか確認し適切な場所にマークする。

- ③ ティースローやパッティングを投げる時にプレーヤーが集中できるように静かに見守るようにする。どのスローも30秒以内に投げ終われば良いので、ゴールに対してどのようなスローイメージで狙うかを空間に描いた上でスローするように心がける。
- ④ 全員がプレーを終えたら速やかに次のティーエリアに移動し、そこでスコアの申告と記入を行う。ゴール付近でスコアの記入をする行為は、ティースローが飛んでくる危険性もあるため絶対に行わないようにする。
- ⑤ ディスクのリムが鋭く尖っていることを認識させ、どのような状況であってもディスクを人に当てないことを第一に考えて安全にプレーする。

スコアシートに名前を記入し最初のスコアキーパーを決める。1ホールごとに全員のスコアを記入し、2~3ホールずつ交代でスコアを管理する。9ホール終えたグループはアテストを行いスコアカードにサインする。2ラウンド目は1ラウンド目のスコアの良い順に3~4人ずつのグループに分け、その授業での優勝を目標に他者と競り合う

ディスクゴルフを教材として

ことでそのラウンドでのティーローヤパッティングの1投1投の緊張感を体験させる。また、ニアピン・コンテストやパッティング・コンテストなどでもゴルフゲームのおもしろさを実感させる。

Ⅹ. まとめ

ディスクの浮遊感は他のスポーツでは味わうことのできない感覚である。ステイブル・ディスク、オーバーステイブル・ディスク、アンダーステイブル・ディスクの3つの特徴を学ぶことにより、ディスクをコースに応じて使い分けてゲームを楽しむことや男女が同じグループで体格差に比較的關係なくゲームに取り組むことができることは、男女共習型授業の教材として推薦できる。ストレートローヤカーブスローでゴールを狙う簡単なコース設定をするだけでなく、ラインを使用したり、障害物設定をして難易性の高いコース設定に作り変えることで教材のおもしろさが変化する。また、ティーエリアの位置を毎回アレンジするだけで授業ごとにオリジナルのコースを作ることができるため、よりバラエティーに富んだディスクゴルフシーンを味わうことができる。使用するグラウンドによっては、サッカーゴールやハンドボールゴール、ラグビーポールなどの障害物が何もなく、障害物を利用したコース設定が無理な場合もあるが、その場合はラインを使用してアイランドを設定することで難易性の高いコース設定に作り変えることが可能となる。また、コーンを利用して、シングルマンダトリー、ダブルマンダトリーの2種類の旗門を設定することも可能である。その際はマンダトリーとアイランドを組み合わせることによって、より難易性の高いコース設定に作り変えることができるため、比較的狭いグラウンドでもディスクゴルフのおもしろさを体験させることができる。

ディスクゴルフの指導上の課題は、初心者や女性の場合は、投げ出しスピードが遅いためステイブル・ディスク、オーバーステイブル・ディスク、アンダーステイブル・ディスクの3つの性能

を引き出せないことがある。そのような場合、どのようなディスクを使っても、右利きのバックハンドスローではディスクが左にカーブすることを念頭において指導しなければならない。初心者や女性の場合は、投げ出しスピードを速くする方法として軽いステイブル・ディスクを投げることから始めることを薦めるが、ディスクの3つの性能を引き出せるように指導することは今後の課題である。

国内において各地でディスクゴルフ大会が実施されており、初心者でも参加できるビギナーの部門もあるので、授業で学び体験した技能・技術を生かして、そのような大会にチャレンジすることに発展すれば意義深いことである。また、ディスクゴルフを学ぶことによりゴルフのルールやマナーを知ることとなり、ゴルフを今後楽しむ際にも役立つこととなる。

ゴルフやテニス、卓球などのようにディスクゴルフは、生涯にわたって楽しむことのできるスポーツ種目のひとつであるため、大学体育の教材として活用されることを期待したい。

注

- 1) フライングディスク競技は世界フライングディスク連盟の競技として、現在10種目(ディスタンス・MTA(マキシマム・タイム・アロフト)・TRC(スロー・ラン&キャッチ)・アキュラシー・ディスクソン・ディスクゴルフ・DDC・フリースタイル・ガッツ・アルティメット)が公認されている。日本フライングディスク協会は1975年に設立され、全日本ガッツ選手権・全日本アルティメット選手権、ディスタンス・MTA・TRC・アキュラシー・ディスクソン・ディスクゴルフ・DDC・フリースタイルの8種目は全日本個人総合選手権大会として毎年主催している。アキュラシー：7箇所から4投ずつターゲットを狙い、28投中何投的中したかを競う。ダブルディスクコート：それぞれのチームの2人のプレーヤーがディスクを投げ、相手コートに決まるか相手がミス

した場合に得点が入る。2枚同時に相手に触れさせると2点獲得できるコートゲーム。ディスクスタンス：ディスクをどれだけ遠くに投げられるかを競うゲーム。ディスクソン：1kmのコースにある旗門にディスクを通過させながら走るクロスカントリーレース。フリースタイル：ペアかトリオでディスクを使って様々なキャッチ、スロー、スピン技などを演技し、それらの難易度や完成度、芸術点を競う。ディスクゴルフ：多くの人に楽しまれているゲームでボールゴルフと同じルールで競うディスクを使ったゴルフゲーム。簡単にはじめられるが奥が深いゲームである。SCF（セルフ・コート・フライト）はディスクを投げてから片手でキャッチするまでの滞空時間を競うMTAとディスクを投げてから片手でキャッチするまでの走行距離を競うTRCがある。SCFはこの2種目を総合得点に換算して競う。個人総合大会は、これら7種目の総合得点で競われる。団体種目にはガッツとアルティメットがある。ガッツは、1チーム5人で行う21点制のキャッチングゲームで、14m離れた相手にスローしキャッチできなければスロー側に得点が入る。アルティメットは、1チーム7人で行うコートゲームでアメリカンフットボールのようにエンドゾーンに攻めるゲーム。パスをして味方がエンドゾーンでキャッチすれば得点となり、通常17点100分ゲームで行う。アルティメットは、審判をおかずフェアプレーの精神でプレーヤー自身がセルフジャッジで競技進行する。

- 2) ワールドゲームズは「第2のオリンピック」と言われ、国際ワールドゲームズ協会（IWGA：International World Games Association）主催、国際オリンピック委員会（IOC）後援で4年に1度夏季オリンピック競技大会の翌年に開催されている。国際スポーツ団体総連合（Sport Accord）と国際ワールドゲームズ協会（IWGA）加盟競技の中からオリンピック競技種目に入っていない種目で世界の4大陸40カ国以上に協会があり、かつ3回以上の世界選手権等が行われていることを条件と

して採用している。また、ワールドゲームズ競技種目は、オリンピック競技種目との入れ換えも行われている。ワールドゲームズは、巨額の費用を要するオリンピックとは異なり、既存の施設で開催できる競技種目のみで実施するため低費用（秋田大会：約23億円）で実施できる。また、表彰式では金、銀、銅のメダル授与、国旗掲揚は行われるが、行き過ぎた国威発揚や勝利偏重主義は抑えられている。2009年大会の第8回高雄大会では、31の競技が行われ、フライングディスク競技のアルティメットで日本は銀メダルを獲得している。

- 3) 1968年ジョージ・サペンフィールドがディスクゴルフ（決められたターゲットに向かってディスクを投げ何投でゴールできるかを競うゴルフゲーム）を考案し、1969年のInternational Frisbee Association (IFA) 主催の大会（All Comers Meet）でディスクゴルフが初めて紹介された。1970年にカリフォルニア州バークレー大学で大学生ら（Berkeley Frisbee Group）が木や電柱などをターゲットとした18ホールのゴルフコースを作り「競技としてのディスクゴルフ」が生まれようとしていた。1974年のアメリカンオープン・frisbee大会では、木製の箱や杭をターゲットとしてディスクゴルフコースに設置し競技された。1976年にディスクゴルフ協会（Professional Disc Golf Association）を設立したエド・ヘドリックは、現在使用されているディスクゴルフ・ゴールの原型となるDisc Pole Holeを発表した。天盤からぶらさがったチェーンにディスクが命中すると受け皿に落ちるしくみの画期的なディスクゴルフ・ゴールが発明され、カリフォルニア州ラカナダのオークグローブ公園内に設置、18ホールのディスクゴルフコースが誕生した。毎週5000人がこのコースでディスクゴルフを楽しみ、このゴールは改良が加えられながら現在も使用されている。また、ディスクゴルフ用ディスクNight Flyerもこの年製造された。
- 4) 1986年に（株）ヒーロー工場の企画運営による国内初の賞金付きディスクゴルフ大会（第

1回 LARK 東京オープン) が東京都立川市国営昭和記念公園で行われた。1987年には(株)ヒーロー工房内に事務局を置く日本ディスクゴルフ協会が設立された。国営昭和記念公園では、PDGA (Professional Disc Golf Association) 主催大会の一つとして Japan Cup が開催され、昭和記念公園のディスクゴルフコースをホームコースとするディスクゴルフプレーヤーが増加した。この25年間で国内42ヶ所の日本ディスクゴルフ協会公認コースが設置され、2011年度は18ヶ所のコースで21の大会が行われるようになった。

- 5) INNOVA 社の ホームページ (DISC GOLF DISCS) にディスク名とその性能が網羅されている。ディスクスピードを1~13に分類し、そのディスクを投げるために必要な力の度合いも記載されている。ディスクスピードの数値が高く、力が必要なディスクほど上級者向きのディスクとなり、オーバーステイブル・ディスクの性能を発揮する。
- 6) 2010年5月までは150クラス(152.0g以下)ディスクを公式戦では使用していたが、2011年6月の大会「ジャパンオープン・ディスクゴルフ2010」から150オープンクラス(159.9g以下)の重量のディスクが採用されている。授業においては安全面を考慮し、150g前後のディスクを使用する方が良い。女子においては120gのROC-Liteなどの軽いディスク、またはAVIARやAERO、ROCなどの150g以下のディスクを使用するようにする。
- 7) マーカーと呼ばれるミニディスクでマークする。プレー中マークする場合はゴールから投げ終えられたディスクの中心点を結んだ延長線上でディスクの前方にマークする。マーカーディスクを投げてディスクの前に置くと1回のスローにカウントされるので投げてマークしないようにする。次のスローを行う場合は、必ず軸足をマークの真後ろに置き、もう一方の足はゴールに近づかない方向に伸ばしてプレーする。

X. 文献

- INNOVA DISC GOLF(2011) DISC GOLF DISCS
<<http://www.innovadiscs.com/discs.html>>
2011. 10. 11
- 日本ディスクゴルフ協会 (2011) ディスクゴルフとは。
<<http://www.jpdga.jp/discgolf.php>> 2011. 10. 11
- 日本フライングディスク協会 (2011) フライングディスクとは。
<<http://www.jfda.or.jp/flyingdisc/>> 2011. 10. 11
- 大島寛 (2001) 学校体育におけるフライングディスクの授業についての一考察。近畿大学青踏女子短期大学紀要, 27: 43-64.
- 大島寛 (2004) フライングディスク競技の参加者動向にみる過去25年の歩み。近畿大学健康スポーツ教育センター研究紀要, 3-1: 15-39.
- Professional Disc Golf Association(2011) About Disc Golf.
<<http://www.pdga.com/>> 2011. 10. 11
- World Flying Disc Federation(2011) About WFDF.
<<http://www.wfdf.org/index.php?page=structure/about.htm>> 2011. 10. 11

平成23年 9月22日受付
平成23年12月21日受理