

近畿大学通信教育部の健康スポーツ科学の授業展開について

(その2) フライングディスク競技のディスクゴルフを教材として

大島 寛

はじめに

近畿大学通信教育部のスクーリングにおいて総合科目である「健康スポーツ科学」の体育実技を4年前より受け持っている。全日制のクラスとは違い通信教育部の学生の年齢構成は幅広く、18 - 22歳が約19%・23 - 29歳が約30%・30 - 39歳が約29%・40 - 49歳が約13%・50歳以上は約10%となっている。(平成15年12月近畿大学通信教育部調査)このような年齢構成は、健康スポーツ科学のクラスでも同様であり、現在この年齢構成の男女混合クラスで実技を展開している。クラスの授業展開で第1に考えたことは、この年齢構成の中でケガをせずに全員がスポーツを学び楽しむにはどのような方法が考えられるかということである。バスケットボールなどの動きの激しいスポーツ種目は、ゲームになると速い動きが伴うため肉離れや捻挫などの故障を起こしやすく、バレーボールなど強い打球が伴うスポーツ種目では骨折・うちみなどが発生する。こうしたことを鑑み幅広い年齢構成で男女が楽しめるスポーツ種目はないだろうかと考えたのがフライングディスクを使ったゴルフ=ディスクゴルフである。

平成18年度の受講生(1クラス20名)のディスクゴルフを教材とした授業内容について報告したい。

1. ディスクゴルフとは？

ディスクゴルフは、ゴルフ競技で使うボールの代わりにディスク(フライングディスク)を、カップ代わりにのゴール(バスケット)に入れる

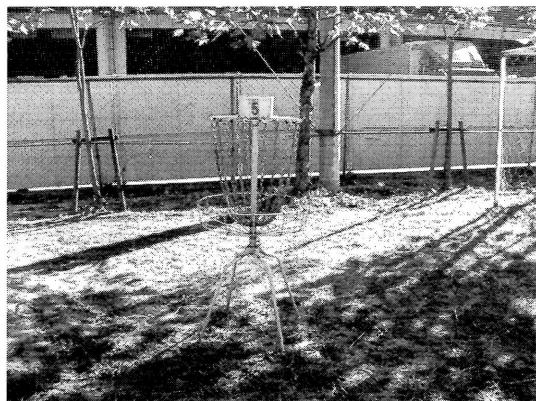
競技である。ルールは、ボールを使ってするゴルフとほとんど同じで年齢、性別、能力を問わず、手軽に全ての人を楽しめるニュースポーツである。ゴルフのクラブが用途で分かれているように、ディスクゴルフにもドライバー用・アプローチ用・パット用などディスクの種類が分かれています。ディスクの飛行性能も違う。ディスクゴルフのゲームの目的は、コースの始めから終わりまでを、より少ない投数でまわることであり、投げたディスクが静止した場所から次のスローを投げるということを繰り返し、各ホール毎にOBなどのペナルティを含めた投数をカウントし、全てのホールの投数を合計したものがスコアとなる。コースは、プレーヤーがひとつのホールを終了した後、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ターゲット(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、混雑をさけるため最低9ホール設定したい。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をしなければならない。

ディスクゴルフのコースは、アメリカ50州の各州にある他、カナダ、日本、台湾、タイ、オー

オーストラリア、ニュージーランド、デンマーク、スウェーデン、ノルウェー、オランダ、スイス、ドイツ、フィンランド、ハンガリー、イギリス、ペルー、アフリカなどに総計1109コースが点在している。

2. ルール

ディスクはどのような投げ方をしてもOKで、転がしたり、滑らせたりしても良い。また、一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。ティーショットを投げる順番は、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イヤーが投げる。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、スコアの良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)を置き、そこからゴールに遠い人から順にプレーを進める。OBエリア(道路や池、ロープで囲まれたところなど)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投分のペナルティーをプラスして、OB区域内から最も近いプレーイングエリアに戻りディスクを投げる。最終的に、ゴールに最も少ない数でディスクを入れた人が勝者となる。学内のグラウンドではOBエリアは道路のみとし安全面を考慮し、1ホール40~50mのコース作り



を心がけた。また、赤いコーンを置いて移動時に次のティーエリア(白線)が分かりやすいようにする。

3. スローイング練習

- ① ティーショットでディスクに回転が十分に掛かっていないと、ディスクは安定して飛ばないことを実技を交えて説明。腕で投げるのではなく、手首の使い方を重視し、ある程度コツをつかむまで2人1組でスローイング練習。
- ② バックハンドスローのストレート、左カーブ、右カーブ、ローラースローを40~50mのコースで実技を交えて説明。ディスクの傾け方で4種類のスローイングを投げ分けられることをイメージして1人ずつゴールを狙って試投。最後に、目の前に障害物がありその上を越えるときに使うアップサイドダウンスローを実技を交えて説明し、ゴールを狙って試投させる。
- ③ パッティングは2種類の投げ方がある。ひとつは肘を軽く伸ばし、低い位置から上に投げ上げ、ゴールのところでディスクが落ちてくる軌道、バスケットのフリースローが描く放物線のイメージで投げるパッティング。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。もうひとつは、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すパッティング。ディスクをゴールまでのラインの上を真っ直ぐ進ませる。外れるとゴールから離れる確率は高くなるが慣れればパーディーをとる確率は高くなる。これら二つのタイプを実技を交えて説明。ゴールを中心に10mくらい円を描くように離れ、一斉に試投させる。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。何回か試し、自分に合っているパッティングを探す。

にプレーヤーが集中できるよう静かに見守るようにする。

- ④ とにかく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。

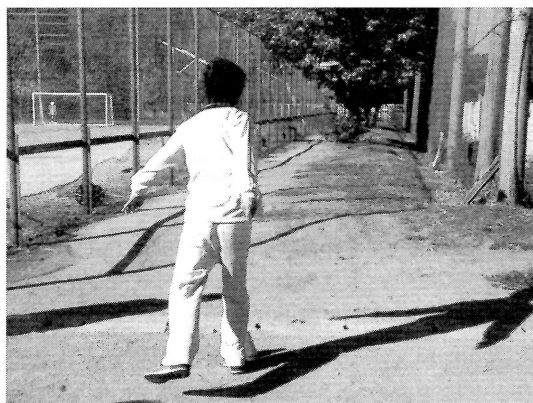
スコアシートに名前を記入し最初のスコアキーパーを決める。1ホールごとに全員のスコアを記入し、3ホールずつ交代でスコアを管理する。9ホール終えたグループはアテストを行いスコアカードにサインする。2ラウンド目は1ラウンド目のスコアの良い順に4人ずつグループ分け。順に1番、3番、5番、7番にスタートホールを振り分ける。



4. ゲームの進行

2～3人のグループを作りスコアカードを配布。9ホールすべてパー3であることと、安全に楽しくプレーするためのマナーを以下に説明。

- ① ディスクが当たると危険なのでティーショットが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一声かけて、どちらが先に投げる方がスムーズに進行できるか判断する。
- ③ ティーショットやパッティングを投げるとき



5. 受講生の感想

- ・バッティングが決まったときのチェーンの音が快感。年齢差があっても楽しくできました。
- ・思うように投げられなく苦労しましたが、楽しかった。
- ・この授業で初めてフライングディスクというスポーツを知りました。ディスクゴルフは少し知っていたのですが、こんなにいろいろな種目があるのに驚きました。授業はディスクゴルフが中心でしたがいろんな投げ方を覚えていくのがとても面白くて、これからもっと上手になりたいです。
- ・いろんな年齢の学生が集まるスクーリングに最適の競技です。普段まったく運動をしない私も気持ち良く汗を流すことが出来ました。意外にたくさん歩いていることにビックリしました。
- ・円盤の浮遊感がおもしろかった。うまく投げられるようになればもっと楽しいと思う。
- ・やってみると案外難しかった。パターが入らない。
- ・グループの仲間とコミュニケーションが取りやすく面白かった。

6. まとめ

幅広い年齢構成の中で男女がディスクゴルフを楽しく取り組むことができた。普段あまり顔をあわさない学生が、実技を通じて仲良くなっていく様子にこちらもうれしくなった。スポーツの持つ醍醐味であろうと実感する。競技用のゴルフディスクはエッジが尖っているので特に安全面に気をつけた。最初ディスクを投げる時の手首・上体の使い方に戸惑いが見られたがスローイングの反復練習をしていく中で慣れていった。学生の感想にもあったが、いろんな年齢の学生が集まるスクーリングに最適の競技であると実感した。