

【ねらい】

- ① スポーツの得意・不得意に左右されることなく、身体を動かして交流する。
- ② 日常的に運動する習慣のない人が、負担感なく楽しみつつ身体を動かす。
- ③ 屋外の気持ちのいい公園などで、程よい運動を行いリフレッシュする。

【準備物】

ディスク	参加者の数以上
ビニル傘	4～5本(ゴールとして使用)
表示 紐(もしくは、針金、養生テープ等)	1～5の番号を目立つように印字する ビニル傘や番号表示をゴール位置に 固定するために使う
スタートライン	目印になるものを置いてもいいし、 地面に直接描いてもいい

【準備】

- ① コースを作る。
- ② 全4ホールから5ホール程度、それぞれ5mから10mくらいまで距離に変化を持たせながら、スタートとゴールを決める。途中、木の枝などがあって、回り込まなければならないホールがあってもよい。
- ③ スタート位置にはスタートラインを置く。ゴール位置にはビニル傘を逆さにして設置し、順番に1～5の番号を目立つところに表示する。

【進め方】

- ④ 4～5人で1組になって、1番ホールから順に回っていく。
- ⑤ 1投目はスタート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から投げる。
(止まったディスクを進行方向に向かって180度ひっくり返し、その手前——つまりディスクが止まった位置——に軸足を置く。)ディスクは投げるのが基本だが、転がしてもすべらせても構わない。
- ⑥ 全てのホールを回った後、ディスクを投げた数を合計して、いかに少ない回数で全てのホールを回れたかを競う。個人戦でもいいし、チーム対抗戦にしてもいい。
- ⑦ 何回投げたかはすぐ忘れてしまうので、その都度、メモしておくといい。
- ⑧ アレンジのアイデアとして、タイムレースにする方法もある。全コースをできるだけ短い時間で回るルールにすると、運動量上がる。
- ⑨ 2人～4人程度のグループで行っても面白い
- ⑩ 通常は公園など野外の広いところで行うが、児童館などの室内でも実施可能。