



## JPDGAディスクゴルフルールおよび 森林公園ディスクゴルフコース ローカル ルール

- 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別のディスクでマークをし、そこから投げます。
- 4 通常4人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・スローはじゃんけんやくじによって決め、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・スローは前のホールでスコアのよ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 ディスクはころ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1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(アスファルト道、沼、立入禁止区域など)にディスクが止まった場合は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とまった場合、地面から2mを越えていたらOBで1ペナルティー。2m以下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。

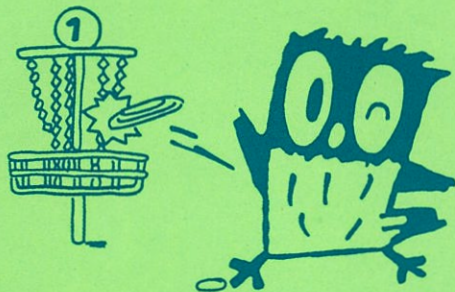
投げる前に、前方の安全を確認してからプレーしましょう。  
また万が一、立入禁止区域にディスクが入ってしまった場合、危険ですので取りに入ったりせずに、売店に申し出て下さい。

国営武蔵丘陵森林公園

# DISC GOLF®

ディスクゴルフコース

—— JPDGA日本ディスクゴルフ協会監修・公認 ——



お問い合わせ

**武蔵管理センター**

〒355-0802

埼玉県比企郡滑川町山田1920 TEL.0493(57)2111

【図-I】



基本スローイング“バックハンドスロー”の握り方【図-I】と手から離すタイミング【図-II】

【図-II】



練習ゴールを使ってバッティング・ゲームをしよう。  
3mから11mの9ヶ所から投げて何投入ったかを競います。(○×で記入します。)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	合計
距離	3m	4m	5m	6m	7m	8m	9m	10m	11m	

DATE:

START:

HOLE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	合計
距離 (m)	45	50	51	67	73	39	48	48	42	463
PAR	レギュラー	3	3	3	3	3	3	3	3	27
	ビギナー	4	4	4	5	4	4	3	4	36

● PLAYER'S SIGN

● ATTESTED BY

ディスクゴルフコース

