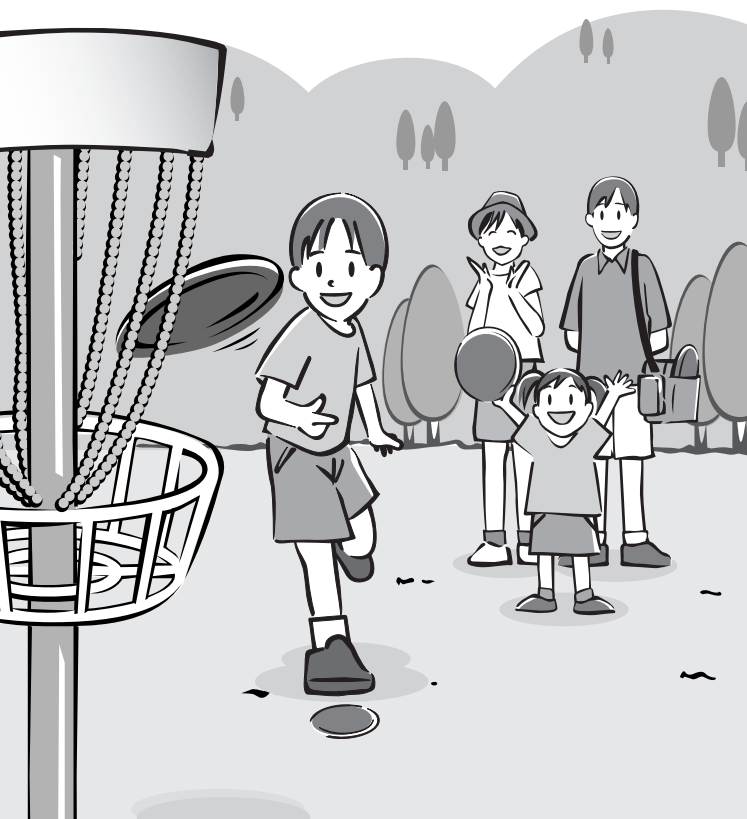


P A S S P O R T



# What is DISC GOLF?

ディスクゴルフって何だろう？

## ディスクゴルフって何だろう…？

ディスクゴルフとは、  
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す。  
アメリカで生れたこのディスクゴルフは、  
欧米を中心に世界の27ヶ国でプレーされています。



### ★ ディスクゴルフの歴史

フライングディスクの発祥は1950年代から60年代にかけてアメリカで生れ、ディスクゴルフは60年代に入りフライングディスクの遊び方のひとつとして登場しました。

1976年 世界初の常設コースがカリフォルニア州オーク・グローブ公園に設置される。  
PDGA (国際ディスクゴルフ協会) が設立される。

1982年 PDGA World Disc Golf Championships 第1回大会が開催される。

1986年 JPDGA (日本ディスクゴルフ協会) 設立される。

国内初の国際大会「東京オープン」が開催される。

1987年 ジャパンオープンの前身「ジャパンカップ」が開催される。

※以後、1996年まで「ジャパンオープン」として毎年開催され、数々の名勝負を生み出す。

1995年 ディスクゴルフターゲット「DISCatcher (ディスクキャッチャー)」登場。  
現在までに全米で1400コースが整備される。

1999年 United States Disc Golf Championship (USDGC / アメリカ・サウスカロライナ州) の第1回大会が開催される。

2001年 秋田ワールドゲームズでディスクゴルフが公式競技として開催される。

2002年 ジャパンオープンが復活する。

2004年 ジャパンオープンが史上初のゴルフ場にて開催される。

※会場：「那須ハイランドゴルフクラブ」(栃木県黒磯市)

## ディスクゴルフの魅力って？

### ★誰にでも簡単に楽しめます

ディスクゴルフは、フライングディスクを投げることができれば楽しめるスポーツです。こどもから高齢者まで、そして女性や運動の苦手な人、もちろんスポーツが得意な人も、みんなが一緒にプレーできます。コースによっては、障害者、車椅子の方でも一緒にプレーすることができます。

### ★ルールが簡単です

より少ない投数で、専用ゴールに投げ入れることを競うのが基本的なルールです。ルールはとても分かりやすく、初心者でもすぐにコースに出て楽しむことができます。

### ★手軽に自然とふれあえます

ディスクゴルフのコースは、自然を破壊することなく、専用ゴールとティー（投げ出す位置）を設置するだけでコースが作れます。ほとんどのコースは自然豊かな公園にあり、ディスクゴルフをプレーすることにより、家族や仲間と気軽に自然にふれあうことができます。

### ★多くの道具は必要ありません

はじめは、ひとり1枚のフライングディスクがあればプレーできます。ディスクは1枚1,000円～1,500円程度で、人数分のディスクを用意するだけでOKです。公共公園のコースでは、レンタルディスクが用意されているのですぐにプレーもできます。

### ★ディスクを使い分けるのも楽しみのひとつ

ゴルフでクラブを使い分けるように、ディスクゴルフでも地形や目の障害物、自然条件などに合わせて、飛行性能の異なるモデルを使い分けることがあります。コースに出始めると、ディスクを使い分けるのも楽しみのひとつになります。



## ★ディスクゴルフの基本ルール

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を全 18 ホール (または 9 ホール) のトータルスコアで競うスポーツです。
2. 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ク・ディスクでマークをし、そこから投げます。
3. ディスクは転がしてもすべらせても構いません。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。

## ディスクはどうやって

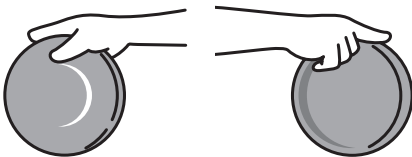
ここでは、ディスクゴルフにおけるフライン

## ★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です。  
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ます。  
これさえマスターすればコースでもすぐ楽しくプレーできます。

### 握り方

1. 人差し指の第一関節をリム (ディスクのふち) の下にあてます。
2. 親指はディスクの表面に自然におきます。
3. 残りの指はリムを包み込むようにしっかり握り込みます。



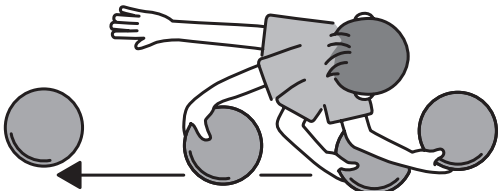
### 投げ方

1. 目標に対して、体を横に向けて立ちます。右利きの人ならば、右足が前になります。
2. 手首を曲げて、ディスクを巻き込むようにテイクバックします。
3. 手首のスナップを利かせ、投げ出します。



### ポイント

1. 手首のスナップを利かせ、十分な回転を与えます。
2. 体の力を抜き、リラックスした状態が基本です。
3. コントロールを重視したいときは、フォロースローで目標を指差すようにします。
4. ディスクに応じた、適度なパワーで投げます。



# 基本ルールって？

## ★投げる順番

- 通常4人1組でラウンドします。1番ホールティー・ショットはじゃんけんで順番を決め、2投目以降は投数に関係なく、ゴールより速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り、スコアの良い人から投げます。

## ★OBやペナルティ

- OB区域内（道路上や川、立入禁止区域など）にディスク全体が止まった場合はOBで、1ペナルティが課せられ、OB区域に入った地点から次のスローをします。
- 木の上にディスクが止まった場合は真下にマークをし、そこから通常のプレーを続けます。

# 投げるの？（基本編）

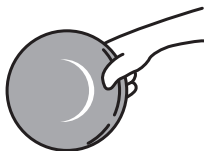
グディスクの基本的な投げ方を紹介します。

## ★サイドアーム（フォアハンド）・スロー))))))))))))))))))

バックハンド・スローの次は、サイドアーム・スローに挑戦しましょう。飛距離は出ませんが、障害物などでバックハンド・スローが使えない時に有効です。

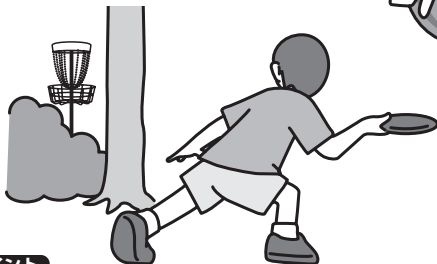
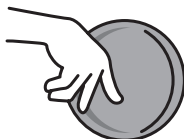
### 握り方

1. 親指をディスクの表面におきます。
2. 人差し指と中指はリムの内側につけます。
3. 薬指と小指は握り込みます。



### 投げ方

1. 目標に対して、やや斜めに向いて立ちます。右利きの人は、左足が前になります。
2. 脇を締めて、小さく後方へひきます。
3. 体の横で、腕の振りを鋭く止めるようにして、ディスクに回転をつけます。

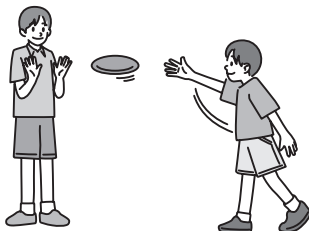


### ポイント

1. ディスクに十分な回転を与えるために、腕の振りは最小限にします。
2. 投げ出す時に、ディスクを水平に保つことが大切です。
3. 脇を締めるように注意します。

## ★練習方法は？

手軽で、最も良い練習方法は、“スロー&キャッチ”です。短い距離で向かい合い、相手の胸を狙って投げてみよう。慣れてきたら距離を延ばして、より正確に投げられるようになる。

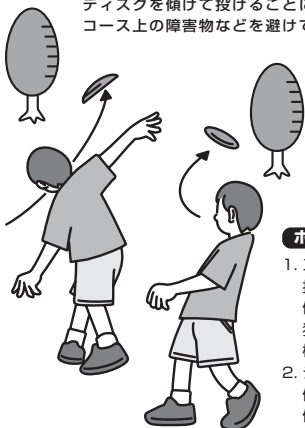


## ディスクはどうやって投げるの？（応用編）

ここからは応用編です。コースには様々な障害物があります。その障害物避けてゴールを狙うときに有効なテクニックを紹介します。

### ★カーブ・スロー))

ディスクを傾けて投げることにより、左右にカーブさせることができます。コース上の障害物などを避けてゴールを狙うときに有効なスローです。



#### 投げ方

1. カーブさせたい方向に、ディスクを傾けて投げます。
2. 右カーブの場合、目標に対してディスクの右側を下げます。
3. 左カーブの場合、逆に目標に対してディスクの左側を下げます。

#### ポイント

1. スタンス（足の向き）は、ゴールに対してではなく、投げたい方向に対して向けます。例えば、樹木の左側を通して、右カーブでゴールを狙う場合、スタンスはゴールに対してではなく、樹木の左側に対して向けます。
2. ディスクの傾け方が重要です。例えば、右利きのバックハンド・スローの場合、傾けすぎると地面を転がってしまいます。

### ★バックハンド・ローラー))

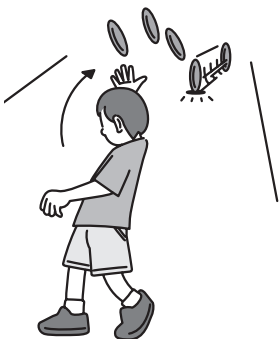
より遠くの目標を狙うときに、ある程度飛行させた後にディスクを転がして走るテクニックです。平坦なコース上で長い距離を狙うのに有効なスローです。

#### 投げ方

1. 右カーブスローの要領で、目標に対してディスクの右側を下げます。
2. ある程度飛行した後に接地し、その後走るような角度で投げます。

#### ポイント

1. スタンス（足の向き）は、バックハンドスローと同じように投げます。
2. ディスクの傾け方が重要です。傾ける角度が浅いとバックハンド・スローと同じような飛行になり転がりません。



### ★サイドアーム・ローラー))

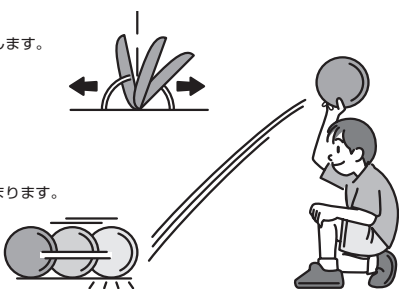
ディスクを転がして投げるテクニックです。平坦で長い距離や障害物の多い時に有効なスローです。

#### 投げ方

1. ディスクを縦に投げ、転がします。
2. 接地角度を計算に入れて、ディスクを傾けて投げます。

#### ポイント

1. 接地角度によって、真っ直ぐ小さい径を描いたり、大きな径を描いたりして止まります。
2. その場で慌てて投げても上手に出来ませんので、投げ出しの角度を確認し、良く練習しておきましょう。



## ディスクゴルフはどこですか？

ディスクゴルフの専用コースが各地にあります。  
お近くにコースがない場合は公園などで楽しみましょう。  
各地のコース紹介はホームページでご確認下さい。

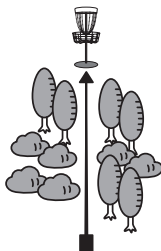
<http://www.discgolf.jp>

## ディスクゴルフのコースってどんな形？

ディスクゴルフのコースは、自然を活かしたレイアウトになっています。

### ● 主なコースレイアウトは、

1. 初めての方でも楽しめるショートコース  
(ファミリー級)  
平均距離 20～40m で設定。
2. 中級レベルの経験者にピッタリなチャレンジコース  
(レギュラー級)  
平均距離 40～70m で設定。
3. 上級レベルで競技会などを行なうコース  
(トーナメント級)  
平均距離 70～100m 以上で設定。



● 条件付のコースレイアウトには下記のようなものがあります。

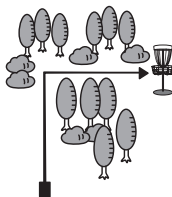


### 1. マンダトリー・ホール

矢印表示に従い、一定方向より  
ディスクを通過させてゴールを狙います。

### 2. ドッグレッグ・ホール

鍵型に設定されているホールで  
通常、ティーからゴールは見え  
ません。



## 基本は楽しむこと

ディスクゴルフは、家族や仲間と気軽にできるスポーツだから、基本は“楽しむ”こと。楽しみ方は創造次第。自由に遊び方を工夫してみましょう。  
楽しむ仲間が多人数の時は、1組を2人から3人として（それ以上でもOK）1枚のディスクを順番に投げ、他の組みと競うダブルスやチーム戦にするのもおもしろいでしょう。経験者が居る場合はハンデキャップなどをつけると、さらに盛り上ります。

## みんなで参加しよう！

ワールドビゲスト ディスクゴルフ ウィークエンド

毎年5月の第1週末に世界一斉にディスクゴルフをプレーしよう！という国際的なイベントです。

みんなでディスクゴルフにチャレンジしよう！

詳しくは→ワールドビゲスト事務局 0422-55-7877

<http://www.discgolf.jp>

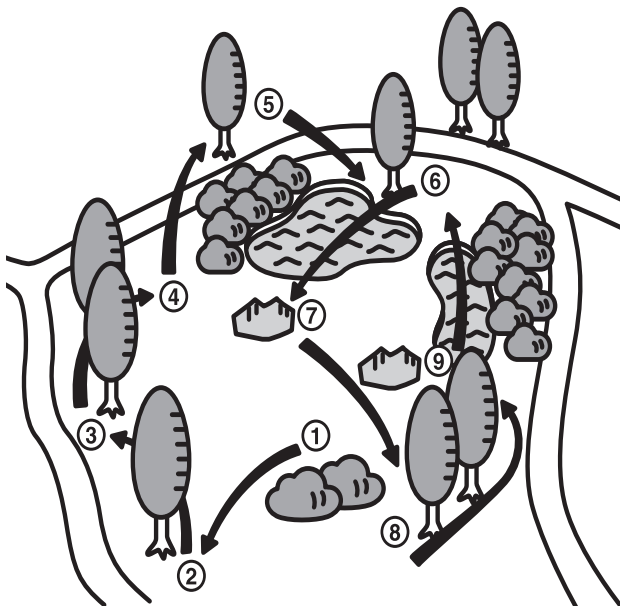
## コースがなくても

身近にコースがないときは公園などに仮設コースを作って楽しみましょう。

※フライングディスクは人に当たると危険です。  
周囲の人達に十分注意しましょう。

### ★オリジナルコース

コースレイアウトは自然を生かして作りましょう。  
木や小さな植樹を障害物に見立てて作ると、  
より楽しいコースレイアウトになります。



### ★持ち運びができるゴール

【ディスクキャッチャー・トラベラー】 ¥18,900

人数が揃ったら、少し本格的なゴールを設置すれば、さらに盛り上ります。ディスクキャッチャー・トラベラーは、INNOVA社とヒーローディスクが共同で開発したポータブルゴール。ワンアクションでセッティングと収納ができる優れモノ。総重量も5kgと超軽量で持ち運びもラクラクです。



## どんな道具があるの？

ディスクゴルフ用のディスクにはたくさんの種類があります。

ティーショットで遠くへ飛ばすためのドライバー用、  
ゴール近くから投げるパット&アプローチ用などが代表的ですが、  
それぞれにも右や左に曲がったり、距離もより遠くへ飛ぶものなど、  
実に奥深く色々な種類があります。

ここでは代表的なものを紹介します。

もっと詳しいディスクの紹介はホームページをご覧ください。

<http://www.discgolf.jp> または  
<http://www.herodisc.com/>



### ★入門編ディスク

【ショート】 ¥1,050

各地の講習会やコースのレンタル用として広く  
使用されています。軽量でコントロールがしや  
すい万能モデルです。

### ★用途別に揃えたい方にオススメの入門キット



【ドライバー】 ¥3,150

ティー・ショットなど遠くへ  
飛ばしたいときに使用します。



【パット&アプローチ】 ¥2,100

アプローチショットやパットなど  
ゴールを狙うときに使用します。

### ★常設コースで多く使われているゴール

【ディスクキャッチャー・プロ】 ¥84,000

ディスクゴルフの世界ブランド、U.S.A.INNOVA(イノ  
バ)社製。ディスクキャッチャー・プロは、世界中のディスク  
ゴルフコースで使用されている本格派仕様のゴールポスト。



### ★持ち運びができるゴール

【ディスクキャッチャー・スポーツ】 ¥47,250

ディスクキャッチャー・スポーツは、日本国内でのポータブル仕様  
の需要に応え、HerodiscがINNOVA社とブランドライセンス  
契約のうえ、簡易・軽量化設計。講習会・特設コース・体育館内  
などでのポータブルユースに。

### ★バッグ

【INNOVA デラックス・バッグ】 ¥7,140

ディスクが増えたら専用のバッグを持つとう！  
コースレイアウトによって  
ディスクを使い分けるのも楽しみのひとつ。



## ★まずは身近な講習会へ

全国各地で行なわれている無料の体験会や講習会、月例大会の情報を始め、各地の活動内容がご覧いただけます。

<http://www.discgolf.jp>



## ★トップクラスのプレーが見れます。

ディスクゴルフの国際トーナメント

### JAPAN OPEN DISC GOLF

世界トップクラスのプレーヤーが一堂に会し、2年おきに日本で開催されている国際トーナメントです。本場アメリカで活躍するスーパープレーヤー達の競演は圧巻。ディスクゴルフのファンになったら、是非一度見ていただきたい大会です。

<http://www.herodisc.com>



# 欲しい…そんな方へ

## ★ ジャパンオープン 2004 チャンピオン エブリー・ジェンキンス



## ★ ジャパンオープン 2004 レディースチャンピオン カール・パール



## ★ ジャパンオープン 2002 チャンピオン スティーブ・リコ



# INFORMATION

- ディスクゴルフ大会・イベント情報は  
下記の日本協会または都道府県協会まで .....

- ディスクゴルフの用具・用品については  
下記代理店または取扱店まで .....

- 発行及びディスクゴルフ総発売元 .....

## **Hero disc (株式会社ヒーロー)**

〒180-0013 東京都武蔵野市西久保 1-1-9 T's ロフト 5F  
電話：0422-55-7888 (土・日・祝日を除く 10時～17時)  
fax：0422-55-7880  
E-Mail：info@herodisc.com  
<http://www.herodisc.com>

## **Disc Sports (有限会社 ディスクスポーツ)**

〒860-0088 熊本県熊本市津浦町 13-47  
電話：096-312-1353  
fax：096-312-1354  
E-Mail：info@discsports.co.jp  
<http://www.discsports.co.jp>