

誰 もが楽しめるスポーツ、ディスクゴルフ。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。発祥国はアメリカで、欧米を中心に現在、世界50か国以上で競技が行われています。日本での競技人口はまだ少ないですが、レクリエーションスポーツとしてよく取り上げられ、国内で国際大会も開催されるなど、今、注目されているスポーツです。

菰野町では、令和3年に開催予定の三重とわか国体で正式競技のスポーツクライミングとともに、デモンストレーションスポーツとしてディスクゴルフが実施されます。デモンストレーションスポーツは、開催県の県民ならば誰でも参加できる競技です。そして、国体開催にあわせて、菰野町役場対岸の三滝川河川敷に「菰野町ディスクゴルフコース」を整備しました。三重県ディスクゴルフ協会監修のもと、出来上がったこのコース。今月号では、ディスクゴルフの魅力に迫ってみました。

ディスクの持ち方

▶手のひらの生命線にまっすぐ沿わせるようにディスクの縁をあわせませす。
◀親指をディスクの表面、人差し指をディスクの縁、残りの指はディスクの裏面を自然に包み込むように握ります。強く握れば強く回転がかかり、握る力が弱ければ、回転も弱くなります。



ディスクの握り方によって、投げたときのディスクの回転の仕方が変わってきます。最初はディスクを投げるときに水平になるよう自然に持つて力を入れすぎないことがポイントです。



県ディスクゴルフ協会事務局長
ひろみ 樋尾広美さん
【中菰野在住】

ディスクの投げ方

基本はバックハンド・スロー。最も飛距離が出る投げ方で、右利きの方は、まっすぐ投げてもディスクが左に曲がる傾向があります（左利きの方は逆）。



デ ィスクゴルフのルールはほぼゴルフと同じです。スタート位置のラインを越えないようにディスクを投げ、バスケット型のゴールを目指します。コースにはそれぞれ規定打数が設定されており、できる限り少ない投数でコースを回り、投数が少なかった方の勝利となります。

意外に奥深いディスクゴルフ

ディスク一枚あれば誰でも楽しむことができるスポーツですが、一方で競技としての奥深さもあります。多くの皆さんはディスクを投げるとき、「バックハンド・スロー」と呼ばれる一般的な投げ方をしますが、投げ方はそれだけではありません。投げ方を変えてディスクに

カーブをかけたたり、シチュエーションごとにディスクを交換したり、時にはディスクを転がしたりとテクニックは無数にあります。ディスクゴルフは、誰でもディスク一枚で取り組むことができる間口の広いレクリエーションの一面をもちながら、追及すれば奥深い競技性の高いスポーツの側面も持ち合わせています。

県ディスクゴルフ協会副会長
いちかわなおき 市川直樹さん
【大羽根園在住】



ゴルフもよく狙って...

History of Flying Disc

フライングディスクは、1940年代にアメリカで大学生が、金属製パイ皿を投げて遊んだことが起源とされています。その後、プラスチック製の安全なディスクが製造され、世界中に広まりました。現在は、「アルティメット」や「ガッツ」といったフライングディスクを用いた競技は10種目以上あり、そのうちのひとつが「ディスクゴルフ」です。

DISC VARIATION

入門用ディスク

ディスクは1枚1,000円～3,000円程度で販売されており、素材や形状に違いがあります。初めてプレーする方は、まずはコントロールがしやすい入門編ディスクを購入することをお勧めします。



▲ドライバーとパットのディスク。縁の形状を比べると違いがわかります。

ドライバー

ディスクの縁が鋭い形状で、飛距離が出やすい。第1打の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。



ハイブリッド

ドライバーに比べてディスクの縁が少し丸くなっており、飛距離とコントロールのバランスが図られています。



アプローチ

コントロールしやすいよう重さ、厚さが調整されており、アプローチショットなどゴールに近づいたときに使うディスク。



パット

ゴールに入りやすいようディスクの縁がかなり丸くなっており、ゴール近距離から直接ゴールへ入れるために使うディスクです。

