


活動名						グラウンドゴルフ					
概要		○コースを回りながら、仲間と軽スポーツの楽しさを味わう。									
ねらい		○集団で行動することによって、仲間との協調性を育む。 ○ルールやマナーを守ることを学ぶ。 ○自然を感じながら活動することができる。									
関連教科等		体育, 総合									
指導形態		①自主活動で実施, ②職員は活動の説明のみを行う									
時期		通年		時間帯		日中		対象		低学年～	
場所		つどいの広場		人数		2人～		所要時間		1～3時間	
準備物		施設で準備できるもの				団体・個人で準備するもの					
		グラウンドゴルフ用品一式(12人分), スコアシート, バインダー, 筆記用具, まきじゃく, マーカー				大人数の場合は, スティック, ホール					
進め方・展開例											
内容						留意点					
活動前		○事務室で打ち合わせを行う。 ・実施の判断 ・ねらいの確認 ・物品の受け渡し(準備物参照) ・コース例の説明				○雨天時は相談の上, 実施判断をする。 ○コースは利用団体で設置 ○自主活動で実施の場合は, 活動の進め方を確認する。					
活動の説明		○ゲームのルール, 進め方 ○注意事項について ○コースの確認				○実際に使用する道具で練習を行うとよい。 ○道具の取り扱いや, ルールの確認をする。					
展開		○実際に体験してみる。 ○グラウンドゴルフ 全8ホール設置。ホールごとに第1打はスタートマットの上から打ち始める。2打目以降はホールポストからボールの距離が遠い人から打っていく。最終的に8ホールをまわり合計の打数が少ない人の勝ちとなる。 *ハイキング・グラウンドゴルフともに軽度の運動で身体への負荷がすくないため老若男女に活動としてとりいれることができる。また、ハイキングは生活習慣病、骨粗鬆症、高血圧の改善効果など。グラウンドゴルフは生活習慣病、脳の衰えを予防するなどがあげられる。				*活動に慣れるまでは、自然の家の職員が審判として、支援することも可能。 *練習の状況や、ゲームの進行状況によって、ゲームの難易度を調整してもよい。 *グラウンドゴルフは、軽度の運動で身体への負荷がすくないため老若男女に活動として取り入れることができる。グラウンドゴルフは生活習慣病、脳の衰えの予防などにも効果がある。					
まとめ		○活動中に感じたことや感想などを自由に話し合う。 ○みんなで片付けや使った会場の掃除をする。									
評価		○自分の活動に責任を持ち、仲間への思いやりを持つことができたか。 ○決められたルールを守ったりや他人を尊重しプレーすることができたか。									
発展		○利用者で臨機応変にルールを変更するなどして、難易度を調整するのもよい。									