

時 期	年間	時 間	半日程度
難易度	★☆☆	対 象	どなたでも



リングリングゴルフ (RRG)



<活動の概要>

ゴルフのルールと同様に、起伏に富んだコースを巡り、それぞれの的を目指してゴム製の輪（リング）を投げながらゴールを目指す競技で、個人戦とグループ戦のどちらもできます。

投げたリングが障害物となる木に当たったり、バウンドして地面の微妙な変化で思わぬ動きをしたり、思い通りになかなかならない楽しい競技です。またグループでリングを投げてキャッチすることなどを通して、コミュニケーションを深めたり、チームワークを高めたりすることにもつながります。

コースは自然の家を中心にして、8ホールが設置されており、コースごとに基準回数が設定されています。

独立行政法人国立青少年教育振興機構

国立若狭湾青少年自然の家

活動のねらい

- 自然の中で活動をすることで、自然を身近に感じ、自然と親しむ。
- 仲間と協力し、競い合いながらチームワークを高める。
- ルールを守って行動し、安全に対する意識を高める。

準備物

自然の家で準備しているもの【場所】	個人で準備するもの	団体に準備するもの
リング 【120個 事務室】	筆記用具	救急用品
スコアカード 【事務室】	帽子	携帯電話
リングゴルフマップ	履き慣れた運動靴	予備飲料水 等
無線機 【事務室】	雨具（できれば上下で分かれたもの）	
	飲料水（1L以上を推奨）	
	等	

手順

事前準備

- コースは必ず下見を行い、危険箇所等を事前にチェックしておいてください。
- 集合場所は、玄関前広場を想定していますが、他団体も使うことがあるので、事前打ち合わせ等で確認してください。
- 引率者の配置は計画的に行い、緊急時の連絡方法も確保してください。
- 活動のための5～8人程度のグループを決めます。
- 競技でもあるので、表彰も検討をしておくことで参加者のモチベーションが上がります。
- 個人で競う方法（個人戦）と班やグループで競う方法（団体戦）があるので、どちらにするかはあらかじめ決めておいてください。

<個人戦の流れ>

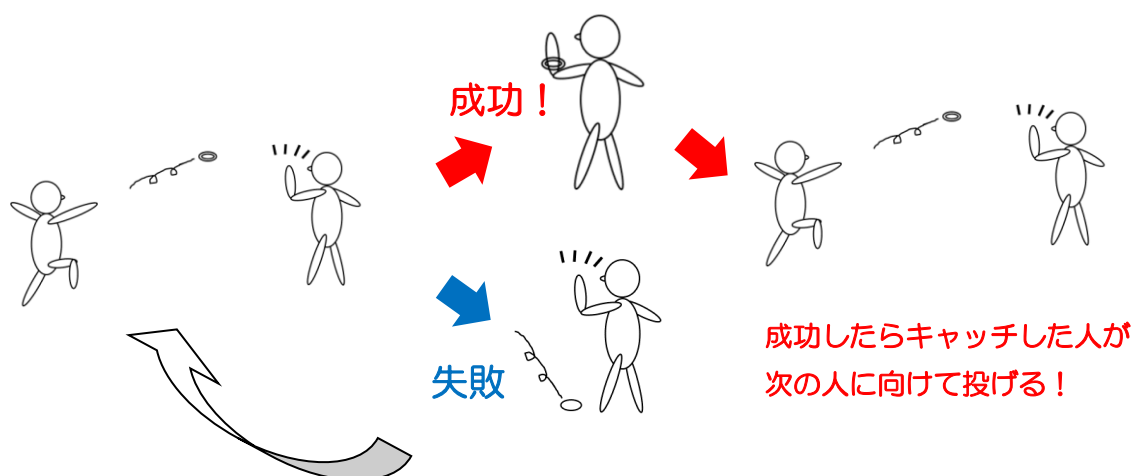
- ① 投げる順番は、1ホール目の第1投は、じゃんけん等で決めます。2投目以降は、ゴールから遠い順に投げます。
- ② 1人1人にリングを配布し、グループごとにスタート地点から出発します。
- ③ 投げる時は、軸足を動かしてはいけません。
- ④ 投げてからリングが完全に静止するまでは、リングに触らないようにしましょう。リングが完全に静止するまでにリングに触れると、2投加算のペナルティになります。
- ⑤ リングを投げ、リングが落ちて止まったところからまた投げる。
- ⑥ リングの輪がゴールの柱に入ったら、ゴールとなる。
- ⑦ 1つのコースが終わるごとに、投げた回数をスコアカードに記入します。
- ⑧ リングを紛失した場合は、事務所まで申し出てください。弁償していただくこともあります。(売店で販売 815円)

<団体戦の流れ>

- ① 団体戦の投げる順番は、相談して決めます。ホール途中での投げる順番の変更はできません。各ホールのスタート前であれば、投げる順番を変えることができます。
- ② グループに1つリングを配布し、1人が投げて1人がキャッチする練習をします。その際、投げる人とキャッチする人の距離を相談してください。キャッチする人の手は、指先が集まるようにしましょう。



- ③ 投げる順番を決めてからスタート。
- ④ 投げる時は、軸足を動かしてはいけません。
- ⑤ 投げてからリングが完全に静止するまでは、リングに触らないようにしましょう。リングが完全に静止するまでにリングに触れると、2投加算のペナルティになります。
- ⑥ 成功したら、キャッチした人が次の人に向けて投げる。失敗したら、もう一度同じところから投げる。投げた人は、キャッチが成功するまでその場を動かないようにね！
- ⑦ キャッチする人がゴールの柱にふれながらキャッチしたらゴール！
- ⑧ リングを紛失した場合は、事務所まで申し出てください。弁償していただくこともあります。(売店で販売 815円)



ふりかえりの視点

- 自然の中でどんなことを感じましたか？
活動を通して感じたこと・気づいたことを共有しましょう。
- グループ毎に、協力して活動を進めることができましたか？
活動を通して仲間と協力し助け合うことができた点について共有しましょう。
- どんなことに気をつけながら活動を進めましたか？
安全に気をつけることができた点について共有しましょう。

指導上の留意点

- 山の中は崖状になっている場所や階段もあります。足元には十分注意し、走ってリングを追いかけない。また、リングが崖下に落ちても、子どもたちだけで無理に取りに行かない。
- 車道に出るところなどに引率者を配置してください。
- グループごとにまとまって行動してください。
- 山の中を歩きますので、長袖、長ズボン、帽子の着用をおすすめします。
- 指導、連絡用に携帯無線機を使用してください。他団体との調整で、希望台数をお貸しできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

国立若狭湾青少年自然の家

リングリングゴルフ コースマップ



