

時期	年間	時間	1時間半程度
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>

起伏に富んだコースを巡り、各コースのスタート地点からゴールを目指してゴム製の輪（リング）を投げ、投げた回数の少なさを競います。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、斜面を転がったりと思わぬ動きや思い通りにならないことを楽しめる活動です。

グループ戦では、リングを投げて他の人がキャッチすることを通して、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を設定しています。

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	個数	置場所	団体(個人)で準備するもの
リング 	55個	【事務室】	筆記用具 帽子 履き慣れた運動靴 雨具(できれば上下で分かれたもの)
スコアカード	必要数	【事務室】	飲料水(※夏場は1L以上を推奨)
リングリングゴルフマップ	必要数	【事務室】	救急用品
無線	1~2台	【事務室】	携帯電話 予備飲料水 等

活動内容(手順)

	項目	内容	備考
活動前	準備	<p>〈事前〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ コースは必ず下見し、危険箇所や迷いやすい場所等を事前にチェックしておいてください。 ※ 実際にリングを投げながらの下見をお勧めします。 ○ 引率者の配置は計画的に行い、緊急時の連絡方法も確認しておいてください。 ○ 個人の記録を競う方法(個人戦)か班やグループの記録を競う方法(グループ戦)を決めておいてください。 ○ 4~6人程度のグループを決めておいてください。 ○ 表彰を検討することで参加者のモチベーションが上がります。 <p>〈当日〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 事務室に「森の活動計画書」を提出し、無線等を受け取ってください。 ○ 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、事前打合せ等で確認してください。 	
10~15分	活動方法の説明と安全指導	<ul style="list-style-type: none"> ○ 各グループにスコアカードを配布し、ルール説明をします。 ※ ルールは、次ページの「個人戦の流れ」、「グループ戦」の流れを参考にしてください。 ○ スコアカードに氏名やグループ名を記入し、一定時間の間隔をあけてグループごとにスタートさせてください。 	
60~90分	活動	<ul style="list-style-type: none"> ○ 引率者で連絡を取り合いながら、活動の様子を見守ります。 	
15~20分	ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> ○ ふりかえりの視点を参考に、感じたことや気づいたことを発表する時間を設けましょう。 ○ 参加者の人数と健康状態の確認をし、怪我や体調不良などがありましたら、事務室に報告して下さい。 	
	片付け	<ul style="list-style-type: none"> ○ 借りた備品の数を確認し、事務室に返却してください。 	

<個人戦の流れ>

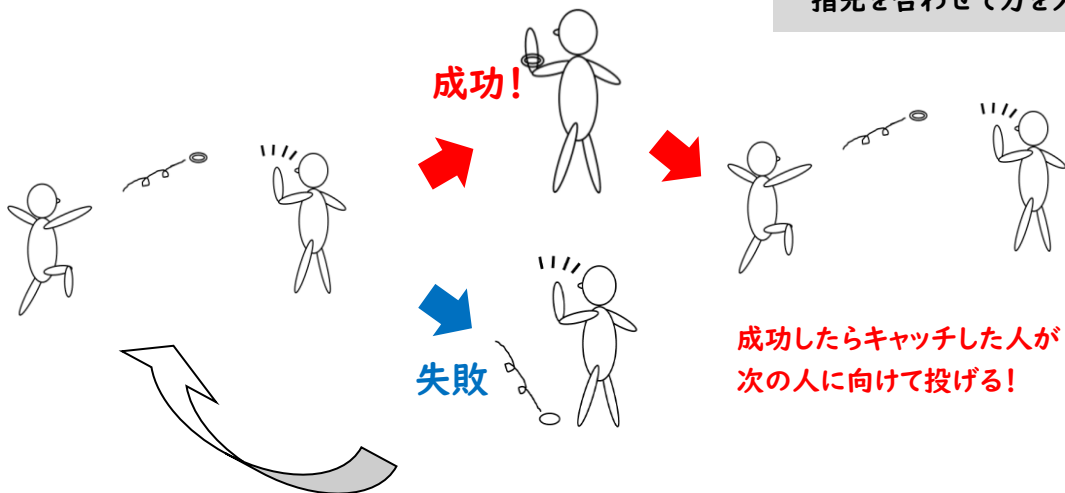
- ① 投げる順番は、1ホール目の第1投は、じゃんけん等で決めます。2投目以降は、ゴールから遠い順に投げます。
- ② 1人1人にリングを配布し、グループごとにスタート地点から出発します。
- ③ 投げる時は、軸足を動かしてはいけません。
- ④ 投げてからリングが完全に静止するまでは、リングに触らないようにしましょう。リングが完全に静止するまでにリングに触れると、2投加算のペナルティになります。
- ⑤ リングを投げ、リングが落ちて止まったところからまた投げる。
- ⑥ リングの輪がゴールの柱に入ったら、ゴールとなる。
- ⑦ 1つのコースが終わるごとに、投げた回数をスコアカードに記入します。

<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します。
- 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さないようにします。
- 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!



リングを受ける人の手の形
指を怪我しないように
指先を合わせて力を入れておく。



成功したらキャッチした人が
次の人に向けて投げる!

※ リングがコース外や斜面の下に転がってしまい、回収ができない時は、無理に取らないでください。

※ 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)

コース図

自然の家の周辺を1周するコースを設定しています。

引率者の配置ポイント



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？ 例) 風、音、投げやすい場所など
- 活動をするにあたってグループで協力したことは？ 例) 協力できたことや意識したことは何か
- 活動をするにあたって気をつけたことや工夫したことは？ 例) 個人で意識したこと、グループで意識したことなど

指導上の留意点

- 山の中は崖状になっている場所や階段があります。足元には十分注意し、走ってリングを追いかけないこと、リングが崖下に落ちて無理に取りに行かないことを伝えてください。
- 活動中はグループごとにまとまって行動するように伝えてください。
- コース図を参考に**車道に出るところ**などや**自然の家から遠ざかってしまうような分岐点**に**引率者を配置**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。
- 熱中症対策のためにも、当日の活動の実施判断や活動時間の目安として、**暑さ指数 (WBGT)** や「**熱中症警戒アラート**」の**発表の有無**を確認してください。