

いつでも どこでも だれとでも

グラウンド・ゴルフ

グラウンド・ゴルフは、子どもから高齢者まで、だれもが手軽に楽しめる生涯スポーツです。1982年に鳥取県泊村（現：湯梨浜町）で誕生して以来、全国各地で多くの人々に親しまれています。

を^{たの}楽しもう！



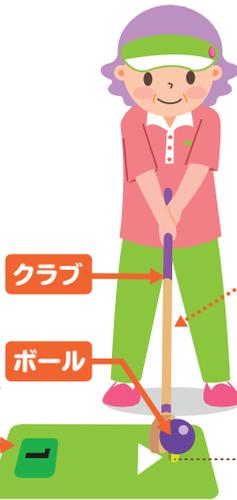
どんな用具を使うの？

安全にプレーできるように設計された、専用のクラブ、ボール、スタートマット、ホールポスト、マーカーを使います。

握るところをシャフト、ボールを打つところをヘッドといいます。

空中を高く飛ばないようにしています。

1打目を打つマットです。



グリップ

シャフトは、どこを握ってもよい。

ボールを打つのはヘッドだけ。

ティーにボールを置きます。



ホールポスト

打ったボールを輪の中に入れます。

マーカー → GG

他の人が打つ時のじゃまにならないように、ボールを取り除くことがあります。その時に置く目印です。

プレー方法は？

スタートマットから順番に1打ずつ、クラブでボールを打ちます。打ったボールがホールポストの輪の中に入ると止まるまで、何回ボールを打ったか記録します。



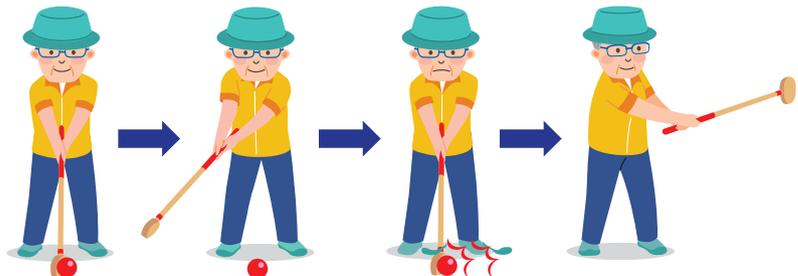
打ったボールがホールポストの輪の中に入って止まった状態を「トマリ」と言います。



スタートマットからホールポストまでの距離の目安は15～50mです。

ボールを打ってみよう

ボールから目を離さず、クラブを後ろに振り上げて、クラブのヘッドをボールに当てて、そのまま振り抜きます。



公益社団法人 Jcca® 日本グラウンド・ゴルフ協会

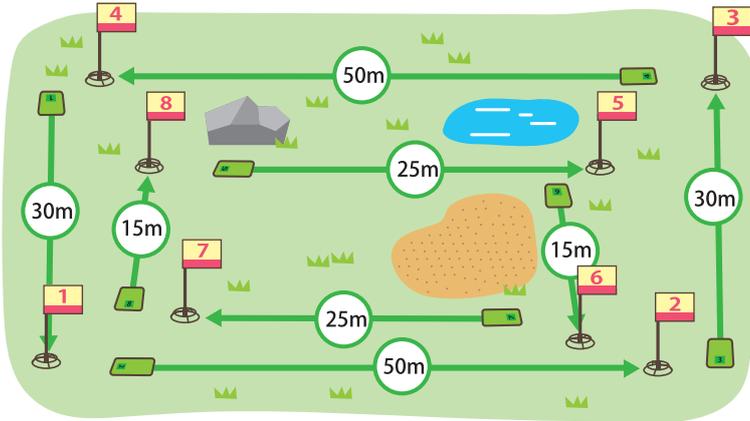
<https://www.groundgolf.or.jp>

〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4-2 ジャパンスポーツオリンピックスクエア 703号
Tel. 03-5843-1097 Fax. 03-5843-1095 E-mail info@groundgolf.or.jp

コースは8ホール

プレーする場所によって、距離やホールポストの数を自由に設定できます。
 スペースを確保できる場合は、標準コースでプレーしてみましょう。

[標準コースのレイアウト例]



おなじ距離のホールを連続させないようにします。



[コースのレイアウト例] (せまい場所)

それぞれ2回ずつプレーすると
 8ホールを回ることになります。

ホールインワンを狙おう

ホールインワン (1打目が「トマリ」になること) をすると、実際にボールを打った数 (実打数) から1回につき3打をマイナスできます。



スコアをつけてみよう

8ホール回って、合計打数が最も少ない人が勝ちです。
 合計打数が同じ場合は、最少打数の多い人が勝ちです。

[スコアのつけ方]

自分が回る順番にホールポストの番号を書く

ホールごとの打数 算用数字または「正」で記入

大会名 () (GGたいけん) コース スタートホール (1) 番 年 月 日 ()		スコアカード								実打数	1打回数	合計	順位
No.	氏名	ホールNo.	1	2	3	4	5	6	7	8			
1	ひな		3	7	5	7	3	3	4	①	33	1	30
2	かずこ		5	7	12	18	6	5	4	①	39	1	36
3	ひろと		IF	正	正	正	IF	F	IF	F	36	↑	36

↑ 打つ順番に名前を書く

↑ これまでの実打数

↑ ホールインワンの回数
 ホールインワン1回につき、マイナス3打!

[順位の決め方]

合計打数の少ない人が勝ち!



合計打数が同じ場合は?



各ホールでの打順は、スコアカードに記載の順でもローテーションしても



約束を守ろう

グラウンド・ゴルフは、みんなが気持ちよくプレーできるように、エチケットとマナーを大切にするスポーツです。



打ったボールが止まった
近くに移動するといよいよ

自分が打ち終わったら、
次の人が打つのにじゃまに
ならない場所に移ります。



自分の打順では
ないからといって、
ボールを打って練習
してはいけません。



まだ
プレー中だね



自分たちの前の組の
ひと
人が終わるまで、
プレーを始めては
いけません。

もう少し
待ってください

あははは

ははは

しゅうちゅう
集中
できない



ほか
他のプレーヤーが打つ時は、
はな
話したり近くに立っては
いけません。

えい!



ボールをまたいで
打ってはいけません。

クラブでボールを
ひきずるように
打ってはいけません。



クラブヘッドで正しくヒットさせます。

こころ からだ けんこう

心と体の健康づくりに!

グラウンド・ゴルフが健康に及ぼす効果

日頃からグラウンド・ゴルフに親しんでいる高齢者と一般の高齢者を比較した日本グラウンド・ゴルフ協会の調査研究によって、次のことがわかりました。

グラウンド・ゴルフ愛好者は

- ロコモティブシンドロームになるリスクが低い
- 転倒予防に必要である「歩幅」を維持している
- 心と体に対する不安感が少ない

立つ・歩くなどの体の機能が低下している状態をロコモティブシンドロームと言います。進行すると介護が必要になるリスクが高まります。

歩幅が狭くなると、歩行スピードが落ち、転倒リスクの増加につながります。そのため歩幅を維持することは、転倒予防に重要です。

グラウンド・ゴルフを楽しむことで仲間と交流しながら体を動かす時間を確保できます。そのため心身に良い効果が出ていると考えられます。

これらの結果から、グラウンド・ゴルフを日常的に楽しむことにより心と体の健康が維持されて健康寿命をのばすことにつながると期待されます。



Q1 ボールをスタートマットにセットした時、ボールにクラブが当たってボールが動いてしまいました。元に戻して打ち直すことはできますか？



A ボールにクラブが当たってボールが動いたら、打ったこととなります。打ち直すことはできません。“次の打”は、ボールが止まった位置から打ちます。ただし、1打目でクラブが触れてもボールがティーから落ちなかった場合は、打ったことになりません。

Q2 から振りだったのですが、ボールがスタートマットから落ちてしまいました。打ち直しはできますか？



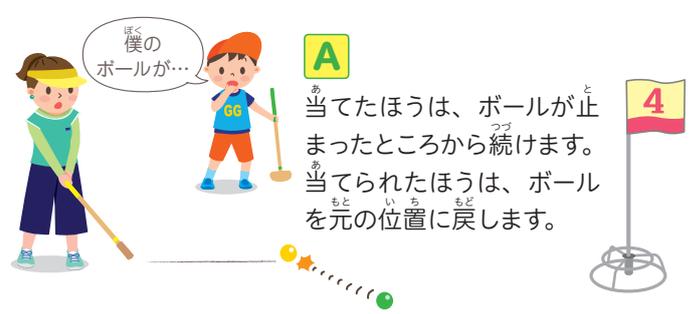
A クラブがボールに当たっていないので、打ったことにはなりません。ボールをスタートマットに置いて、打ち直しましょう。から振りは、打数に数えませんが。

Q3 自分の順番ではないのに、間違えて打ってしまいました。どうしたらいいですか？



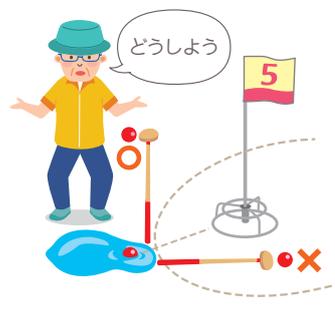
A 打順を間違えてしまった場合は、“次の打”から正しい順番で打ちましょう。反則にはなりません。

Q4 打ったボールが、他のプレーヤーのボールに当たってしまいました。どうしたらいいですか？



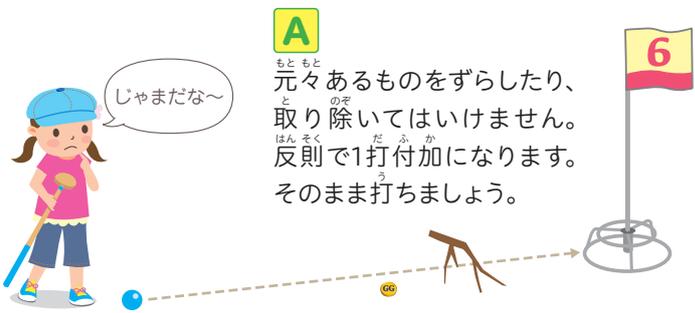
A 当てたほうは、ボールが止まったところから続けます。当てられたほうは、ボールを元の位置に戻します。

Q5 ボールが池の中に入ってしまった。打つことができません。どうしたらいいですか？



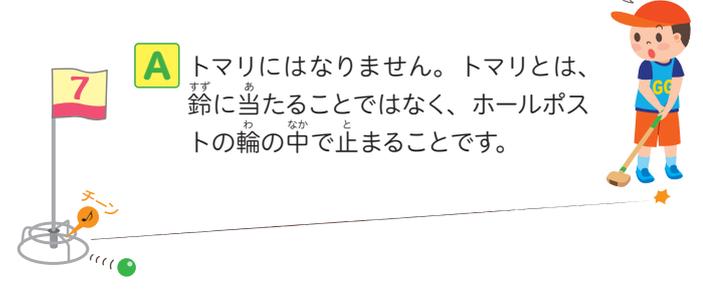
A 1打付加してから、クラブ1本分の距離内にボールを動かして打ちます。この時、ホールポストに近づけて動かしてはいけません。

Q6 打ちたい方向に、小枝や小石やマーカーがあります。それらをずらしてもいいですか？



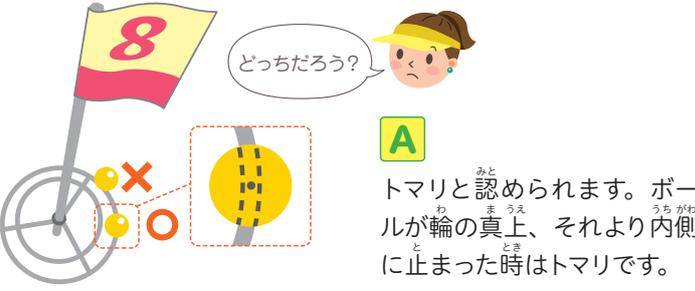
A 元々あるものをずらしたり、取り除いてはいけません。反則で1打付加になります。そのまま打ちましょう。

Q7 ホールポストの鈴に当たったのですが、輪の外に出てしまいました。これはトマリになりますか？



A トマリにはなりません。トマリとは、鈴に当たることではなく、ホールポストの輪の中で止まることです。

Q8 ボールがホールポストの輪の真上に止まってしまいました。これはトマリになりますか？



A トマリと認められます。ボールが輪の真上、それより内側に止まった時はトマリです。

グラウンド・ゴルフの特徴

- ① どこでもできる
- ② 準備は簡単
- ③ ルールは簡単
- ④ 時間の制限がない
- ⑤ プレーヤーの数に制限がない
- ⑥ 審判は自分自身
- ⑦ 高度な技術がなくてもできる

お問い合わせはこちらから