



## グラウンド・ゴルフはシルバーが 簡単に楽しめるスポーツです！

\* グラウンド・ゴルフとは、

- ① 専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用してゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を競います。
- ② 最長50メートル、最短15メートルの距離範囲内に8ホールポストを設定。
- ③ ルールが簡単、だれでも手軽に、体の負担が少なく、長年楽しむことができます。運動不足気味なシニア、活動的なシニアに人気のあるスポーツとなっています。



\* 練習日 主に各学年の共通講座の前後に練習します。

- ① 練習日 水曜・木曜の10時～12時、木曜・金曜の12時半～14時
- ② 練習場所 校舎北側の武庫川河川敷広場
- ③ 28期生のメイン練習日は金曜日の12時半～14時半 他の練習日でも可能
- ④ 入会金：1000円、年会費：500円 入会は随時受付けています。

\* 新入会員向け 体験練習 & オリエンテーションを開催します

体験練習 4月12日(金) 11:45～13:00 校舎北側 武庫川河川敷広場

体験練習を希望される方は代表 or 副代表に連絡して下さい。(貸し出し用具あります)

オリエンテーション 5月10日(金) 11:45～13:00 401 科教室へお越しください。

\* 2024 年度 コンペ開催予定

大会名	実施日	会場
第38回オープンコンペ	6月3日(月)	宝塚市立スポーツセンター多目的グラウンド
第39回オープンコンペ ハンディキャップ戦	10月7日(月)	宝塚市立スポーツセンター多目的グラウンド
第40回オープンコンペ	12月9日(月)	宝塚市立スポーツセンター多目的グラウンド
第41回オープンコンペ ハンディキャップ戦	3月10日(月)	宝塚市立スポーツセンター多目的グラウンド



代表 国際学科 3年 宮崎 耕一 080-3769-8684

副代表 健康学科 2年 木下雅生 090-1159-5468

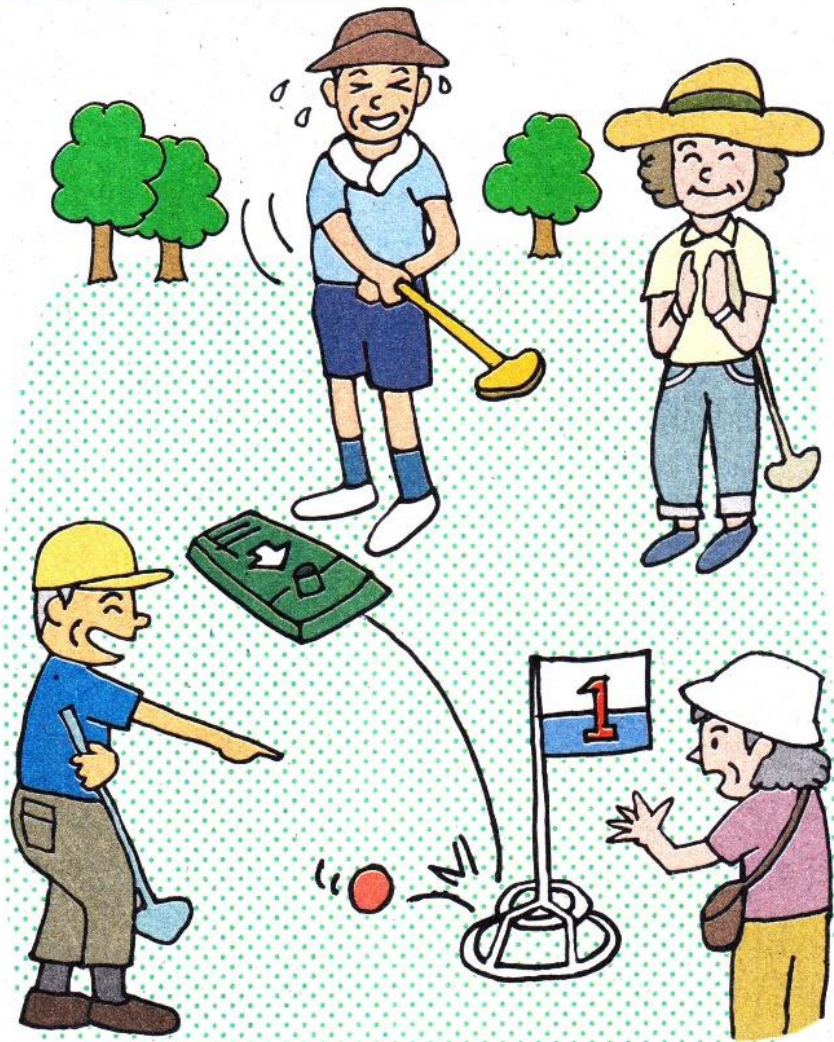
[kjmm2410@ezweb.ne.jp](mailto:kjmm2410@ezweb.ne.jp)

[mushi33@gmail.com](mailto:mushi33@gmail.com)

## グラウンドゴルフが健康に及ぼす効果は

- ・移動しながらのプレーで、下肢の衰えを防ぐ
- ・密にならずに人と接する機会を得られる
- ・運動しながら頭も使うことで認知症予防になる

目白大の佐藤広之教授による



## 支持される理由

- ・どこでもできる
- ・準備が簡単
- ・ルールが簡単
- ・何人でもできる
- ・高度な技術が不要

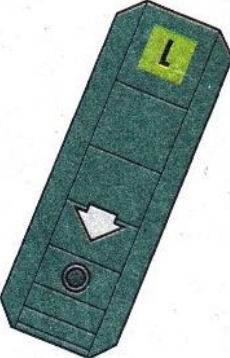
日本グラウンド・ゴルフ協会による

## 必要な用具

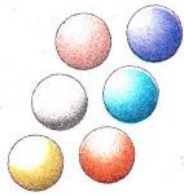
・クラブ  
ヘッドも  
シャフトも木製



・スタートマット  
一打目を打つマット



・樹脂製  
ボール



・ホールポスト  
輪の中に  
ボールを入れる



イラストは朝日新聞「元気にキレイに」の記事より転載

# スコアカード

HSCグラウンド・ゴルフクラブ				会場; 宝塚S.C		時;		
<b>第 回オープンコンペスコアカード</b>								
選手名	期生				スタートコース (赤・青)	スタートホール (番)	打順	
						実打計	1打数	合計
1	赤・青	/						
2	赤・青	/						
3	赤・青	/						
4	赤・青	/						★
記入上の注意		実打計は8ホールの総得点を記入する。合計欄は <b>実打数</b> -(1打×3)=合計点を記入する 合計欄の最終累計欄★の数字と得点欄★の数字は一致する。						
選手 署名	記録者 署名			★点		ハンディ	得点	順位

グラウンド・ゴルフクラブ 練習場所とコンペ会場 Google Earth より



# グラウンド・ゴルフのルール

## 第1章 エチケット

第1条 プレーヤーは、自分のプレーが終わったら、すみやかに次のプレーヤーの妨げにならない場所に行く。

第2条 プレーヤーは、同伴のプレーヤーが打つときには、話したり、ボールやホールポストの近くやうしろに立たない。また、自分たちの前に行く組が終了するまで、ボールを打たない。

第3条 プレーヤーは、自分の作った穴や足跡を直して行く。

## 第2章 ゲームに関するルール

第4条 ゲーム

ゲームは、所定のボールをきめられた打順にしたがってスタートマットから打ち始め、ホールポスト内に静止した状態「トマリ」までの打数を数えるものである。

第5条 用具

クラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットは定められたものを使用しなければならない。

第6条 ゲーム中の打球練習

プレーヤーは、ゲーム中いかなる打球練習も行ってはならない。本条の反則は1打付加する。

第7条 援助

プレーヤーは、打つとき足場を板などで作ったり、人に支えてもらったりするなど、物的・人的な援助やアドバイス、あるいは風雨からの防護を求めたり、受けたりしてプレーしてはならない。本条の反則は1打付加する。

第8条 ボールはあるがままの状態プレー

プレーヤーは、打ったボールが長い草や木のしげみなどの中に入ったとき、ボールの所在と自己

のボールであることを確かめる限度においてのみ、これらのものにふれることができる。草を刈ったり、木の枝を折ったりしてプレーしてはならない。本条の反則は1打付加する。

#### 第9条 ボールの打ち方

プレーヤーは、ボールを打つときはクラブのヘッドで正しく打ち、押し出したりかき寄せたりしない。本条の反則は1打付加する。ただし、から振りの場合は打数に数えない。

#### 第10条 紛失ボールとアウトボール

プレーヤーは、打ったボールが紛失したり、コース外に出たときは1打付加し、ホールポストに近寄らないで、プレー可能な箇所にボールを置き、次の打を行わなければならない。

#### 第11条 プレーの妨げになるボール

プレーヤーは、プレーの妨げになるボールを、一時的に取り除くことを要求することができる。取り除くのは、ボールの持ち主であり、その際ホールポストに対して、ボールの後方にマークをして取り除かなければならない。

#### 第12条 他のプレーヤーのボールに当たったとき

プレーヤーは、打ったボールが他のプレーヤーのボールに当たったときは、そのままボールの止まった位置からプレーを続ける。当てられたプレーヤーはもとの位置にボールをもどさなければならない。

#### 第13条 止まったボールが風によって動いたとき

プレーヤーは、打ったボールが動いている間は、ボールを打ってはならない。風によってボールが動いたときは、静止した場所からプレーをし、動いてホールポストに入った場合はトマリとする。

#### 第14条 第1打がホールポストに入ったとき

プレーヤーは、打ったボールが1打目でトマリになったとき（ホールインワン）は、合計打数から1回につき3打差し引いて計算する。

#### 第15条 ゲーム中の判定

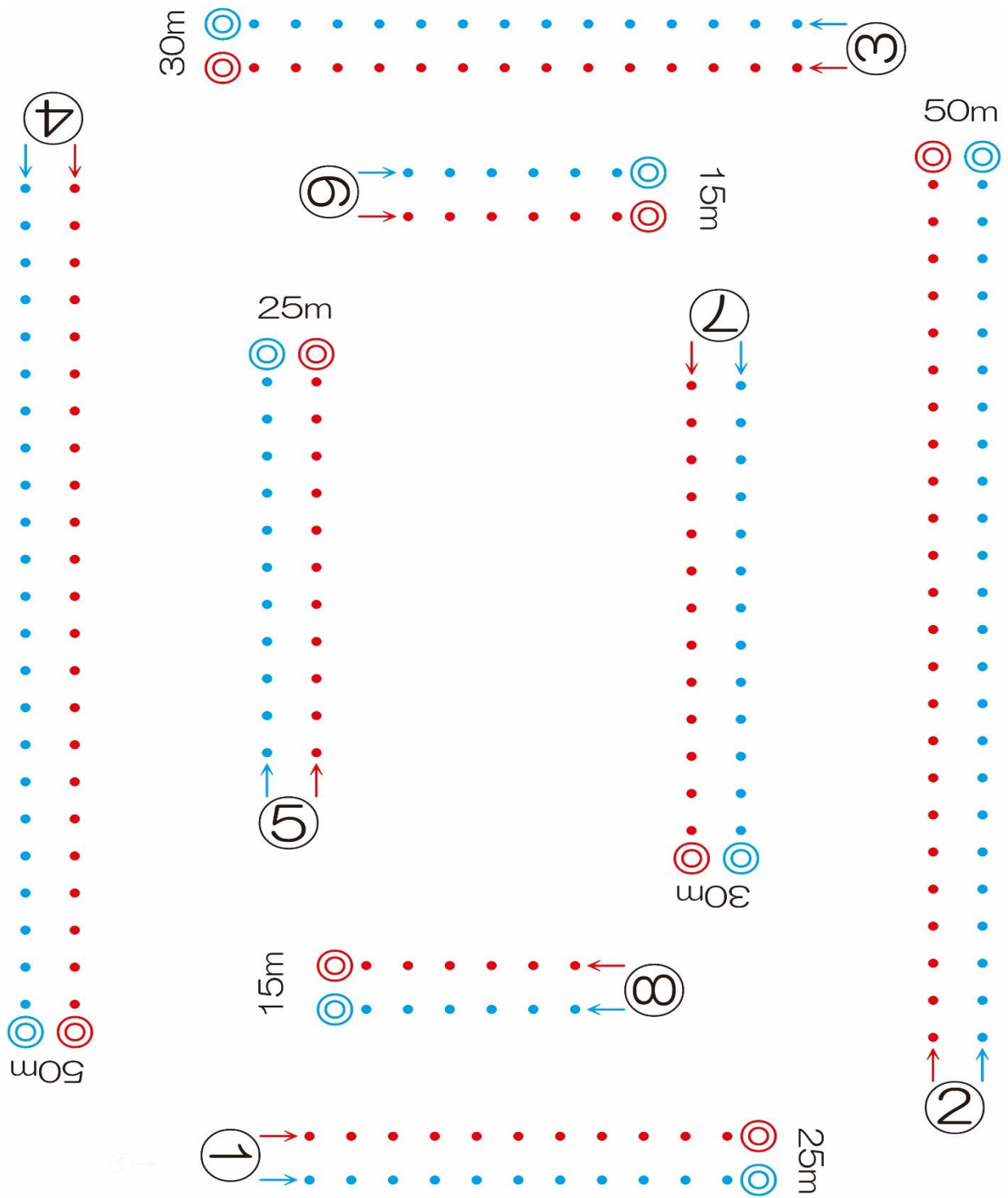
ゲーム中の判定はプレイヤー自身が行う。ただし、判定が困難な場合は同伴プレイヤーの同意を求める。

#### 第16条 標準コース

標準コースは、50m、30m、25m、15m 各2ホールの合計8ホールで構成する。

日本グラウンド・ゴルフ協会のホームページより転載

# コンペの標準コース図



グラウンド・ゴルフ 大会本部

1チーム4人×8コース×赤・青 最大64人がプレーできます