



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 **29期生のメイン練習日は木曜日の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 オリエンテーションを開催します

オリエンテーション 5月12日(月) 10:00～11:00 403教室へお越しください。

* 2025年度 コンペ開催予定

大会名	実施日	会場
第42回オープンコンペ	6月2日(月)	宝塚市立スポーツセンター多目的グラウンド
第43回オープンコンペ ハンディキャップ戦	10月6日(月)	宝塚市立スポーツセンター多目的グラウンド
第44回オープンコンペ	12月8日(月)	宝塚市立スポーツセンター多目的グラウンド
第45回オープンコンペ ハンディキャップ戦	3月9日(月)	宝塚市立スポーツセンター多目的グラウンド



代表 健康学科 3年 木下雅生
副代表 2年 浜本 晃

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

ヘッドもシャフトも木製のクラブ

一打目を打つマット
スタートマット



樹脂製のボール

輪の中にボールを入れるホールポスト



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;	
第 回オープンコンペスコアカード								
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。合計欄は実打数－(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

練習場所

武庫川河川敷公園

コンペ会場

宝塚市スポーツセンター



阪神シニアカレッジ

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。

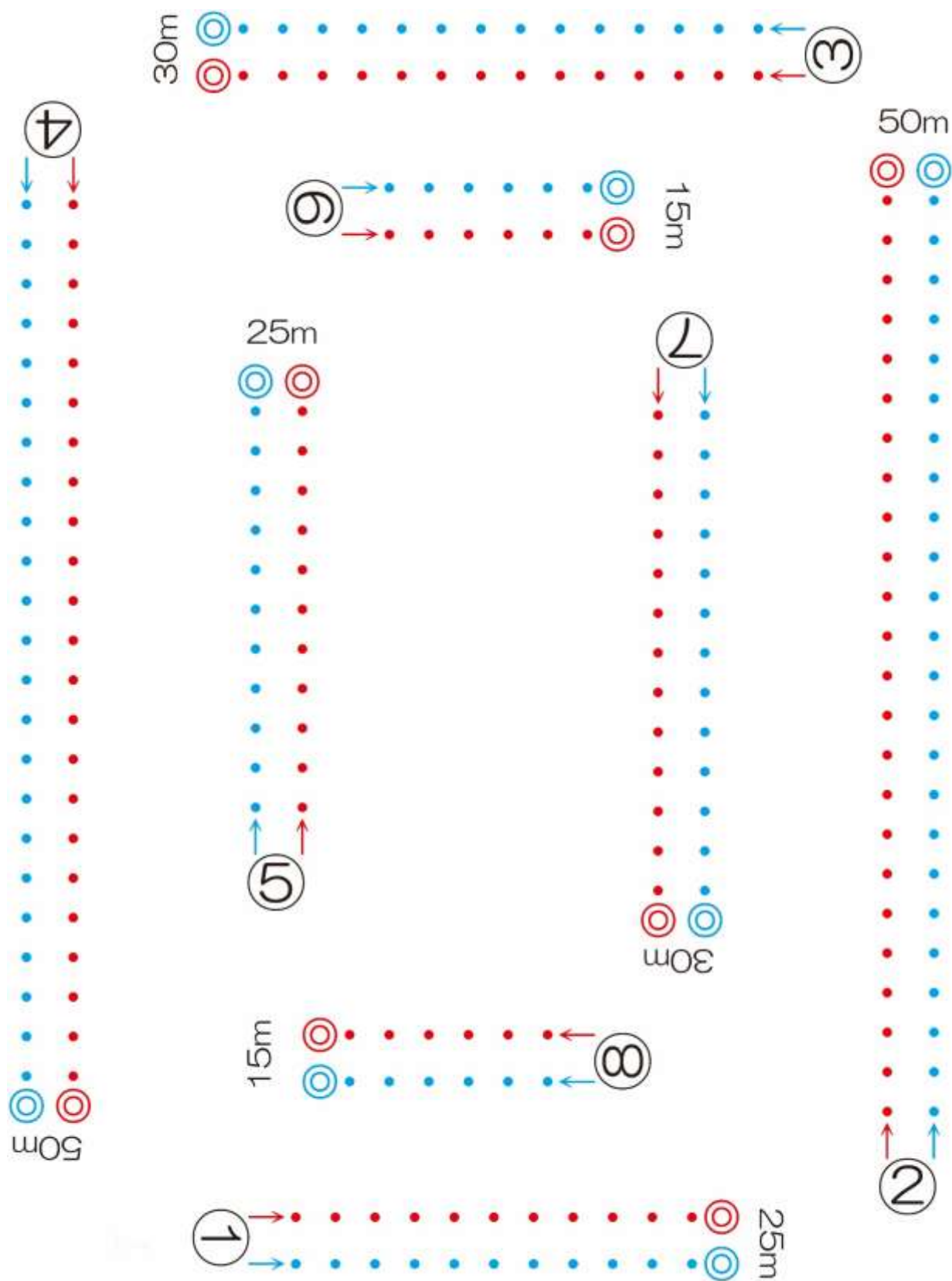
第16条 標準コース

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

グラウンド・ゴルフ コンペの標準コース図

1チーム4人×8コース×赤・青 最大64人がプレーできます



グラウンド・ゴルフ 大会本部