

# HSC グラウンド・ゴルフクラブ



## 青空のもと、私たちと一緒に

## グラウンド・ゴルフを楽しみませんか！

### \* 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です。



### \* 練習は月曜日と各学年の一般教養講座の前後に行います。

- ① 練習日 月曜・水曜・木曜の10時～12時、木曜・金曜の12時半～14時半
- ② ゴルフ部のグループラインで、当日の練習の有無と参加者を確認できます。
- ③ 練習場所 校舎北側の武庫川河川敷広場です。
- ④ 30期生のメイン練習日は木曜日の10時～12時 他の練習日でも参加可能です。
- ⑤ 入会金：1000円、年会費：500円 入会は随時受け付けています。

### \* 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16日(木) 11:50～13:00 校舎北側 武庫川河川敷広場

体験練習を希望される方は11:45事務所前集合又は直接現地へ(貸し出し用具あります)

オリエンテーション 4月30日(木) 11:45～13:00 405教室へお越しください。

### \* 2026年度 クラブコンペ(競技会) 予定

グラウンド・ゴルフ 大会名	実施日	大会会場
第46回オープンコンペ	6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47回オープンコンペ ハンディキャップ戦	10月5日(月)	宝塚市立スポーツセンター多目的グラウンド
第48回オープンコンペ	12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49回オープンコンペ ハンディキャップ戦	3月10日(水)	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 川原 義喜

副代表 国際理解学科 2年 武政 賢一

## 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



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	
						1打数	合計
						実打計	
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 $\times$ (1打 $\times$ 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

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  
多目的グラウンド



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

プレイヤーは、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 他のプレイヤーのボールに当たったとき

プレイヤーは、打ったボールが他のプレイ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。当てられたプレイ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

プレイヤーは、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

プレイヤーは、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

西・武庫川

