

# グラウンドゴルフ

## ◇グラウンド・ゴルフをする前に

グラウンド・ゴルフは、ゴルフをアレンジした軽スポーツです。

専用のクラブ、ボール、ホールポストを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、何回打ってホールインするかを競うものです。

場所によって、距離やポストの数を自由に設定できるので、どこでも誰にでも手軽に楽しむことができます。



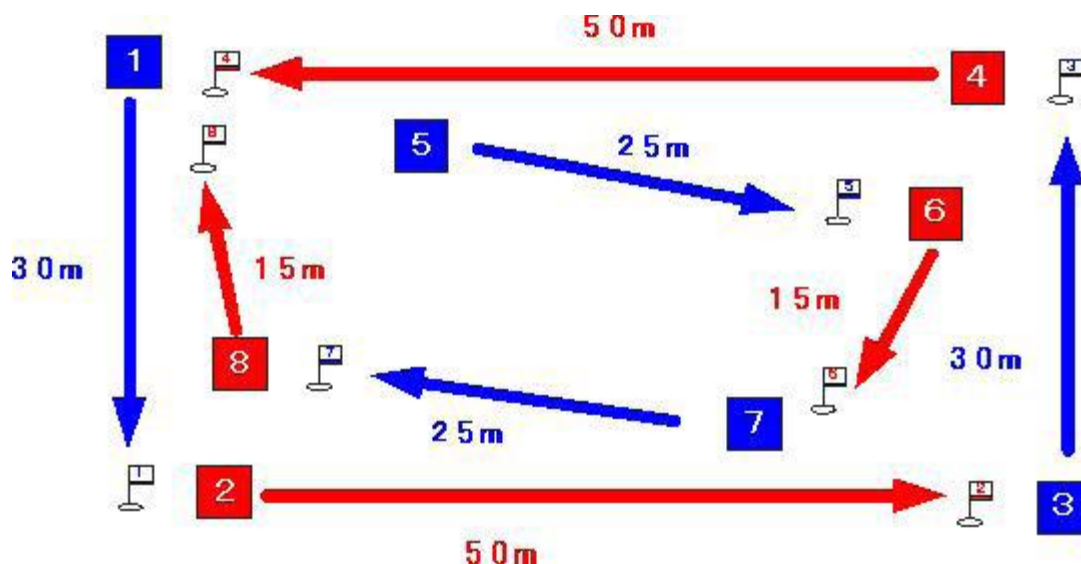
## 用具

- ・クラブ、ボール
- ・ホールポスト
- ・スタートマット
- ・記録用紙

## 場所・コート

下図はあくまでもひとつの標準を示したにすぎない。

場所の条件に応じてホール数、距離等適切なコースを設定することが望ましい。



## ゲームの進め方

- (1)第1ホール最初の打順を決める。(年長順、年少順、じゃんけん等)
- (2)2打目以降の打順には次のような方法がある。
  - ①ホールに遠いボールから(前のボールがじゃまになるが、仲良く同行できる。)
  - ②第1打目の打順で(コースの読みなどで不利であるが、打順の間違いが無い。)
  - ③ホールに近いボールから(トマリに差が出るが、競技はスムーズに進行する。)
- (3)ホールイン「トマリ」ボールがホールポスト(鉄輪・直径36cm)の中に制止した状態を、「トマリ」といい、そのホールのゲーム終了となる。同伴競技者全員が「トマリ」になりゲームが終わったら相互に打数を確認しスコアカードに記入する。
- (4)第2ホール以降の打順  
次のホールに移動し、先のチームがそのコースでプレーしているときは完全に競技が終了するまで待つ。  
第2ホール以降の打順には、次の方法がある。
  - ・固定式打順…第1ホール最初の打順どおり
  - ・前ホールでの成績順…前のホールで打数の少ないプレーヤーから
  - ・ローテーション順…前のホールの打順をローテーション
- (5)個人競技の勝敗  
プレーヤー全員が競技終了後、打数を合計し、少ないプレーヤーの勝ちとする。

## ルール

- (1)ペナルティー
  - ①空振りは「1打」とみなさない。
  - ②1打で球を2回打ったときは、「2打」と数える。
  - ③球が紛失したり、コース外(溝に落ちたり、打球不可能な場所に入った場合)に出たときは、「1打」付加し、その位置からできるだけホールポストに近寄らないで、打球可能な箇所に球を置いてプレーを続ける。
  - ④その他、コースに応じて特設ルールを設けることができる。(OBラインを超えた場合は「2打」付加して打ち直すなど。)
- (2)その他
  - ①競技者の球が同伴者の球に当たったならば、球の止まったところから競技を続け、同伴者の球は元の位置に戻す。
  - ②1打目で「トマリ」になったときは、その競技者の合計打数から3打差し引いて計算する。

## ちょっとひとこと(上手に打つためのコツ)

- ◎目標線に対して、平行に立つ。
- ◎ボールにクラブが当たるまで目をはなさない。

《グラウンド・ゴルフのすすめ日本グラウンド・ゴルフ協会監修より》