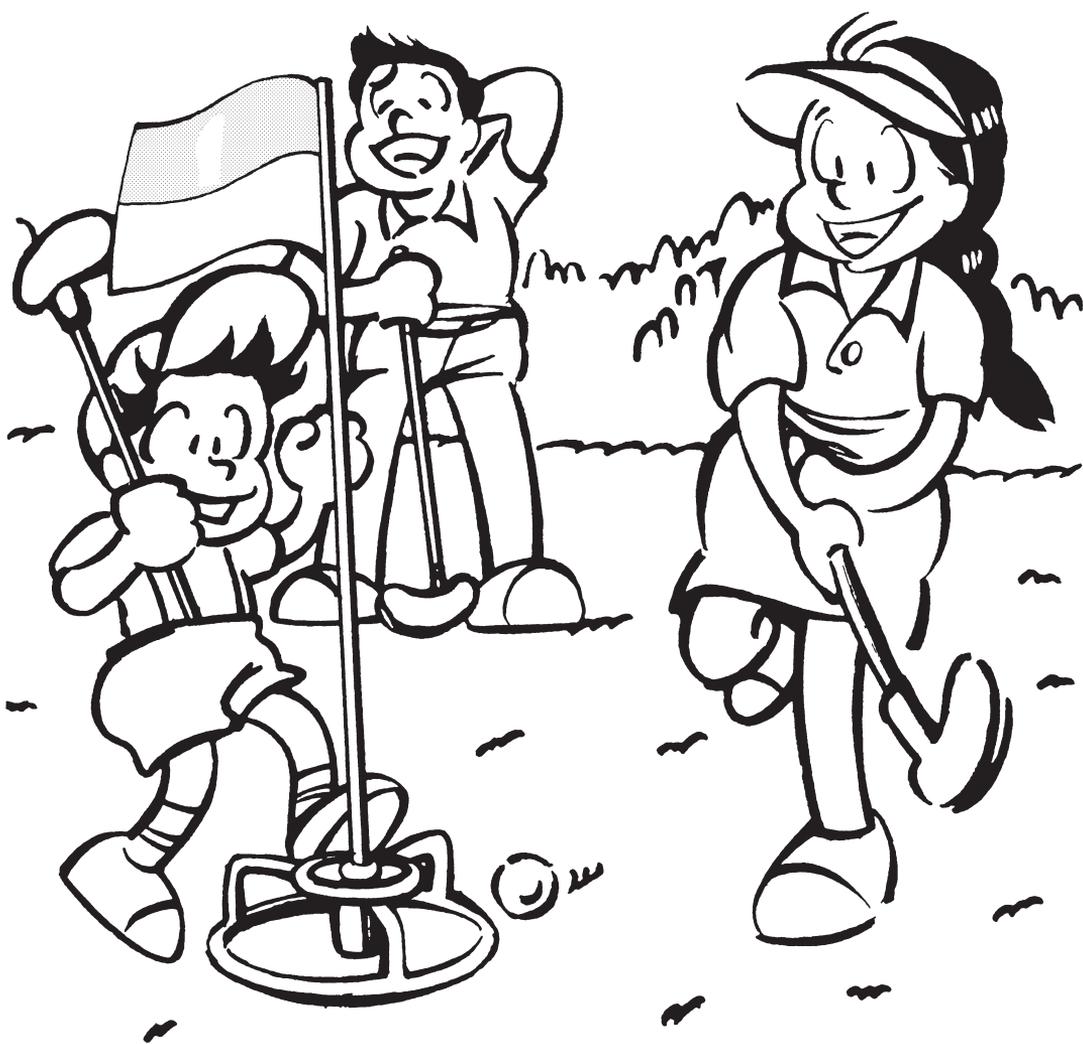


楽しいファミリースポーツ
グラウンド・ゴルフ



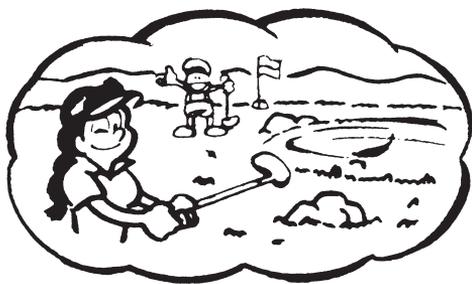
姫路市老人クラブ連合会

この競技は、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、職場やファミリースポーツとして、子供からおとしよりまでみんなで楽しむことができます。

グラウンド・ゴルフの特徴

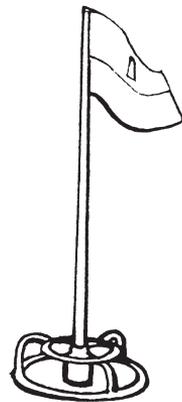
① 場所を選びません

運動場、河川敷、公園、庭…… 障害物や起伏があっても楽しめます。その場所に合わせてスタートからの距離とホール数を決めてください。



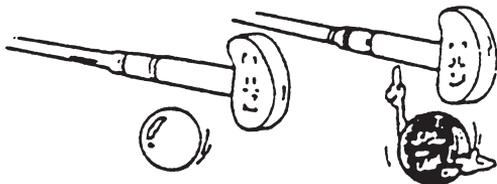
② 準備はカンタン

ホールポストをたてればOK！



③ ボールの見分けはカンタン

ボールのカラーとクラブのグリップカラーが同色。(6色)



④ ルールはカンタン



スタートからホールポストにできるだけ少ない打数で入れていきます。合計打数の少ない方が勝ち。

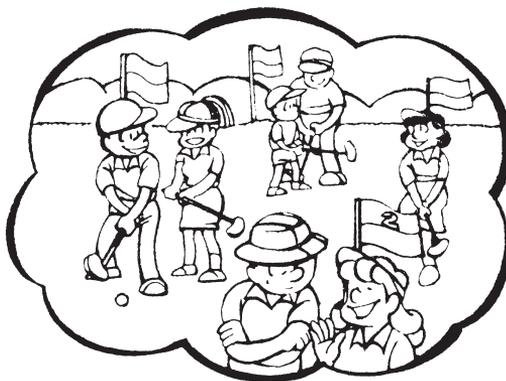
⑤ 制限時間なし

ホールポストめざして思いきり打球してください。短時間でもプレーを楽しめます。



⑥ 人数制限なし

各ホール毎にスタートできます。チームプレーだけでなく、個人での競技も楽しめます。



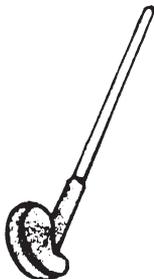
⑦ 審判員はあなた自身

競技中の判定は同伴競技者が公平に行うのが原則です。



用 具

クラブ



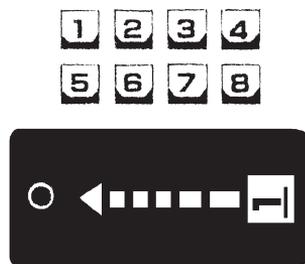
ボール



ホールポスト



スタートマット



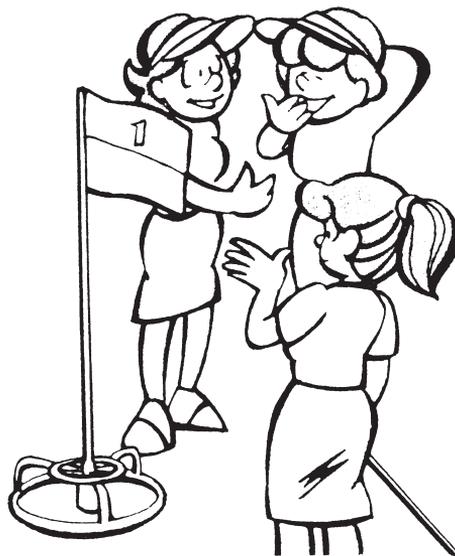
グラウンド・ゴルフのルール

第一章 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。



第二章 ゲームに関するルール

第4条 ゲーム

ゲームは、所定のボールを決められた打順にしたがってスタート位置から打ち始め、ホールポストに入って静止した状態「トマリ」までの打数を競うものである。

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。

愛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。

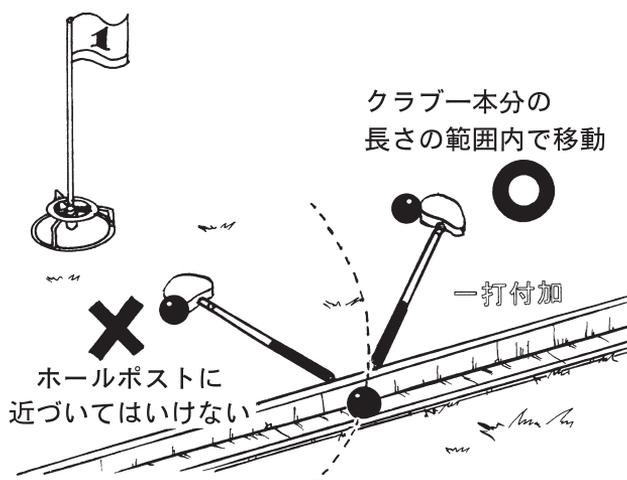


第9条 ボールの打ち方

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たときは1打付加する。ただし、から振りの場合は打数に数えない。

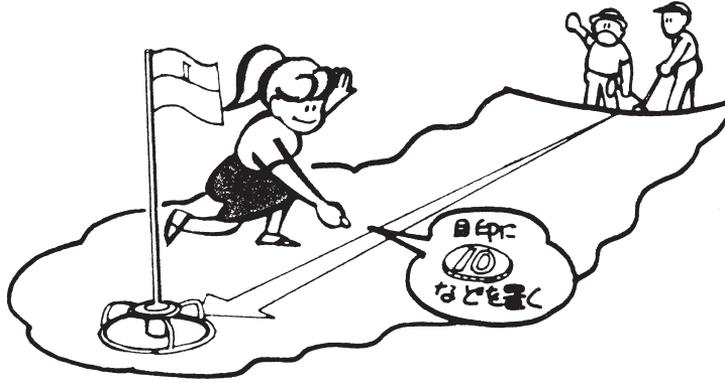
第10条 紛失ボールとアウトボール

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。



自分の球は当たって止まった位置
当てられた球は元の位置へ

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（ホールインワン）になったときは、合計打数からホールインワン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

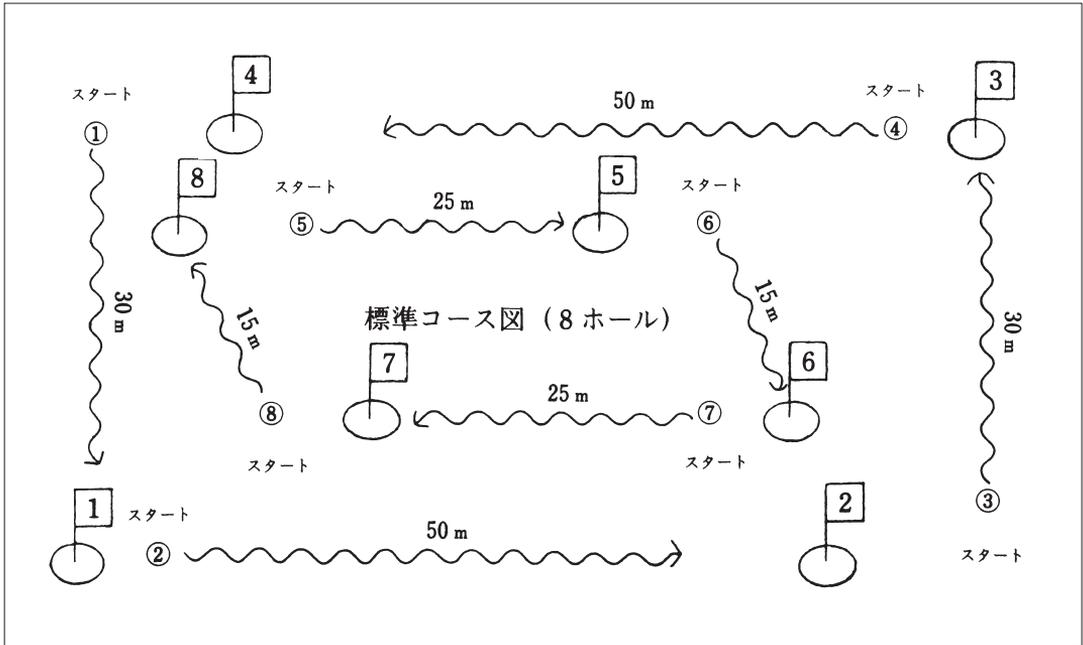
ゲーム中の判定はプレーヤー自身が行う。ただし、判定が困難な場合は同伴プレーヤーの同意を求める。

第16条 標準コース

標準コースは、外回りコース4、内回りコース4の合計8ホールポストを原則とする。

(標準コース図参照)

【標準コース（8コース）】



【標準 スコアカード】

規定はありませんが、日本協会としては、下の個人用カード、グループ用スコアカードの2種類を標準としております。

社団法人日本グラウンド・ゴルフ協会標準

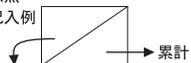
個人用スコアカード

大会名 () ()	コース	スタートホール()番	年 月 日()
-------------	-----	-------------	----------

選手No.	ホールポストNo.								実打数	1打回数	2打回数	合計	確認サイン
	氏 名												
	/	/	/	/	/	/	/	/					
	/	/	/	/	/	/	/	/					
	/	/	/	/	/	/	/	/					
	/	/	/	/	/	/	/	/					
	/	/	/	/	/	/	/	/					
	/	/	/	/	/	/	/	/					

留意点

(1)記入例



打数：正の字または算用数字

(2)ホールインワンの場合、打数欄には①または①と記入、累計欄には1をプラスした数を記入。合計欄にはホールインワン1回につき3を引いた数を記入。

社団法人日本グラウンド・ゴルフ協会標準

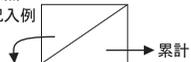
スコアカード

大会名 () ()	コース	スタートホール()番	年 月 日()
-------------	-----	-------------	----------

選手No.	ホールポストNo.								実打数	1打回数	2打回数	合計	確認サイン
	氏 名												
	/	/	/	/	/	/	/	/					
	/	/	/	/	/	/	/	/					
	/	/	/	/	/	/	/	/					
	/	/	/	/	/	/	/	/					
	/	/	/	/	/	/	/	/					
	/	/	/	/	/	/	/	/					
	/	/	/	/	/	/	/	/					

留意点

(1)記入例



打数：正の字または算用数字

(2)ホールインワンの場合、打数欄には①または①と記入、累計欄には1をプラスした数を記入。合計欄にはホールインワン1回につき3を引いた数を記入。

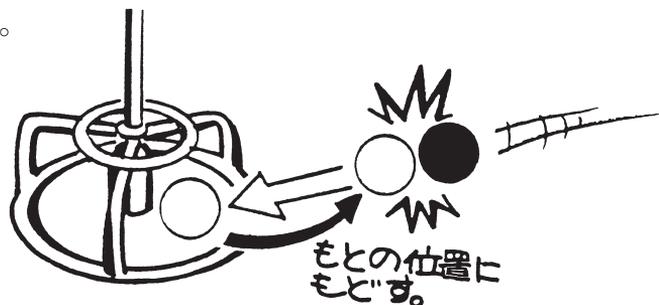
(3)☆はローテーションの順番等として活用してもよい。

? こんな場合は ?

1. 当てられたプレーヤーの球が「トマリ」した場合はどうなるのか？



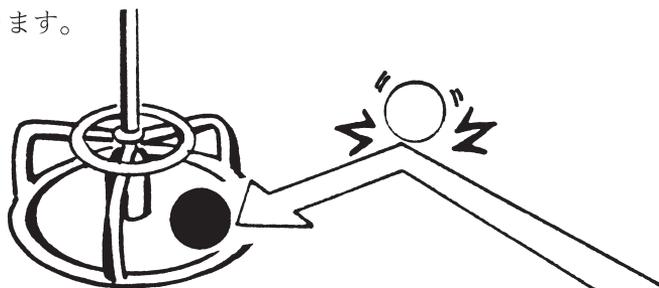
当てられたプレーヤーの球がホールポストの中に入ってしまった場合の「トマリ」は認められません。したがって、球は元の位置にかえします。



2. 当てたプレーヤーの球が「トマリ」した場合はどうなるのか？



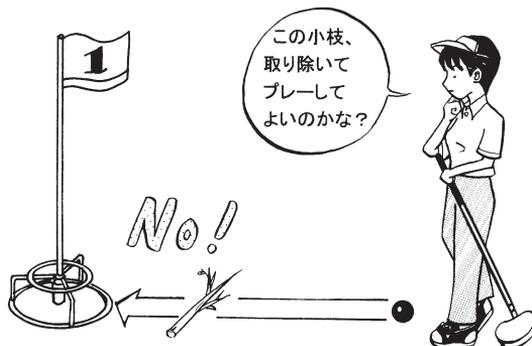
当てたプレーヤーの球がホールポストの中に入ってしまった場合は「トマリ」は認められます。したがって、そのプレーヤーはそのホール終了となります。



3. ライン上に小石、小枝など落ちている場合は、取り除くことができるか？



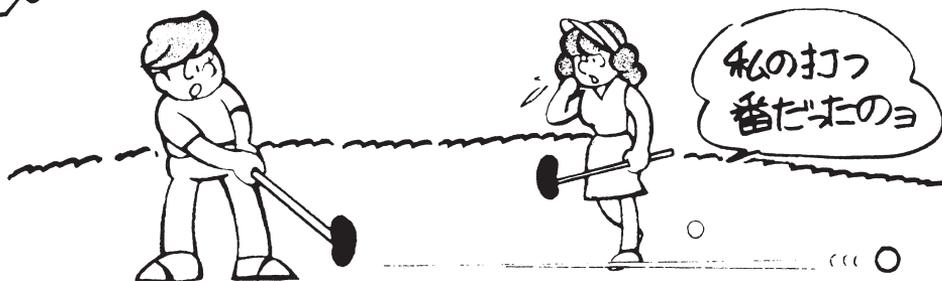
打とうとするライン上に埋もれていない小石、ゴミ、落ち葉などがある場合は取り除いてプレーすることができない。



4. 打つ打順をまちがえた場合どうなるか？



打順をまちがえて打ってしまったときは、他のプレーヤーが認めれば有効とします。しかし他のプレーヤーが打ち直しを要求した場合は正しい順序に従ってプレーをやり直します。罰則はありません。



5. まちがえて、他のプレーヤーの球を打ってしまった場合は、どうすればよいか？



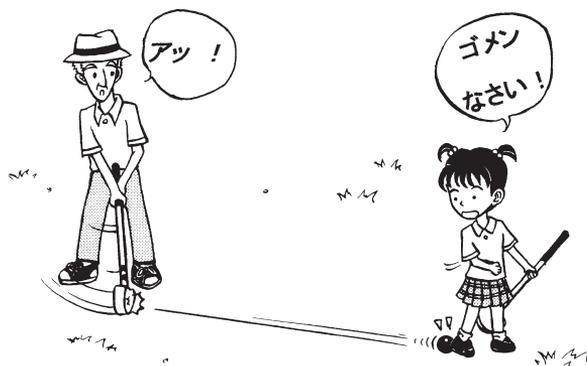
まちがえて、他のプレーヤーの球を打ってしまった場合は、ボールの持ち主が元の位置にかえし、自分の球を打ち直します。罰則はありません。



6. 他のプレーヤーに球が当たってしまった場合は、どうすればよいか？



他のプレーヤーや観客に当たってしまった場合は、小石や障害物と同じ扱いになり、球は止まった位置からプレーします。

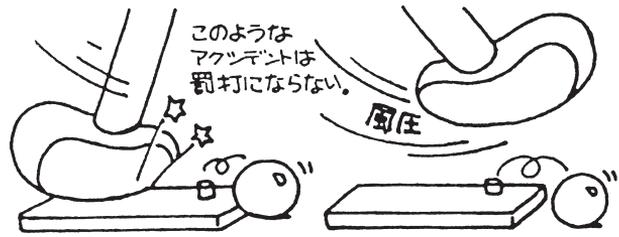


止まった位置から次のプレー

7. 空振りして球が落ちた場合、打ち直すことができるか？



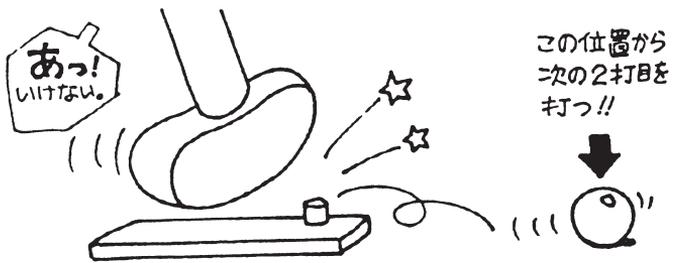
スイングしたら空振りしてしまって、その風圧で球が動いたり、ボールには当たらずにスタートマットだけにクラブが当たってボールが動いた場合はもう一度ボールを元の位置にかえてして打ち直すことができます。罰打はありません。



8. アドレスに入って（打とうとして構えたら）クラブが触れて球が動いてしまった場合、打ち直すことができるか？



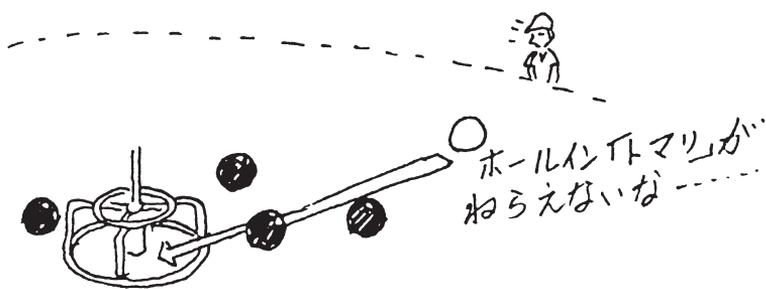
打とうと思ってアドレスしたら、ついついボールにクラブが当たり、ボールが動いてしまった場合は、打ったことになり、次の打はボールが動いて止まった所から始めます。



9. プレーのじゃまになる球は取り除くことを要求できるか？



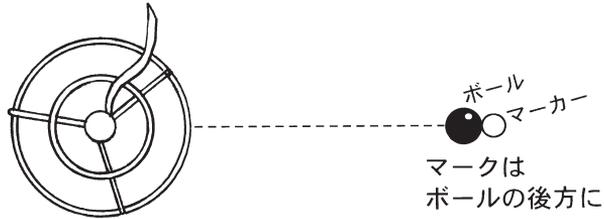
打てば他のプレイヤーのボールに当たってしまうような場合は、他のプレイヤーに球を取り除くことを要求することができます。他のプレイヤーは要求される前に取り除くことがエチケットでしょう。



10. 球を拾い上げるときは、どのようにして拾い上げたらよいか？



球を拾い上げるときは、原則としてホールポストに近づかない位置、いわゆる球の後ろに目印となる物を置いて取り除きます。その場合、マーカーやコインなどを利用すると便利です。



11. クラブを逆に持ち、グリップエンドで球突きのようにして打ってもよいか？



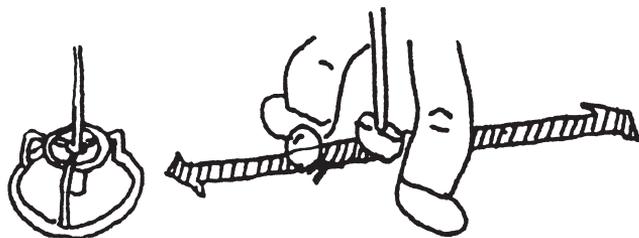
クラブはヘッドの部分以外で打ってはいけません。つまり、グリップエンドで球突きのようにして打ってはいけません。また、ヘッドの部分を持って打ってはいけません。この反則は1打を付加します。



12. ホールポストと球を結ぶ線上を、またいで打ってもよいか？



ホールポストと球を結んだ線および球の後方の延長線をまたいで打ってはいけません。



監修 姫路グラウンド・ゴルフ協会

平成16年 6 月