

やってみよう パークゴルフ

北海道新聞（夕刊／十勝版）連載 1992.11

長谷 繁 (C)1992

軽快な服装でコースへ

幕別町で生まれ、道内をはじめ全国へ急速に広がるコミュニティ・スポーツ、パークゴルフ。その基礎知識の始まり、始まりい～。

用具はこれだけ

クラブ、ボール、ティ。この三つがあれば、すぐコースへ出られます。

本物のゴルフと違って、クラブは1本だけでOK。シャフトが短い子供用もあります。ボールは直径6センチ、プラスチック製です。ティは第1打を打つ時に使います。高さは2.3センチ以下に定められています。高いティを使うと、当たりそこねた時、ボールが高く上がって危険だからです。

このほか、ボールを一時拾い上げる時に、ボールがあった位置を示すマーク（ゴルフ用マークかコイン）を一つポケットに入れておくと便利です。

コースへは軽快な服装で出かけましょう。ふだんより若い服装がお勧めです。気持ちも若返ります。靴は、運動靴など底の平らなものにしましょう。革靴や長靴など、かかとのある靴は芝を傷めてしまいます。

クラブの握り方

コースへ出かける準備はできました。次はクラブの握り方です。三通りあります。じっくりなじむ握り方を見つけれ

しょう。

オーバー・ラッピング・グリップ=左手の親指をクラブのグリップ部分の上に置き、残り四本の指でクラブをしっかり握る。右手は、右側から左手に合わせるように添えて握り、右手の小指を左手の人さし指の上に重ねる。

インター・ロッキング・グリップ= 同じように握り、右手の小指と左手の人さし指をからめる。

ベースボール・グリップ=右手の小指と左手の人さし指を重ねたり、からめたりしない。

どの方法もギュッと握らず、八分目の力で握るのがコツ。

ショットの基本

ホールの数はハーフ9ホール(パー33)、1ラウンド18ホール(パー66)です。パーは標準打数のことで、より少ない打数で上がるほど成績が良いということになります。

第1打はティアップして

スタート順は、1番ホールのみジャンケンで決めます。次のホールからは、前のホールの成績が良かった順に打ちます。

ボールを打つ時の構え方をスタンスといいます。足の位置は肩幅ぐらいに・ややオープンに構え・体重は体の中央にかけます。

さあ、第1打です。ティグラウンドからの第1打を、ティショットといいます。ピンのある方向と並行に真っ直ぐ構えます。ボールは両足の真ん中よりも前に置きます。

第1打だけは、ティの上にボールを乗せて(ティアップ)打ちます。ボールが少し高い位置になるため、クラブのスイートスポットに当たりやすくなります。また、ティグラウンドを傷めない効果もありますから、必ずティアップするよう心がけましょう。

スイングは力を抜いて

余分な力を抜いてリラックスし、クラブを後方にゆっくり引き上げます。バックスイングは肩の高さぐらいにし、ボールから目を離さずに打ちおろします。

ボールが当たった後、クラブフェースは目標の方向に出し、フォロー・スルーはあまり大きくしないようにします。

ホールまでの距離があると、遠くへ飛ばそうと思い、ついつい大きなスイングをしがちです。余分な力が入るほど、ボールは飛びません。それよりも、スイートスポットに確実に当てた方が飛びます。

秘伝・ラフからの脱出法

パークゴルフのルールが、本物のゴルフと違う点があります。空振りは一打に数えません。初心者には優しいルールにしています。

第2打は遠い人から

第2打以降は、ホールに遠い人から順に打ちます。他のメンバーは、打ち終わるまで後ろで待ちます。

われ先に、自分のボールに向かって一目散に歩き出す人がいますが、とても危険です。後ろから飛んできたボールがよけられません。

他の人のスイングやボールの転がり方を見るのは、とても参考になります。さわやかな空気の中、ゆったりした気持ちでプレーするのが、パークゴルフの達人です。

秘伝・ラフからの脱出法

フェアウェイショットは両足のちょうど真ん中にボールがある位置で構えます。力はいりません。ボールの位置が違うだけで、打ち方の基本はティショットと同じです。

運悪く、深いラフやバンカーにつかまった時は、右足寄りにボールがある位置で構え、クラブヘッドをかぶせ気味に、地面に軽くたたきつけるようにして打つと、楽に脱出できます。

ただし、バンカーの砂が柔らかい状態の時は、ボールが砂にもぐってしまい逆効果になりますからご注意ください。

ボールのマーク

2打目以降、他の人のボールがじゃまになった場合はマークしてもらえます。マークをボールのすぐ後ろに置いてから、ボールをよけます。ボールをよけてからマークする人が

いますが、これは反則です。

また、カップに近づいたボールが、他の人が打つのにじゃまになりそうな時は、自発的にマークするのがエチケットです。

コースのまわりかた

パークゴルフをたのしむ人がどんどん増えています。愛好者の伸びに応じてコースがつくれるに越したことはありませんが、なかなかそうもいきません。

プレーする人のちょっとした気づかいで、コースの流れがスムーズになります。

1組は3～4人で

初心者が多いのですが、1組10人くらいでまわっていることがあります。これでは、後ろからやってくる組がどんどん詰まってしまいます。

他の人たちへの心配りがないと、たのしいはずの遊びが、いっぺんに不愉快になってしまいます。「1組は4人以下で」を必ず守りましょう。

たまたま、あなたが一人でパークゴルフ場へ出かけたとします。「いっしょに回りませんか」と一声かけてみましょう。18ホールを回って約1時間。初対面の人ともすっかり打ち解け合えます。「パークゴルフを始めたら友達が増えた」、愛好者の一致した感想です。

ホールアウトしてから打つ

前の組がホールアウト(次のホールへ移動)するまで、次の組はティショットを打ってはいけません。エチケットであると同時に、安全に遊ぶためのルールです。

どうせ届かないだろうから」と思った時に限って、ボールはまっすぐ遠くへ飛ぶものです。ひやりとした経験がある人も多いはず。

子供がいっしょの時は

親子が1個のボールを代わる代わる打ちます。お父さんがティショットを打ったら、次はお子さん、3打目はまたお父さん、という具合に。

これなら後ろの組がつかえず、スムーズにコースを回れます。何より、子供に目が届くので安全ですし、「ほれ、さっさと打ちなさい!」と、親がイライラすることはありません。

こんなボールはOB

OB (オー・ビー=アウト・バウンズ) は、プレーが禁止されている場所をいいます。

ボールがOBになった時は、二打罰を加え、OBラインを最後に横切った所から、カップに近づかない位置で2クラブ以内にボールを置き、プレーを続けます。ティショットがOBだった場合は、次が4打目ということになります。

ラインとゾーン

OBにはラインとゾーンの2種類があります。どちらも白杭で表示されています。図の斜線部分がOBです。

OBラインから外(斜線部分)に出たボールが、再び内側へ戻って来た場合はセーフです。また、OBゾーンを通過して、斜線部分ではない場所に出たボールも大丈夫。

OBかどうかは、ボールが止まった位置で判断します。杭の内側(フェアウェイ側)を結んだ線に、ボールが少しでもかかっている場合はセーフです。セーフかOBか、まぎらわしい場合は自分だけで判断せず、同伴者に決めてもらいます。

特設ティ

コースによって、第1打がOBの場合、特設ティから打つように指定されていることがあります。

ボールがどの位置でOBに入ったかは関係なく、特設ティから第4打目として打ち、プレーを続けます。

一時的な水たまり

雨が降った後、一時的に水たまりになった場所をカジュアル・ウォーターといいます。この場合はOBではないので、罰打なしで、ホールに近寄らない場所に置いて打ってかまいません。

通路や排水溝をOBにしているコースもあります。初めてのコースで、よくわからない時は、地元の人に聞きましょ

う。

こんなときは？

ルールを勘違いして覚えていることがあります。悪意ではないのに、知らず知らずのうちにルール違反をしていたり…。パークゴルフはルールを分かりやすくするため、ペナルティ (罰打) は全て 2 打です。

動かせる障害物は

コース上にある枯葉、土に食い込んでいない石、枯れ枝など、片手で簡単に移動できる程度のものは、取り除いてかまいません。

動かさない障害物は、コースに設置してある物で、立木の支柱、コース表示板、OB 杭、樹木保護のネットなどです。それらにボールが接している場合、そのまま打つか、打てない場合は、2 クラブ以内に置き 2 打罰を加え打ちます。

ボールが人に当たったら

他の人にボールが当たった時は、ボールが止まった位置から罰打なしでプレーを続けます。木に当たったりして、自分の打ったボールが自分に当たった時は、2 打罰を加え、ボールが止まった位置からプレーを続けます。痛い思いをした上に 2 打罰ですから、無理して打たないのが一番。

コースを直したら

地面を踏みつけて平らにしたり、伸びた草を押さえついたり、むしったりしたら 2 打罰です。ツツジなどの低木の中に入ったボールを打つために、枝を折るのももちろん反則。

バンカーの砂をならしたり、クラブヘッドで溝をつけたりするのもルール違反。ただし、スタンスをとって足場を固めたり、打つ時にクラブの底を砂につける (押しつけてはいけない) ことはかまいません。

他のボールに当たったら

自分のボールが他の人のボールに当たっても、罰打なしです。当てた人のボールはそのまま、当てられた人のボールは元の位置に戻してプレーを続けます。

たのしい遊びに育てよう

マナーを守らない人が一人いるだけで、みんなが不愉快になります。パークゴルフは「みんなでたのしく」が合言葉。コースへ行くのが待ち遠しい、そんな空気をつくりたいものです。

勝手に先へ行かない

他のメンバーが打ち終わっていないのに、自分が打ったらボールに向かって一目散。そういう人をよく見かけます。これは危ない。後ろから飛んできたボールがよけられません。

また、これから打とうとする人のじゃまにもなります。ティーショット（1打目）の時は、全員が打ち終わるまでティーグラウンドの後ろで待ちます。2打目以降はホールに遠い人から順に打ち、他のメンバーは後ろに下がって待ちましょう。

ラインを踏まない

ボールとカップを結んだ線をラインと呼びます。自分のボールに向かう時、他のメンバーのラインを踏まないように注意してください。

カップに入れる最後の1打は、ちょっとした芝の目や地面の凹凸でボールの転がり方が微妙に変わります。入らなかったのは「ラインを踏まれたから」となると、たのしかったムードがいっぺんにつまらなくなります。

また、打とうとしている人の視界に入らない場所に立って待つのも大事なエチケット。

スコアはホールアウトしてからつける

カップの周りに立ち止まってスコアをつけていて、なかなか次のホールへ異動しないグループを時々見かけます。これもエチケット違反。ホールが空かないと次の組がティーショットを打てません。スコアは次のホールへの移動中か、次のティーショットの合間に記入しましょう。

パークゴルフの愛好者はまだまだ増えそうな勢いです。来シーズンは今年よりもっとコースが混みます。コースの数には限りがありますから、マナーを守って途中で人の流れが詰まらないようにしましょう。

コースはみんなの財産

コースは年間、何千・何万もの人が使います。一人一人が注意しないとすぐに荒れてしまいます。

芝生をいたわる靴を

芝生は適度に踏まれることで根が強くなり、生き生きとしてきます。でも、長靴や革靴は、かかとの角で芝生が痛めま
す。特にカップ周りの草が擦り切れて、なくなってしまう
ます。こうなるとパークゴルフの面白さは半減。

運動靴のように靴底が柔らかく平らなものを使いましょ
う。靴底全体に体重がかかるので芝生の傷みが少なくてす
みます。

カップの周りでは静かに靴底全体で歩くようにしましょ
う。爪先立ったり、かかとに体重をかけたりしないように、
くれぐれもご注意を。

バンカーは元通りに

バンカーは、パークゴルフをより面白くするための障害物
です。ルール編で解説しましたが、バンカーに入ったボー
ルは砂をならしてから打ってはいけません。だれかの足跡で
へこんだ場所にボールが止まったとしても、そのまま打つし
かありません。こうなると不愉快そのもの。

本物のゴルフもそうですが、バンカーに入ったボールを
打った後は、次の人のために、元通りにきれいに砂をならし
ておくのがエチケット。砂をならす道具は、バンカーの近く
に置いてあります。

木をいたわる余裕を

木の根元にボールが止まってしまう、木がじゃまで打てな
いことがあります。こういう時、性格がプレイに出ます。無
理してボールを木といっしょに打つ人がいますが、こういう
プレイは感心しません。

2打罰払っても、ボールを置き直して打ちましょう。気持
ちに余裕を持って、木をいたわるやさしさを。

クラブの打球面に角度をつけていない理由

パークゴルフのクラブの打球面（ボールが当たる場所）には角度をつけてありません。ボールが高く上がらないようにするためです。パークゴルフのコースは本物のゴルフ場のおよそ100分の1、そんな狭い場所で、空中をボールが飛び交うことを考えたら…。ゾッとしますね。

国際協会公認マークのついたクラブは何度も改良を重ね、耐久性と同時に安全重視の設計にしています。どんなに強く打ってもボールは地上約50センチ以上には上がりません。

ティは2.3センチ以下に

ティ（第1打目の時、ボールを乗せる台）の高さは2.3センチ以下に決めています。これ以上だと、ミスショットの時、ボールの下を打ってボールが高く上がって危ないからです。

ティは手製のものを使ってもかまいませんが、2.3センチ以下にすることを必ず守ってください。

前の組がホールアウトしてから打つ

「あわてない・急がない」のが、「けがをしない・させない」秘訣です。

どうせ届かないからと決めつけて打つのが最も危険です。いくら先を急いでもどこかでコースは詰まります。ゆとりを持って、前の組がホールアウトしてから打ちましょう。

順番待ちの時のスイング練習も要注意です。周りに注意せずに振ると思わぬけがをさせてしまいます。素振りはティグラウンドに上がってからにしましょう。

障害物がじゃまになって打ちづらい時は無理に打たない潔さを。ボールが木などに当たって跳ねて、予期しない方向に飛んでいきます。2打罰を払っても安全第一で。

ルールとエチケットを守って、たのしい遊びに育てていきましょう。

最後にコース設計の話をしてしましよう。

パークゴルフはどんな世代でもいっしょにたのしめる。それが、ここまでヒットした理由だと思います。

若い人だけ、逆に高齢者だけをというように、対象を限定してコースを設計したのでは、にぎわいは生まれません。また、健常者も障害者も、ともにたのしめるコースが理想です。

パークゴルフをきっかけに、いろんな人々が集うようになれば、まちの空気はたのしい方に間違いなく変わります。

1ホールは100メートル以内に

100メートル以内というのには、ちゃんと意味があります。

よほど力のある人がクラブの芯でとらえて打っても、100メートルは飛びません。1打ではだれも届きませんが、2打ならだれでも届く。つまり2打目の寄せがミソなのです。

若い人と高齢者がいっしょにプレイしたとします。きっと若い人の方が遠くへ飛ばします。でも2打目では、おばあちゃんの打ったボールの方がカップの近くにピタリ。

体力や年齢、性別で極端な差ができず、上がってみれば結局、同じスコアになる。だれにもチャンスをとというのが、「1ホールは100メートル以内に」の理由です。

難しくしない

意地悪な設計をしない。これが愛されるコースづくりの秘訣です。

アンダーパー（基準打数より少ないこと）で回れた方が、気分がいいに決まっています。障害物（植え込みやバンカー）を必要以上に配置したり、きつい起伏をつけたり、難しくしたコースは、結局飽きられてしまいます。

シンプルな方が面白くて味が出てきます。ただし、気分はより本物のゴルフに近く。これが設計のコツです。