

たのしく遊ぶための マナー ～プレーの前に～

- スポーティな服装、運動靴で
- 1組4名以内でプレー
- 一緒に回る人のボールとは色違いにしましょう
- 芝生や樹木を大切に
- 打つ人の前に立たない、前の組の人がホールアウトするのを待つなど安全に楽しみましょう
- コース利用の決まりを知っておこう



パークゴルフは 楽しい!!

健康づくりに最適!

18ホールをプレーすると...
歩数は約2500歩、およそ40分の運動時間になります。コースを回る、すなわち芝生の上を歩くことは、自然の中で気分爽快・ストレスの解消効果も期待できる有酸素運動です。



パークゴルフの
応援キャラクター
『パッキー』

会話がはずむスポーツ!

友人や家族と一緒に楽しむ、パークゴルフを通じていろんな人と出会って気軽に会話を楽しめる、まさにコミュニケーション=人とのつながりを大切にするのがパークゴルフです。



公益社団法人
日本パークゴルフ協会
北海道中川郡幕別町宝町53-1
TEL:0155-54-2260
FAX:0155-54-2204
<https://www.parkgolf.or.jp/>
Email:parkgolf@ipga.jp

お気軽に地元のパークゴルフ協会
パークゴルフ場へご相談ください。

はじめての パークゴルフ PARK GOLF

ひとを元気に、まちを元気に
笑顔ひろがるコミュニケーションスポーツ

あそびかた



動画で学ぶ
はじめてのパークゴルフ



動画ページQR

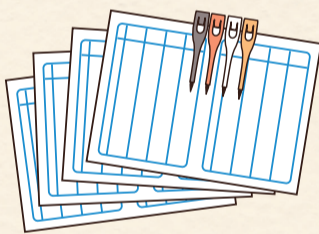


NPGAトップ
ページQR

公益社団法人
日本パークゴルフ協会

スコアカードの 書きかた

ホールごとに打った数を
記入します。
標準打数は、ホール
ごとに3~5で9ホールで
33が標準打数です。



クマゲラAコース

年月日

ホール	距離	パ	男	女子	G彦	A子
1	65	4	4	5	3	4
2	34	3	2	3	3	4
3	50	4	3	3	3	4
4	38	3	3	4	4	2
5	49	4	3	4	5	3
6	38	3	2	3	3	4
7	90	5	4	4	4	7
8	66	4	3	3	4	3
9	29	3	1	3	2	3
計	459	33	25	32	31	34

プレーヤー

同伴者サイン

自分のスコアだけでなく、
一緒に回る人(同伴者=
組)のスコアもつけてみま
しょう。



コースに出てみよう

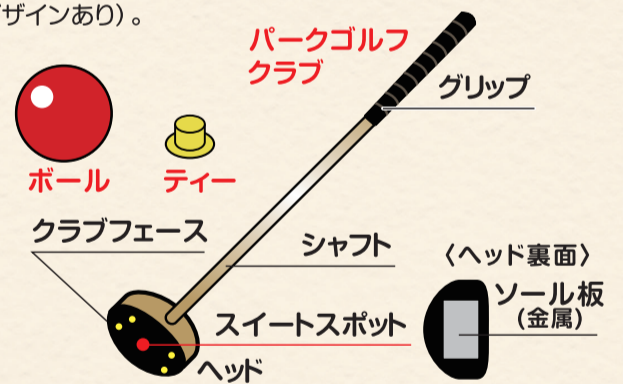
案内板やパンフレットで
回り順を確かめましょう

パークゴルフ場の情報は
ホームページでチェック!



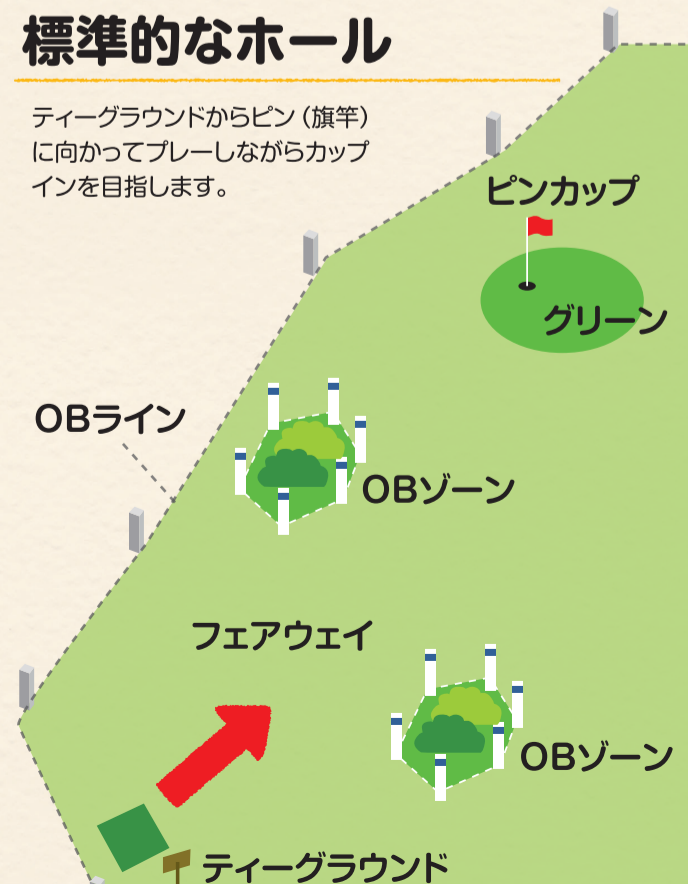
パークゴルフのプレー用具

公認用具を使いましょう(認定のあかしクマゲラマークの
デザインあり)。



標準的なホール

ティーグラウンドからピン(旗竿)
に向かってプレーしながらカップ
インを目指します。



Let's パークゴルフ コースのまわり方

軽く準備体操してから、スタートしましょう

1ホール目

打順を決める
順番を待つ間にじゃんけんや抽選棒で打つ順番を決めておきましょう。

- 前の組がホールアウトするまで待ちましょう
- 組のみんなが打ち終わるまで歩きださないようにしましょう
打球が当たったらとても危険です

ティーショット (第一打)

ティーグラウンドからの一打目は必ずボールを置くティーを使います (ティーアップ)。

うまくなるコツ

- ボールをよく見て (ボールがあたる瞬間)
- クラブフェースのスイートスポットにボールを当てよう

やったー
ホールインワン
誰でも可能性あり

知っておこう

- 空振り^びは打数に数えません。
- クラブを振り子のように振る動作を「スイング」、スイングしてボールが動いた場合を「ストローク」といいます
- プレーの妨げになるボールはマークしてもらいます (ボールマーカーを使います)

詳しいルールを知りたいときは「パークゴルフ規則」を学びましょう。

だいたいじぶずー!

2打目以降

カップまでの距離が遠い人から順番に打つ

カップ周り・カップイン

スコアの確認・記入は次のホールのスタート位置に移動してからしましょう。次ホールの打つ順番はスコアよかった人 (打数の一番少ない人) からです。

こんなときは

アンプレヤブル
打つのがむずかしい場所ではアンプレヤブルを宣言して、1クラブ以内でカップに近づかない位置にボールをおくことができます。ストローク数に1打を加えます。

OB (アウトオブバウンズ)
ボールがプレー禁止区域で止まったら、OBの処置をします。

OBのボール
ボールが最後のOBラインを横切ったところから、2クラブ以内でカップに近づかないところに置くことができます。ペナルティとして、ストローク数に2打を加えます。

ここが最後に横切った場所

ボールはヘッドの内側に

2クラブ以内でボールを移動

OBライン

OB区域

フェアウェイ