

ニュースポーツ ハンドブック (グラウンドゴルフ)



港北区スポーツ推進委員連絡協議会

令和3年5月

1. グラウンドゴルフとは？.....	- 2 -
2. 準備.....	- 2 -
(用 具)	- 2 -
(場 所)	- 3 -
3. 方法.....	- 4 -
(ゲームの概要)	- 4 -
(人 数)	- 4 -
(ゲームの進め方)	- 4 -
(反則行為)	- 5 -
(アクシデントと処理)	- 5 -
4. コースの設定	- 6 -
(コースレイアウト)	- 6 -
(安全確保のために)	- 6 -
(ホールポストのセット)	- 6 -
付録 : グラウンドゴルフの起源	- 7 -
港北区グラウンドゴルフ大会ルール.....	- 8 -
競技上の注意事項	- 10 -
港北区グラウンドゴルフ大会におけるローカルルール確認 (審判の判断とルール)	- 11 -

1. グラウンドゴルフとは？

木製の専用クラブ（スティック）で「ホールポスト」という支柱の輪の中に、直径6cmのボールをいれ、いくつかのホールポストをまわって、その合計打数を競うゴルフに似たスポーツです。年齢を問わず、誰にでも気軽に楽しめるスポーツです。

2. 準備

《用具》

- ① クラブ（長さ50～100cm、6色組み）
- ② ボール（直径6cm＜重さ75～95g、6色組み）
- ③ ホールポスト（高さ140cm以上、ホール底円の直径36cm、上円の直径20cm、中心部に鈴）
- ④ スタートマット
- ⑤ マーカー（コイン程度の大きさ）
- ⑥ スコアカード

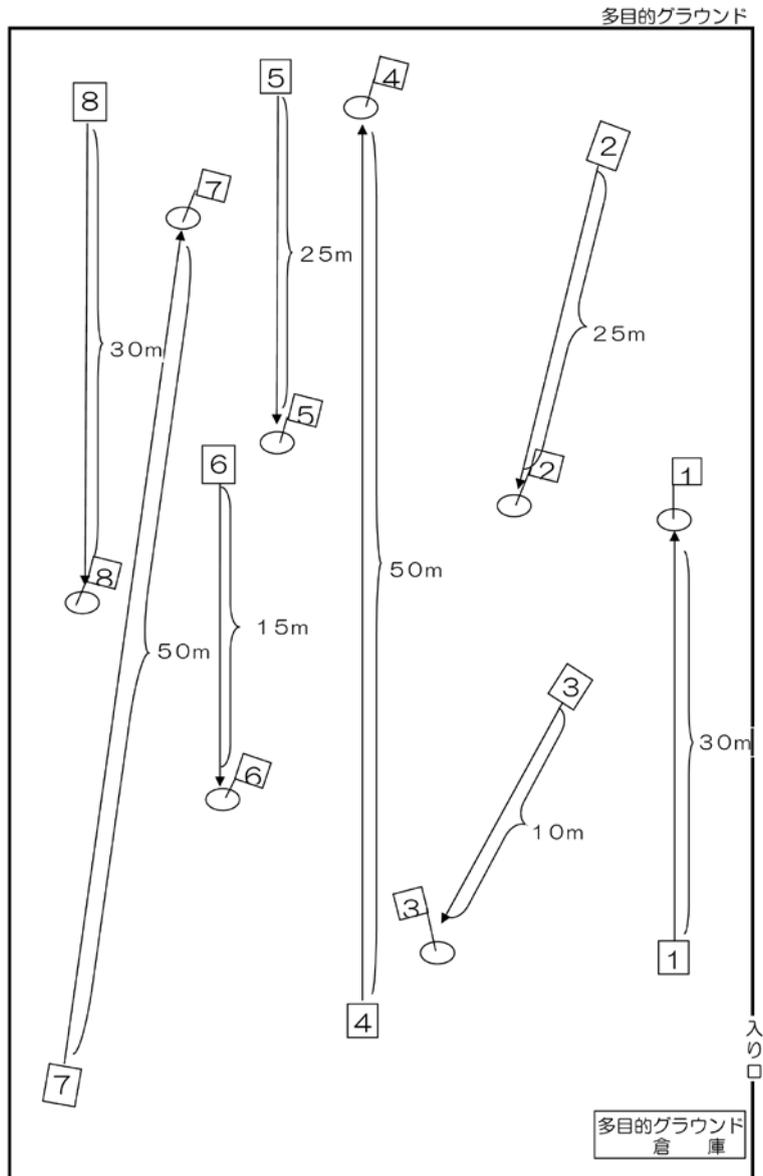
グラウンドゴルフスコア記録表																	主催 港北区スポーツ推進委員連絡協議会				
大会名		第99回 港北区グラウンドゴルフ大会		チーム名		港北A		チーム No.		ラウンド		コース									
日付		令和9年9月9日		審判 65		師岡九朗		1		2		Ⅲ									
ボール色	ゼッケン	氏名	ホール番号	1	2	3	4	5	6	7	8	ホールイン ワン数	最終 スコア								
黄	101	日吉 一郎		下 3	3	下 3	6	上 2	8	一 ①	9	上 4	13	下 3	16	正 5	21	下 3	24	1	(24-3) 21
オレンジ	102	篠原 二郎																			
赤	103	高田 三郎																			
水色	104	吉田 八重子																			
青	105	大倉山 梅子																			
緑	106	大曾根 四郎																			
【忘れずチェック!!】				□ ボールはスタートしたホールのスタート地点へまとめて置いてありますか？				代表者確 認欄		必須!!		チーム合計									
□ 審判（緑リボン）・ライズマン（黄リボン）には次が担当であることを伝えましたか？																					
【記入例】				ホールインワンの場合、そのホールは1打とし、最後の合計から3打を引く。																	
氏名				下 3	3	下 3	6	上 2	8	一 ①	9	上 4	13	下 3	16	正 5	21	下 3	24	1	(24-3) 21

（ホールインワンは、各3打マイナス）

《場所》

- 全国に専用コースができてつつあるが、グラウンド、公園、河川敷などに仮設のコースをつくり、プレーすることができる。
- 若干の木や、草、砂地などがあると変化に富んだコース設定をすることができる。
- 図のように標準コースが決められているが、特にこだわる必要はない。

グラウンドゴルフ コース図



3. 方法

《ゲームの概要》

- ボールを決められた打順に従ってクラブで打ち、できるだけ少ない回数でホールポストに入れる（「トマリ」という）ことを競う。

《人数》

- ① 通常6人1パーティーでプレーする。
- ② 状況によりパーティーの人数は変更してもよいが、1パーティーの人数があまり多いと競技進行に影響するので、注意する。

《ゲームの進め方》

- ① それぞれのプレーヤーが同じ色のクラブとボールを用意する。
- ② 各パーティーの中で、最初の打順を決め、順番にスタートマットの上からボールを打つ。空振りした場合は1打に数えず、やり直すことができる。
- ③ 後から打つ人の邪魔になりそうな所にボールが止まった場合はマークし、ボールを取り除く。この場合、自分の打順となったときに、元の位置に戻してからプレーする。（マークは、ホールポストに向かってボールの後ろ側に、ボールと接するようにマーカーを置き、ボールを拾い上げる）
- ④ 2打目以降の打順は、あらかじめ決められた方法に従う。
2打目以降の打順は、次の方法がある。
 - 1)最初の打順を変えずに打つ。
 - 2)ホールに遠いボールの人から打つ。
 - 3)ホールに近いボールの人から打つ。
- ⑤ 順番にボールを打ち、ホールポストに近づいた時、ボールの位置がホールポストから1クラブ以内だった場合は、パーティーのメンバーの了解を得て、打順に関係なく先にプレーすることが望ましい。
- ⑥ 「トマリ」したボールは、次のプレーヤーの邪魔にならないように、すぐにボールを取り除く。
- ⑦ このようにして全員が「トマリ」になったら、次のホールのスタートへ行き、スコアカードにスコアを記入する。
- ⑧ 2ホール目以降の最初の打順は、あらかじめ決められた方法に従う。2ホール目以降の最初の打順は、次の方法がある。
 - 1)1ホール目の最初の打順を変えずに打つ。
 - 2)前ホールでの最少打数者から打つ。
 - 3)順番にローテーションをして打つ。
- ⑨ 2ホール目からスコアの記入は、その都度合計スコアも記入していく。
- ⑩ 最終ホールまでプレーし、スコアの合計の少ない順に、順位が確定する。
- ⑪ ホール・イン・ワンが出た場合は、スコアの合計より、3打をマイナスする。

《反則行為》

以下の行為をした場合は、ペナルティーとして1打プラスされる。

- ① 地面に落ちている小石や小枝を取り除くこと。
- ② ホールポストとポールを結ぶ線上、または、その延長上をまたいでプレーすること。
- ③ 意識的に自分で自分のボールを止めること。
- ④ クラブのヘッド部分以外でボールを打つこと。
- ⑤ 他の人の援助を受けること。

《アクシデントと処理》

- ① ボールとボールがぶつかった場合。
 - ・当てられたボールは元の位置に戻し、当てたボールは止まった位置より次のプレーを続ける。したがって、他のプレーヤーのボールに当て他のプレーヤーのボールがホールポストに入った場合は、元の位置に戻す。
 - ・また同じ状況で、自分のボールがホールポストに入った場合は、有効であり「トマリ」になる。
 - ・いずれにしても、その様なことが起こらないようにマークする習慣が大切である。
 - ・わざとボールにぶつけることは、マナーに反する。
- ② 風でボールが動いた場合。
 - ・動いて静止した位置から競技する。従って、動いてホールポストに入った場合は、有効であり「トマリ」になる。
- ③ ショットが不可能な場合。
 - ・溝、池、繁みなど、打つことができそうな場所にボールが入り込んだ場合は、そこから最も近く、しかもホールポストに近づかない場所にボールを置き、プレーをする。
 - ・この場合ペナルティーとして、1打プラスする。
- ④ 他のプレーヤーにボールが当たった場合。
 - ・他のプレーヤーや観客にボールが当たった場合は、そのままの状態からプレーする。
 - ・この場合ペナルティーは無い。
- ⑤ 他のプレーヤーのボールを打った場合。
 - ・間違えて、他のプレーヤーのボールを打った場合は、ボールの持ち主が元の位置に戻す。
 - ・この場合ペナルティーは無い。
- ⑥ 打順を間違えた場合。
 - ・他のプレーヤーが認めれば、次のプレーから元の順序に直す。他のプレーヤーが打ち直しを要求した場合はやり直す。
 - ・この場合ペナルティーは無い。

4. コースの設定.

《コースレイアウト》

- ① 標準コースにとらわれることなく、その場所の特徴を生かすことを第一に考える。
- ② 距離が短くしかとれない場合は、障害物を置くなどして、難易度を高めることでカバーする。
- ③ ホールポストから、次のスタートまでの距離をあまり開けすぎない。最終ホールのホールポストの位置から、1番ホールのスタート地点間での距離が遠くなりすぎないように注意する。
- ④ 対象者にあった距離、難易度のコースとする。
- ⑤ できるだけ、コースをクロスさせないようにすることが望ましい。

《安全確保の為に》

- ① 人の出入りの多い、通路や門の側をスタート地点としないように注意する。
- ② スタートマットの回りに直径2mほどのサークルをつくることが望ましい。
- ③ 接近するスタートマットとホールポストの距離は、できるだけ5m以上とする。

《ホールポストのセット》

- ① スタートマットの方向にホールポストの脚が開いた形で向くようにする。
- ② 砂や草で、ホール底円の輪が見えなくならないようにセットする。
- ③ 風の強い日は、風の吹いてくる方向に、U字形のピンを1本打ち、止める。

付録：グラウンドゴルフの起源

グラウンドゴルフは、鳥取県の泊村※注（とまりそん）という総人口3,600人（1982年当時）の小さな村から生まれました。

泊村は1982年に、文部省の高齢者スポーツ活動推進指定市町村の指定を受け、積極的に高齢者にふさわしい新しいスポーツの開発への取り組みが開始されました。

泊村教育委員会が事務局となって、企画や原案作成は鳥取県内外の14名の学識経験者による「泊村生涯スポーツ活動推進専門委員会」が組織され、実践活動には村内の老人クラブ連合と体育指導委員（現：スポーツ推進委員）が協力し、「ゴルフ場に行かなくても、地域に密着している学校の屋外運動場（グラウンド）でもできるスポーツをイメージし、「いつでも」「どこでも」「だれでも」できるスポーツを」との考えから、このグラウンドゴルフが生まれました。

新スポーツ誕生は、県内外に大反響を巻き起こし、新聞・テレビなどの報道関係によって全国各地に紹介され高い評価を受けたことから、用具用品の生産販売体制を確立し、計画的かつ積極的な普及活動を展開したことにより、翌1983年には全国組織として日本グラウンド・ゴルフ協会が設立されました。

高度な技術を必要とせず、ルールも簡単で初心者でもすぐに取り組めるため各地で普及しつつあります。

※注

泊村は、2004年（平成16年）10月1日に、同じ東伯郡の羽合町および東郷町と市町村合併し、現在は、湯梨浜町。

港北区グラウンドゴルフ大会ルール

第1条 競技者は自分の競技が終わったら、速やかに次の競技者の妨げにならない場所に移動する。

第2条 競技者が打つ前後は、話をしたり、ボールやゴールポスト近くあるいは直後に立ったりしてはならない。また、自分たちの前を行く組が終わらなくてはボールを打ってはならない。

第3条 競技者は、自分の作った穴や足跡を全部直さなければならない。

第4条 ゲーム

グラウンドゴルフのゲームは、所定のボールを決められた打順に従いスタート位置から打ち始め、ホールポストにいれるまでの（入って静止した状態をトマリという。以下同じ）打数を競うものである（打順を間違えて打った場合は、他のプレイヤーが認めれば次の打から元の順序に直す。）。他のプレイヤーのボールを間違えて打った場合は、元の位置に直す。

第5条 用具

ボール及びホールポストは、主催者が用意したものを使用すること。

第6条 競技中の練習

競技中は、競技者はいかなる練習も行ってはならない。

第7条 援助

競技者は、打つとき物理的援助、あるいは風雨の防護を求めたり受けたりしてはならない。

第8条 障害物

ボールが長い草、または木の茂みなどの中にあるときは、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、これらのものに触れることができるが、草を刈ったり、木の枝を折ったりしてはならない。

第9条 ボールの打ち方

(1) 競技者が1打でボールを2回打ったときは、2打と数える。ただし、空振りの場合は、打数に数えない。

(2) 競技者は打つときに地面をしっかりと踏むことはできるが、足場を木などで作ってはいけない（スティックは、ヘッド部分以外のどこを握って打っても良い。ただし、ヘッド部分以外で打ったり、またいで打ってはいけない。）。

第10条 紛失球とアウト球

ボールが紛失したり、コース内外の水溜り、溝などに落ちた場合は、競技者は1打付加し、動かしたその位置からできるだけホールに近寄らないで、打球可能な箇所にボールを置いて

次の打を行わなければならない（打球可能な箇所とは、ホールポストに近付かないスティック1本分の距離）。

注1 会場の一部規定について

グラウンドをラインで囲んで競技場とする。そのラインを越えた場合はまず審判が1打付加する。ラインを横切った地点に戻り、ボールが出た位置の外側から打つものとする。

注2 間違えて他のホールポストに入った場合

1打付加し、動かしたその位置からできるだけホールに近寄らないで打球可能な箇所にボールを置いて次の打を行わなければならない。

第11条 競技の妨げになるボール

競技の妨げになるボールは、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、競技者が行う。その際、ホールに対してボールの後方にマークして取り除かなくてはならない。

第12条 競技者のボールが同伴者のボールに当たった場合

競技者のボールが同伴者のボールに当たったならば、球の止まったところから競技を続け、同伴者のボールは元の位置にかえず。

第13条 風によってボールが動いた場合

風によってボールが動いた場合、動いて静止した場所から競技する。なお、ホールポストに入った場合はトマリとする。

第14条 ホールインワン

第1打目でトマリとなったときは、その競技者の合計打数から3打差し引いて計算する。

第15条 コースの選定

コースは、グラウンド・野球場・河川敷など広い場所が好ましい。

第16条 標準コース

ポストは内まわりコース4ポスト、外まわりコース4ポスト計8ポストを原則とする。

第17条 ハザード

コース内に設置したハザード部にボールが静止した場合には、競技者は1打付加し、ホールに近寄らない。入ったハザード部ラインのすぐ外側に球を置いて次の打を行わなければならない。

第18条 打順

打順のローテーションは行わない（固定式）。2打目以降はホールに近い人からボールを打つ。

（2018年5月16日平成30年度港北区スポーツ推進委員連絡協議会で更新）

競技上の注意事項

- 1 審判は、競技参加者が公平に行う。
- 2 打者は、1打目はスコアカードのゼッケン番号順に打たなければならない。ただし、2打目以降は打球がゴールポスト近い順に、ホールアウトするまで連続して行う。また、ボールを打つときは、ボールの色を呼ばれてから打つものとする。
- 3 競技者は、自分で作った穴や足跡は、元に戻さなくてはならない。ただし、むやみに石ころ等を取り除くことはできない。
- 4 競技の妨げになる他人のボールは、一時的に取り除くことを要求できる。その際、ポストに対してボールの後方に競技者がマークしてから取り除かなければならない。
- 5 各スタートマット上のボールが、打つ意志が無く素振りをしていて何等かの拍子にボールが落ちた場合は、再度マット上にのせプレーしてよい。ただし、故意に競技を遅らせるような行為は慎まなければならない。
- 6 競技中何等かのトラブルが生じた場合は、その場で申し立て速やかに解決すること。競技終了後申し立てがあっても、受け付けないものとする。
- 7 会場での練習は一切禁止とする。
- 8 競技場（ラインで囲んだ中）には、競技者及び審判以外は入ることができない。
- 9 マイクラブは使用可能であるが、ボール及びポストは、主催者側で用意したものを使用すること。
- 10 各チームの代表者は常に選手を把握し、競技進行に支障のないよう配慮すること。
- 11 チーム編成条件は「1チーム6名」とし、性別は問わず、小学3年生以上とする。
- 12 順位を決定する際、同点の場合は、打数の少ない選手がいるチームを上位とする。
- 13 ハイスコア賞が複数の場合、一般（成人）の参加者の場合は、高年齢者の方を受賞者とする。小学生の参加者の場合は、低学年の方を受賞者とする。
- 14 その他の問題が生じたときは、主管者がこれを決定する。

港北区グラウンドゴルフ大会におけるローカルルール確認（審判の判断とルール）

1) 打順方法（順番を変えない固定方式）

1 打目 …スコアカード順

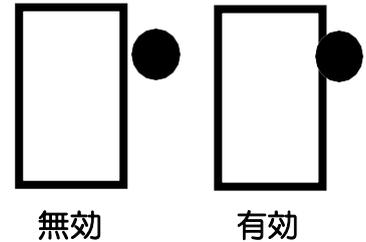
2 打目以降 …ホールポストに近いボールから打ち、ホールポストに入るまで打つ。

※打ち損じてスタートマットの近くにボールがある場合は、審判が先に打つことを指示する。

2) OBの場合の処理

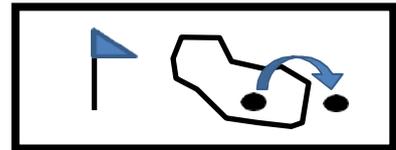
真上から見て、指定した白線の外にボールが出た時点で、OBとする。戻って中に入っても無効。

※白線に少しでもボールが付いていれば OK とする（ハザードも含む）。



3) 他のホールポストに入ってしまった

ホールポストに近づかないで、クラブ1本分の距離内にボールを動かして打つ（スコアには1打付加）。



4) ハザード部にボールが静止してしまった

競技者は1打付加し、ハザード部に入ったラインの外側から次の打を行う。

5) マットとボールが同時に当たった

打ったことになる。審判は10m以内で音を確認。

6) ボールがホールポストのリングにかかった

ボールが半分以上入っていた時は、「トマリ」。



7) マークの仕方

ホールポストを正面にして、ボールの後方にマークをする。

8) 自分のボールがほかのプレイヤーのボールに当たった時

自分のボールは、止まった位置に。当てられたボールはもとの位置に。

9) ボールが人に当たった時

ボールが止まった位置からプレーを継続する。

10) プレーの邪魔になるボールは、取り除くことを要求できるか？

いつでも要求できる。その場合は、次に打つ人が指示する。

- 11) 間違えて他のボールを打ったとき
ボールの持ち主の位置にもどす。ペナルティはない。
- 12) 打ったボールでホールポストの位置がずれた時
そのホール全員が打ち終わった後で審判が正しい位置に戻る。