

パークゴルフとは

パークゴルフは、いつでも、誰でも、子どもからお年寄りの方まで、男女を問わず幅広い層の人々が、同じ条件で楽しめる新しいスポーツです。その魅力は愛好者の爆発的な増加からもわかるように、現在は、北海道はもちろん全国的に普及しつつあります。

1. 自然のあるがままに
2. 三世代交流のスポーツ
3. 安全で楽しいスポーツ

という3つの原点をベースに、スポーツとして楽しいだけでなく健康面でも高く評価されています。

用具

パークゴルフは、クラブ1本とボール1個とティがあれば、誰でもプレーを楽しめる簡単なスポーツです。

■クラブ

使用するクラブは、ヘッドが木質で重さ600g以下、長さは86cm以下と決められています。シャフトは木製かグラスファイバー製、グリップは木室かレザーかラバーとします。

打球面はプラスチックで強化してもOKとされています。

■ボール

ボールは直径6cmのプラスチック製で、重さは80~95gのものを使用します。自分なりの印を付けておくと便利です。

■ティ

最初にボールを打つ時には、ティ（ボールをのせる台）に乗せて打ちます。ティは弾性ゴムでできたもので、高さは2.3cm以下と規定されています。

■マーカー

同伴者のボールが邪魔になった際に目印として使います。

コインでも代用できます。

■服装

自然を楽しむパークゴルフには、軽快でスポーティな服装が似合います。

また、帽子やサンバイザー、バーカーやカーディガンなどがあると役立ちます。

靴は底が平らな運動靴が適しています。ハイヒールなどは芝生を痛めますので止めましょう。

プレーの楽しみ方

パークゴルフはスタート地点（ティグラウンド）からボールを打ち、いかに少ない打数でカップに入れ、コースをまわるかを競います。スタートから各カップまでを1ホールといい、9ホールでハーフ（半分の意味）、18ホールで1ラウンドといい、これが1ゲームとなります。

1ホールの距離は、20~100mで、パー（基準打数）は、3~5となります。1ラウンド、パー66（ハーフ33）で競技します。また、ルールに違反した場合は、すべて2打数加算のペナルティ（罰）が課せられます。コースには、フェアウエー（芝を刈った中央部分）とラフ（芝の長い部分）があり、途中にはバンカー（砂地）や、さらにプレーを禁止するOB（アウト・オブ・バウンズ）区域などがあり、それらの配置によって難易度が変わってきます。

クラブのにぎり方（グリップ）

どの振り方も固く握らず八分の力で握ります。飛ぶ距離も変わりませんので、実際に試して打ちやすい握り方が適しています。

A. オーバーラッピング・グリップ

まず、左手の親指をクラブの真上に置き（右ききの方）、残り4本の指でクラブをしっかり握ります。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差指に重ねます。

B. インターロッキング・グリップ

右手の小指と左手の人差指をからめるように握ります。

C. ベースボール・グリップ

右手の小指と左手の人差指をからめないよう握ります。

アドレス

ボールを打つ時のかまえをアドレスと呼び、標準的なスタイルとしては、まず足を肩幅くらいに広げ、体重は両足に均等にかかるようにして打ちます。

■ティショット（最初の一打）の位置

ティショットの位置は、左足のカカトの線上に置くようにします。

■フェアウエーショットの位置

フェアウエーショットの位置は、両足の中間の地点に位置するようにします。

■ラフ・バンカーショットの位置

深いラフやバンカーからのショットは、右足寄りに位置します。

アドレス

ボールを打つためのスイングの基本は、スイートスポットに正確にあてることです。まず打ちたい方向に向かって正しくアドレスし、次にリラックスした状態で、飛ばしたい距離に応じてゆっくりと後方にクラブを引き上げ、そのまま打ち下ろします。ボールから目を離さないことが大切です。

マナーを守って楽しく

パークゴルフはあらゆる世代が一緒に楽しめるスポーツです。だれでも分かりやすいようにルールは最少限に抑えられています。それはつまり、ゲームを円滑に進めるためにはマナーが大切な要素となっていることが分かります。パークゴルフではマナーは、ルールと同じように重要視されています。

コースでのマナー

■公園をそのまま使ったパークゴルフのコースには、自然がいっぱいです。プレー中のくわえタバコや吸い殻のポイ捨ては、マナー違反であるばかりか、火災の原因ともなります。絶対にやめましょう。素晴らしい自然とふれあえるよう、自然保護にも留意しましょう。

■いつでも誰でもが、きれいな芝生の状態でプレーできるように、芝を痛める革靴などは避けるようにします。芝にやさしい運動靴でのプレーを心がけてください。また、プレーの障害になるからといって、木を折ったりしないように心がけましょう。

プレーヤー同士のマナー

楽しくパークゴルフをプレーするために、一緒にプレーする同伴者への気配りも欠かせません。その第一はプレーヤーのアドレスの際には、静粛にし、動かないよう注意しましょう。

迷惑なだけでなく非常に危険です。

※スタート時には、お互いのボールを確認し合しましょう

■パークゴルフは決められたホール順に移動しますから、ひとつの組が詰まると、その後の組が待たされることとなります。プレーはつねに迅速におこなうように心がけ、もし遅くなって前のホールが空いた時は後の組を先に行かせて譲ってあげるようにしましょう。

■全員がカップインしたら、速やかに次のホールへ移動し、次の組がスタートしやすいように合図をしてあげましょう。スコアへの記入もグリーン上ではおこなわないようにし、移動中か、次のティショットの前に記入するようにします。

■前の組がホールアウトしてグリーンに人がいなくなるまでは、危険ですからティショットを打ってはいけません。打ったボールが、隣のコースのプレーヤーやギャラリーの方に飛んだ場合は、大声で「フォア！」と叫び危険を知らせます。

■ボールを打ってバンカーを出る際には、バンカー内の足跡などは消し、必ず元のきれいな状態に戻しておきましょう。後からのプレーヤーにも気持ちよくプレーを楽しんでもらえるように、いつも心がけたい大切なマナーです。

■ボールはホールから遠い順に打ち、プレーヤーが同時に打ってはいけません。また、打つ人のライン上（前方・後方）に立ったり、横切ったり、影を作ったりして打つ時の迷惑にならないようにします。

■マークする時は、カップとボールを結ぶ線上で、ボールの後ろにマークするようにします。また、カップに近くなり、続けてカップインしたい時には、同伴者に「お先に」と声をかけてから打つようにし、必ずカップインするまで打つようにします。

※「お先に」は、1クラブ以内が目安。ゲーム運びもスムーズになりますよ。

■クラブのヘッド以外では、ボールを打ってはいけません。ヘッドの打球面以外で打つとコントロールがきかない場合があり、どこに飛ぶかわからず大変危険です。品質および安全性が確認されている（NPO）国際パークゴルフ協会（IPGA）公認のクラブを使うようにしましょう。

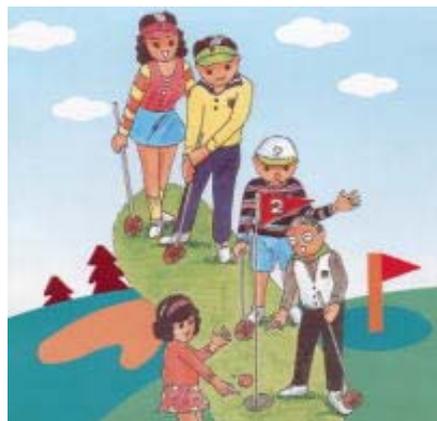
公式競技には認定を受けたボールとクラブで

クラブ・ボールの認定品には（NPO）国際パークゴルフ協会（IPGA）のマークを付けることが義務づけられています。公式競技では（NPO）国際パークゴルフ協会（IPGA）の承認を受けたクラブとボールを使用します。

疑問は公認指導員やアドバイザーに相談を

パークゴルフでは（NPO）国際パークゴルフ協会（IPGA）認定によるアドバイザーや公認指導員が任命されています。

パークゴルフに関するルールやテクニックについて、なんでも相談にのってくれます。



基本プレー&ルール

誰でも簡単に楽しめるのがパークゴルフです。まず、最低限のルールを知ってプレーを楽しみながら、その都度、必要なルールを習得していきましょう。

コースの回り方

1. パークゴルフは人数は1組4人以下でプレーすること。
2. 最初のホールでは、ジャンケンまたはクジでスタート順を決めます。それ以降は前のホールで成績が良かった順に第1打を打っていきます。
3. 第1打を打つ時はティアップ（ティの上にボールを乗せる）して打ちます。（ティショット）
4. 第2打目以降は、ボールがカップから遠い順に打ちます。
5. カップインまで必ずストロークしてください。
6. スコア（点数表）は次のティグラウンドでおこなうようにします。また、プレーする時は、前の組のホールアウト（そのホールを終了していること）を確認してからスタートするようにします。

プレーの種類

ストロークプレー

1つのホールごとのスコアを累計し、1ラウンド（18ホール）の合計スコアによって競います。
※競技会は、通常2ラウンド・36Hで開催されることが多いのですが、2日間にわたり72Hでプレーしたり、中には1日で90Hを回る大会もあります。

マッチプレー

1つのホールごとの勝ち負けを累計し、勝ったホールの数で勝負を競います。

ティグラウンド周辺のルール

1. ティグラウンドの外から打った

第1打目を打つ時には、ティアップ（ティの上にボールを乗せ）打ちますが、打つ範囲が決められており、その区域をティグラウンドといいます。このティグラウンドから外れて打った場合はペナルティ（2打罰加算）

2. プレーの打順を誤った

最初のホールのスタート順は、クジまたはジャンケンで決めます。

その後のホールの打順は、前のホールのスコアのよい人から打ちます。もし打順を間違えても、ペナルティにはなりません。

3. 素振りの時に間違えてボールに当たった

素振りや空振りの風圧でも、ボールが動いてしまったら、1ストロークとして処理され1打加算されます。ただし、何回空振りしてもボールが動かなければ、加算されることはありません。

4. アドレス（1打目）の時に、ティからボールを落とした

アドレスした時に、クラブをボールに当ててしまい動いてティからボールを落とした時には、ペナルティにはなりません。ですから、再度ティアップをし直して打ちます。

※1打目（ティショット）を打ち損ない、ボールには当たったが、ティ・グラウンド上に残ってしまった場合……。この場合はもちろん1打に数え、ペナルティはありません。2打目はティ・グラウンド上でも（ティアップせず）そのまま打ちます。

また、ボールがじゃまになるので、打順は次の人の前に、その人が続けて2打目を打ちましょう。

第2打以降のルール

5. アドレス（2打以降）の時にボールに触れて動いた

単純に打ちミスという解釈で通常の1ストロークと考えられ、1打加算されます。

風圧などで動いた場合も同様と考えます。

6. 空振りしたがボールは動かなかった

ティグラウンドと同様に、ただの空振りは1打に数えません。動いた時は、1ストロークと考えられ、1打が加算されます。

7. ボールに触れたり位置を変えて打った

ボールはあるがままの状態プレーするのが基本です。打ちやすいところへ出してから打つなど、ボールに手や足で触れるとペナルティ（2打罰加算）となります。プレーは、ボールを元の位置に戻して再開

8. ボールを元に戻さずに打った

同伴者のボールが邪魔になるのでマークしてもらったが、その同伴者が元の位置に戻さずパットした場合はペナルティ（2打加算）となります。ボールの止まっているところから次打を打ちます。

9. 通常の打ち方と異なる不正打ちをした

ボールをクラブなどで『押し出し』たり『引き出す』、『すくい上げる』などの通常の打ち方でない不正の打ち方をするとペナルティ（2打加算）となります。

10. 自分のボールを同伴者のボールに当たった

ペナルティはありません。同伴者のボールを元あったと思われる位置に戻し、自分のボールは止まった位置からそのままプレーを続けます。

11. ボールを2度打ちした

ボールを2度打ちしてしまった場合は、ペナルティ（2打罰加算）の対象となります。ボールが止まったところから、再びプレーを続けます。

12. ボールを紛失した

打ったボールを紛失した場合はペナルティ（2打罰加算）となります。紛失したと思われる位置に新しいボールを置き、プレーを再開します。

※探す時間・・・特に規定されていませんが、プレーの進行を考え常識の範囲で。場合によっては、後ろの組にパスさせる。

13. 誤って他の人のボールを打った

誤って他の同伴者のボールを打ってしまった時は、ペナルティ（2打罰加算）となります。あらためて自分のボールを打ち、相手のボールは元の位置に戻しプレーを再開します。

※もし、その場で気付かず次ホールまでプレーを続けたら・・・

前のホールに2打罰を加算する。

14. ボールが同伴者の体の一部に当たった

ペナルティとはなりません。危険ですから十分に注意しましょう。プレーはボールが止まった位置から続行します。

※危険ですからプレーする人の前には出ないようにしましょう。

15. 跳ね返ったボールが自分に当たった

ボールが立木などにぶつかり、跳ね返って自分の体の一部に当たった場合は、ペナルティ（2打罰加）となります。ボールが止まった位置からプレーを続けます。

16. カップラインの上を押さえた

カップまでのラインの凹凸をクラブのソール（底）で押さえつけた時は、ペナルティ（2打罰加算）となります。

17. バンカーの砂をならして打った

その時はペナルティ（2打罰加算）となります。ただし、足場を固めたり、打つ時にクラブのソールを砂につけることは許されます。（押してはいけません）

※パークゴルフでは、あるがままに、自然の状態で打つことが原則です。周囲やライの改善はできません

18. ボールが傷んだので、同伴者に黙って取り替えた

ボールが割れたり、傷ついたりした時は、同伴者の了解を得てから取り替えることができます。了解を得た場合はペナルティとはなりません。了解なしの場合はペナルティ（2打罰加算）となります。

ボールはあるがままの状態プレーするのが原則です。ルールで拾い上げが認められている場合を除き、勝手にボールに触れてはいけません。

19. プレー中にボールを拭いた

どんなに汚れてもプレー中にボールを拭くことはできません。その場合はペナルティ（2打罰加算）となります。

しかし、OBやアンプレヤブルになったボールを置き直す時、水たまりにボールが入った時、マークを依頼された時はペナルティとはなりません。

20. 打数をいつわって申告したり同意した

打数をいつわって過小申告したり、ペナルティの打数の報告をしなかった場合は失格となります。また、打数のいつわりを同伴者が同意した場合は、本人だけでなく同意した同伴者も失格となります。

※過大申告してしまった場合・・・

そのまま申告した打数になります。訂正はできません。

パークゴルフを楽しむための最低限のルール&マナーはすでにご紹介しましたが、上達するに従ってより複雑なゲームへと向かいます。これ以降のページでは、パークゴルフをより楽しむために、すでに紹介した以外の複雑なルーツ&トラブルについてご紹介します。

すでに紹介したプレーの他に次のプレーの楽しみ方があります。

スリーサム

1人対2人でプレーし、両サイド（1人、または2人以上のパートナーのプレーヤーのこと）とも、各1個のボールでプレーするマッチプレーの方法です。

フォアサム

2人対2人でプレーをして、両サイドとも、各1個のボールでプレーするマッチプレーの方法です。

スリーボール

3人が互いに対抗し、各自のボールでプレーするマッチプレーの方法です。

ベストボール

1人対2人（または3人）の内のスコアの良い人とのマッチプレーの方法です。

フォアボール

2人の内のスコアの良い人と、他の2人の内のスコアの良い人とのマッチプレーの方法です。

トラブル&ルール

1. コース上の小石や枯葉を除去した

コース上にある枯葉や小石、木の枝、さらにバンカーならしなどの動かせる障害物をルース・インベディメントといい、コースから取り除いてもペナルティとはなりません。また、ルース・インベディメントを除去しボールが動いても、罰打はなく、元の位置に戻してプレーを再開します。

※動かせない障害物・・・

コース上に設置されている排水溝の蓋、金網、ネット、バンカーならしの支柱、樹木の支柱、花壇の柵等・・・、こうしたものにくっつくようにして止まった場合は、それらのものは動かせないので、そのまま打つかまたはアンプレヤブルを宣言（31ページ参照）してプレーしましよ

2. マークについて

第2打以降で同伴者のボールが邪魔になる場合は、マークをして一時的にボールをよけてもらうことができます。マークする時はカップとボールを結ぶ線上で、ボールのすぐ後ろにマークします。

また、マークしたそのボールマーカが同伴者のプレーの妨げになる場合は、クラブヘッド一つ分（※下図参照）目標を定め横に移すことができます。カップ周辺のマークについては、「カップ周辺」の項

※20mも前にある自分のボールのマークを要求された場合・・・

距離に規定はなく、「プレーの妨げになる」とマークを要求された場合は、応じなければなりません。ただし、スムーズなプレーを進行を考

3. アンプレヤブルの宣言

アンプレヤブルとは、ボールが障害物などによりプレーを続行できない時に宣言します。木の根元や木の枝や茂みの下、さらにネットの障害などがありますが、この場合は2打加算して2クラブ以内にボールを置き直してプレーを続行します。その際カップに近づけて置いてはいけません。

※2クラブでもなお、プレースする場所が確保できない場合・・・

さらにカップに近づかないでプレースできる、最も近い位置にプレースすることができます。

パークゴルフは人や自然に優しいスポーツです

植栽に打ち込んでしまった人が、OBゾーンではないので強引に打って花や植物を傷めてしまうといったことがよくあります。植物などを傷つけるおそれがある場合は、アンプレヤブル宣言するのも大切なマナーです。パークゴルフは優しいスポーツですよ。

4. 樹木を折ってプレーした

木の枝を曲げる、折る、他人の助けを借りるなどの場合も、樹木の保護を優先し、アンプレヤブルを宣言するようにします。この場合も、2クラブ以内にボールを置き直してプレーを続行します。

5. 草をむしったり踏みつけた

ボールが深いラフ（草）に入った時に、草を踏みつけたり、むしったりすると、ペナルティ（2打罰加算）となります。

6. ネットの裏から打った

ネットが障害となった時も、ネットとともに裏から打つとペナルティ（2打罰加算）となります。そのまま打つかアンプレヤブルを宣言するかどちらかを選びましょう。

※足や体でネットを押しつけて打った場合・・・

ペナルティで2打罰です。また1打として数え、次打はボールの止まった位置からです。

7. ボールが地面にくいこんだ

やわらかい地面にボールがくいこんで打てない時は、同伴者の了承を得てからカップに近づかない位置に移動しプレーを再開できます。その場合はペナルティはありません。

パークゴルフは人や自然に優しいスポーツです

ネットに向かって打ち、その反動を利用する人がいます。ペナルティの規則はありませんが、施設を傷めるという行為においては、マナーとして問題があります。これは樹木についても同様です。パークゴルフは優しいスポーツですよ。

8. ウォーター・ハザード（池や川のこと）に入った

ボールが打てる場合は、そのままプレーを続行します。しかし、ボールを打てない場合はアンプレヤブルを宣言し、2打加算のペナルティとし、そのウォーター・ハザードに入った地点から2クラブ以内の範囲でカップに近づかない場所にボールを移動します。

※カジュアルウォーターに入った場合・・・

雨などでコース上にできた一時的な水たまりのことで、救済を受けることができます。

9. OBラインの線上でボールが止まった

OB（アウト・オブ・バウンズ）とは、プレー禁止の区域をいいます。OBは表示する杭を越えているかで判定し、白杭を結ぶラインに少しでもかかっている時はセーフとなります。また、ボールは停止した位置で判断するため、OB区域に入っても出てくればセーフとなります。

※微妙なOBの判断は、自分だけではないようにしましょう。

10. OB区域に入った

ペナルティ（2打罰加算）となります。その場合はOBラインを最後に横切ったところから、カップに近づかない位置で2クラブ以内にボールを移動しプレーを続けます。

ただし、第1打目がOBの場合プレーイング・フォーの特設ティで打つように表示されているコースは、そこから第4打目としてプレーを続行します。

カップ周辺のトラブル&ルール

1. 二人同時にパットしてしまい、そのボールがぶつかってしまった

両方のボールが動いてぶつかった場合は、それぞれ止まった位置から次打を打つ。

2. 2度打ちしたボールが直接カップインした

ペナルティ（2打罰加算）です。ただし、カップインは有効となります。

3. 同伴者からOKが出たので、カップインせずにボールを拾い上げた

ストロークプレーでは、必ずカップインするまでストロークします。ペナルティ（2打罰加算）です。

4. マークについて

同伴者の助けになると思われるボールを「マークしようか」と言ったら、「いや、マークはいらない」と言われた。先にカップインさせるには距離もあるので、ボールをそのままにしてプレーを続行した→マークをするべきです。

マークは、本来同伴者の要求によるものでありますが、カップ周辺（グリーン上）においては、自分のボールをそのままにしておくが妨げ（あるいは援助）になると思われる場合は、マークすることに合理性があり、これが優先される。

この場合、同伴者（該当者以外）の了解のもとに行うと良いでしょう。