

# グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフは、こどもから大人まで誰でも手軽に楽しめる軽スポーツです。  
専用のスティックでボールを打ち、できるだけ少ない打数でホールポストをねらいます。

- 対 象 : こどもから大人まで誰でも  
 実施人数 : 42名まで(1グループ6名、7グループが一度に実施できます)  
 所要時間 : 30分～60分  
 場 所 : 平らで広い場所ならどこでも  
 準 備 物 : [センターで用意しているもの]



スティック



ボール(6色)



ホールポスト



別紙参照

**※事前に資料をお渡ししますので、団体で必要部数を用意してください。**

[個人で用意していただくもの]

運動しやすい服装、筆記用具、バインダー、スコアカード、説明用紙

- 進め方 : ①コース作り(団体ごとでコース設定をします)  
 ※場所については事務所・管理棟にてご相談ください。  
 ②スタート地点を決め、ホールポストを設置します。  
 ③ジャンケン等で順番を決めます。  
 ④スタート地点にボールを置き、スティックでホールポストをねらって打ちます。  
 ⑤ホールごとに、ホールポストまでの打数をスコア用紙に記入します。  
 (ホールポストの輪の中で止まるまでの打数です)  
 ⑥全コース終了後、合計打数の少ない人が勝ちです。  
 ※空振りは打数に数えません。  
 ※1打目でホールポストに入った場合は、合計打数から3打差し引きます。  
 ※ホールポストは合計8ホールあります。

- その他 : 活動場所、貸出備品には限りがありますので事前にお問い合わせ下さい。  
 複数団体と利用が重なった場合は調整になります。  
 スティックをむやみに振り回すと危険です！絶対にやめましょう。  
 人数が多い場合はグループで実施するのもよいでしょう。  
**プログラムの説明等自主運営でお願いいたします。**

# グラウンド・ゴルフ スコア用紙

名前 ホール						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
合 計						
順 位						

※1打目（ホールインワン）で入ったホールは ① と記入しておき、ゲーム終了後に  
合計打数から3打差し引きます。