

笑顔になれる 交流できる 健康になれる



I ♥ GG

グラウンド・ゴルフは、
全国に300万人以上の愛好者がいる
人気スポーツです。

さあ、あなたも一緒に

Jcca 公益社団法人 日本グラウンド・ゴルフ協会



いつでも、どこでも、だれでも グラウンド・ゴルフ

グラウンド・ゴルフの特徴

- ① どこでもできる
- ② 準備は簡単
- ③ ルールは簡単
- ④ 時間の制限がない
- ⑤ プレーヤーの数に制限がない
- ⑥ 審判は自分自身
- ⑦ 高度な技術がなくてもできる

あゆみ

グラウンド・ゴルフは、1982年（昭和57年）、鳥取県泊村（現：湯梨浜町）で創案されました。子どもから大人まで、だれもが楽しめるスポーツで、いまや愛好者の数は全国で300万人以上（笹川スポーツ財団の調査による）。公益社団法人日本グラウンド・ゴルフ協会と47都道府県の協会が普及に努めています。

主なルール

グラウンド・ゴルフのルールは16条です。エチケットに関するものとゲームに関するものがあります。

- 他のプレーヤーが打つ時は静かに
- 自分の作った穴や足跡は直す
- ゲーム中は打球練習を行わない
- 物的・人的な援助やアドバイスを受けない
- あるがままの状態プレーする
- 標準コースは、50m、30m、25m、15mの各2ホール、合計8ホールで構成する など

詳しくは「ルールブック」をご覧ください。

ダイヤモンド賞

1ラウンド（標準コース8ホール）で、ホールインワンを3回以上達成した日本協会会員に、ダイヤモンド章および記念品を贈呈します。



ホールインワン基金

ホールインワンの幸運に恵まれた人が、その喜びを100円程度の寄付に込めて、高齢者福祉等へ支援を行うための基金です。

プレー方法

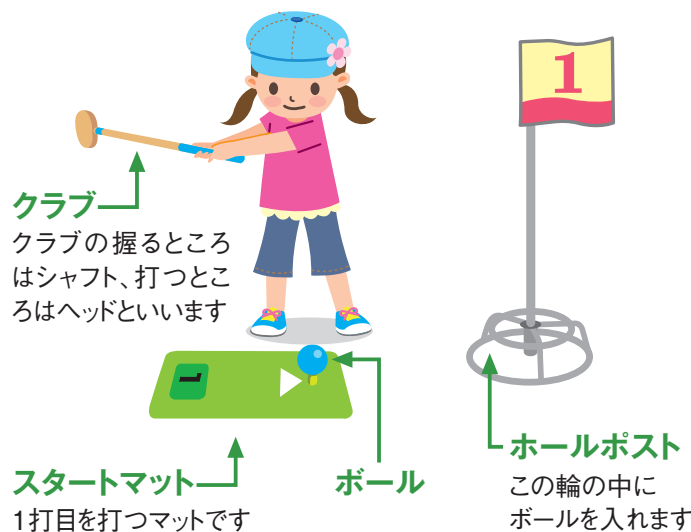
専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を数えるゲームです。

場所によって距離やホールポストの数を自由に設定でき、ルールも簡単なため、どこでも、だれでも手軽に楽しむことができます。

ホールインワンもあり、達成した場合、自分の合計打数から1回につき3打をマイナスできます。



用具



健康に及ぼす効果

日本協会の調査により、グラウンド・ゴルフ愛好者は「ロコモのリスクが低い」「心と体の不安感が少ない」ことがわかりました。グラウンド・ゴルフを日常的に行うことにより、心身の健康が維持され、“健康寿命の延伸”につながることが期待されます。