

FRIEND OF SPORTS

友穆（ゆうぼく）～仲の良い友の意 宮崎書

札幌市スポーツ推進委員会広報誌 Vol. 117

・特集 パークゴルフ

・活動紹介（中央区）

「2016 サマースポーツフェスタ in 大倉山」

【月寒公園パークゴルフ場にて撮影】



友穆 No.117 パークゴルフ特集

友穆 117 号は誰でも手軽に行うことができるスポーツの中から「パークゴルフ」を特集します。十勝の幕別町の公園で生まれたこのスポーツは、今では日本だけに留まらず、諸外国にまで広がりました。全国で 120 万人もの愛好者がいるそうです。まだやってみたことの無い方、ぜひ近くのパークゴルフ場でパークゴルフの魅力を味わってみませんか？

コースに出る前の基礎知識



公園内や河川敷を利用しているところ等、札幌市内には数多くのパークゴルフ場があります。お近くのコースを探してみてください。



ボール、クラブ、ティ、マーカー等、を使います。用具はレンタルできるパークゴルフ場もあります。事前に確認が必要です。



ティショットからカップインさせるまでの打数を競います。1 コース (9 ホール) の合計打数の少ない人から順位がつけます。



動きやすい服装であればOK！靴は運動靴のように底が平らで柔らかいものを履くようにしましょう。

- コースレイアウトは9ホールごとに設定されています。パー（標準打数）は33です。
- 1ホールの距離は最長100m以下、1コース（9ホール）の距離は500mを超えない、というコースの設置基準があります。1ホールの距離が短いので誰でも十分に楽しむことができます。
- パークゴルフのルールやマナーは決して難しくありません。

公益社団法人日本パークゴルフ協会

検索

最寄りのパークゴルフ場は

札幌市内には数多くのコースがあります。札幌市のホームページではパークゴルフコースを備えた公園について、使用料や用具レンタルの有無等を区ごとにまとめてあります。このほか民間のパークゴルフ場もたくさんあります。

パークゴルフ場マップ 札幌市

検索

ボールを打つ時に

右利きの場合

右手の小指と左手の人差し指を交差させます。



グリップの握り方にはオーバーラッピングやインターロッキングなどがあります。上の握り方はインターロッキングという握り方です。クラブはゴルフのように大きく振り上げる必要はありません。距離に合わせてクラブを振り上げ、ボールをよく見て振り子のように力まずにスイングします。ボールをどのぐらいの力加減で打つとよいかは、経験を重ねていくにつれて身に付いていきます。

パークゴルフの良さは



カップインさせる楽しさ

パー（±0）やアンダー（-1）など、基準打数かそれを下回ってカップインさせることができることも嬉しく楽しい気分になります。



三世代でプレーできる楽しさ

運動の負荷が少なく、またルールが簡単のため、老若男女を問わず三世代で楽しむことができる手軽なスポーツです。



曲がったコース(ドッグレッグ)はまっすぐピンを狙えないので、コースを刻んでいかなければなりません。

ピンはここ
ここには山があるので直接ピンを狙うことが難しいようにコース設計されています。

ほどよいむずかしさ

がむしゃらにピンに向かって打ってもだめ。地形、距離、芝生の状態を考えて打つという、ほどよいむずかしさがやる気を生みます。



仲間とプレーする楽しさ

1人でも楽しめますが、仲間とプレーするとナイスショットを褒め合ったり、おしゃべりしたりして、より一層楽しむことができます。

パークゴルフ指導員の方から



パークゴルフは安全で楽しいスポーツです。芝生の上でのプレーは体にも優しく適度な運動量もあり、健康の増進が期待できます。ルールも簡単で小学生でも楽しむことができ、プレーの中でマナーや思いやりの心も自然に身に付きます。また、楽しさの共有と新たな交流もあります。より多くの方々にパークゴルフを楽しんでいただきたいと思っています。【札幌地区パークゴルフ協会連合会 一岡 外喜男 主任指導員】

中央区スポーツ推進委員会の活動紹介

中央区の夏の行事として平成28年8月11日にサマースポーツフェスタ in 大倉山が開催されました。会場では、将来有望なジャンパーによるデモンストレーションジャンプの迫力を味わったり、スケルトンやバイアスロン等の競技体験を楽しんだりすることができました。その他の催しもたくさんあり、約2000人が来場し大いに盛り上がりました。来年もたくさんの参加を期待しています！



初めてのスケルトン体験！笑顔がこぼれます♪



飛び立つジャンパーの迫力を間近に観戦



よ〜く狙って！（バイアスロン体験）



アスリートのトークショー



大空に飛び立つジャンパー



目もくらむ高さの大倉山ジャンプ競技場スタート地点。普段は立ち入ることができませんが、この日は特別です。そのすぐ脇にスタッフジャンパーを着て並んで立っているのは中央区スポーツ推進委員の方々。訪れた観客の身の安全を確保するというこも、スポーツ推進委員の大切な役割なのです。



スポーツ推進委員ワンショット♪

各区のスポーツ情報が満載

札幌市スポーツ部ホームページ [<http://www.city.sapporo.jp/sports>]

札幌市スポーツ推進委員会ホームページ [<http://www.sapporo-sposhin.jp>]

編集後記：パークゴルフ体験取材の後日、両親と子供たちを誘って三世代でラウンドしてみました。子どもたちにはクラブの握り方から教える必要がありましたが、何度もボールを打っていくうちに少しずつ感覚を掴んでいきました。誰でも一緒に楽しくプレーできるパークゴルフというスポーツは、今後も我が家の大切なコミュニケーションのツールの一つになりそうです。【事務局：田口】

編集 友穆編集委員会 発行年月日 平成28年 9月30日
発行 札幌市スポーツ推進委員会（札幌市スポーツ局スポーツ部企画事業課内）
電話 211-3044 発行責任者 会長 坪田 敏男