

マレットゴルフ

◆◆ 野外ゲーム ◆◆

活動の概要	マレットゴルフは、スティックとボールを使って、決められた打ち出し地点からホールへ、できるだけ少ない打数で入れることを競うスポーツです。これはゲートボールの用具を使って、手近な唐松林の中で手軽にゴルフのようなさわやかさが得られます。仲間と語り森林浴をしながらコースを回ると、日々のストレスや運動不足の解消にも大いに役立つでしょう。
対象	小学校中学年以上
所要時間	約2時間30分（コースまでの徒歩移動を含みます。）
活動場所	松倉中山マレットゴルフコース（中山湖の南西一帯）
準備する物	利用団体：筆記用具 自然の家：スティックとボール（人数分） 記録用紙
留意事項	<ul style="list-style-type: none"> ◎ スティックやボールが当たり、病院へ行く事故が起きています。打つ人の回りには近づかず、前にも立たないように十分気を付けましょう。またプレー中の事故を防ぐため、子どもたちの行動に注意しておいてください。 ○ 活動の始めと終わりに、必ずスティックとボールの数を確認してください。 ○ ボールが壊れたらそのまま放置せず、事務室に届けましょう。 ○ 7番ホールは斜度がきついので無理をしないようにしましょう。（グループや団体で申し合わせ事項を決めておくといいでしょう。）

マレットゴルフ競技方法（長野式）

<1>勝敗の決定

ストロークプレー（定められたホールの総打数が最少の者を勝者とする。）を原則とする。

<2>打順

- ① 競技開始に先立ち、抽選によって打順を決める。
- ② 次のホールからは、前ホールの打数の少ない者からとする。
打数が同じ場合は、その前のホールの打順に従う。
- ③ 第二打以降は、ボールがホールより遠いプレイヤーから打つ。
ただし、ホールより、およそスティックの柄の長さの範囲に入ったボールについては連続して打つこともできる。
- ④ 打順を間違えても打ったボールは有効とし、罰打（以下「ペナルティー」という）はつけない。

<3>打ち出しボールのセット

- ① 各ホールとも、一番最初に打つプレイヤー（以下「オーナー」という）はボールをセットする位置を、次のようにして決める。
 - Ⓐ ホール表示板を起点に、およそスティックの柄の長さを半径とした円の内側の一点とし、誰もが不利にならない地点とする。
 - Ⓑ 打ち出し位置が指定されていれば、その範囲内の一点。

<4>打法

- ① ボールは、スティックヘッドの打突面で打つ。
- ② 押し出し・かき寄せ・すくいあげはいけない。これを行った場合は、打ち直しとする。
ただし、ペナルティーはつけない。
- ③ 空振りは一打とする。
- ④ 素振り、および打つ意志がなくスティックがボールに当たった場合は、打数に入れない。
- ⑤ プレイヤーの打ったボールが、他のボールに当たった場合、打ったボールは止まった位置のままとし、当てられたボールは元の位置に戻す。
- ⑥ 各ホールにおいてオーナーの打ち出し後は、ボールよりホール側の障害物を取り除かない。
- ⑦ 打球の際、他のボールが妨げとなるときは、「マーク」といい、ボールを取り除いてもらえることができる。
- ⑧ ゲート等で通過地域が指示されている場合は、そこを通過させる。
- ⑨ 打ったボールが見つからない場合は、ペナルティーを与え、元の位置に戻って代わりのボールを打つ。

<5>用具の制限

- ① 用具は、一人につきスティック1本ボール1個とし、競技終了までその用具を代えない。
- ② スティックやボールが破損した場合は、次の打球時から代えてもよい。

<6>O・B

- ① O・Bラインを越えたとき、アンプレアブルゾーンに入ったとき、および、これらの上空を通過した場合はO・Bとする。
- ② O・Bになったときは、ペナルティー1を与え、元の位置に戻って打つ。
- ③ コース内であっても、障害物のために、ボールを打つことができないと本人が判断した時はO・Bと同じ扱いをする。

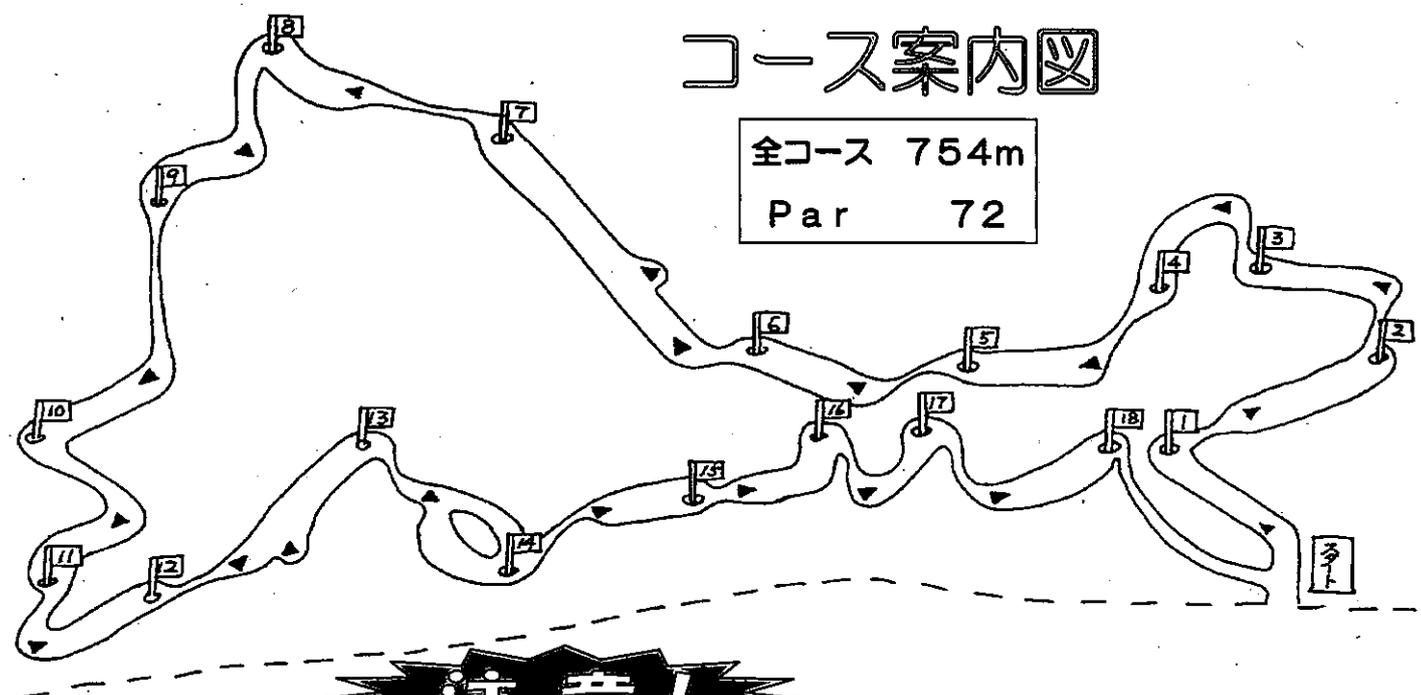
<7>競技の進行

競技時間、待ち時間等を考慮し、次のようにする。

- ① パーの3倍未満の打数をもってホールに入れることができない場合、そのホールでのプレーは打ち切りとし、打数をパーの3倍とする。
- ② 1ホールで3回のO・Bを出したときは、そのホールでのプレーは打ち切りとし、打数をパーの3倍とする。

コース案内図

全コース 754m
Par 72



注意!

- ① スティックを振り回さない!
- ② ボールを打つときは、まわりに友だちがいないか確認しよう!
ボールを打つ人に、近づかないようにしましょう!
- ③ 友だちのいる方へ、ボールを打たないようにしよう!

引率者（責任者）の方へ！ スティックやボールが当たる事故が起きています。
事故を防ぐため、子どもたちの行動に注意してください。

松倉中山マレットゴルフコース

国立信州高遠青少年自然の家

ホ ー ル No	距 離 (m)	パ ー 					
1	22	3					
2	28	4					
3	25	4					
4	24	4					
5	26	4					
6	21	3					
7	50	7					
8	14	3					
9	31	4					
	241	36					

ホ ー ル No	距 離 (m)	パ ー 					
10	35	4					
11	33	4					
12	18	3					
13	35	5					
14	18	3					
15	21	4					
16	20	4					
17	21	4					
18	30	5					
	231	36					