



野外活動

マレットゴルフ

対象	時期	人数	所要時間	活動場所	費用	指導員	関連動画
小学校 中学年～	5月～11月	40人	2時間	マレット ゴルフ場	— ※日帰り料金あり	—	—

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。

準備物

団体で用意するもの

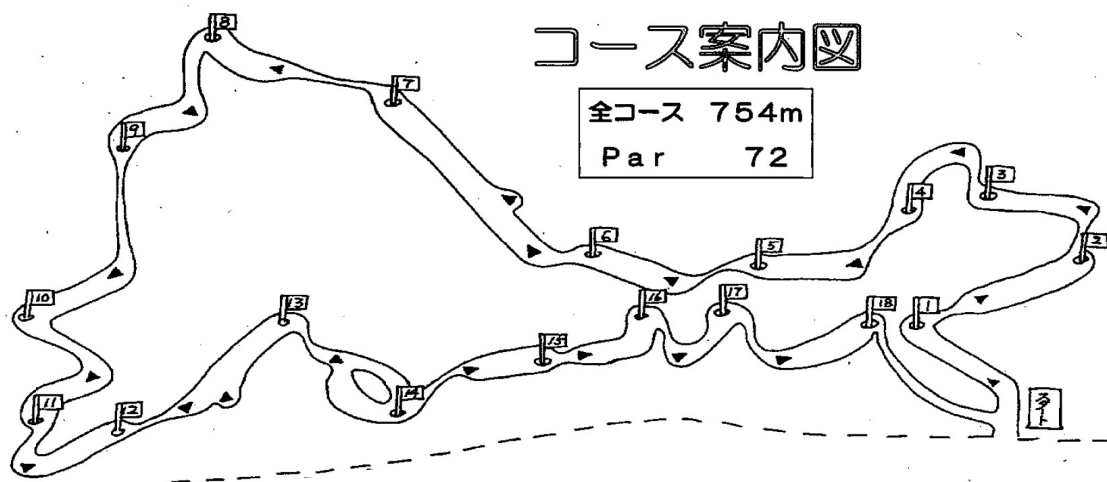
・筆記用具

自然の家で貸し出すもの

・スティック、ボール
・記録用紙

活動例

- (1) 活動前開始に、事務室に来て記録用紙を受け取る。スティックとボールは「木曾」の前の部屋から借りる。
- (2) 玄関前やつどいの広場に集合し、班編成、人数・健康状態の確認を行う。
- (3) ゲームの内容やルールについての説明を行う。
- (4) マレットゴルフ場に移動し、競技を開始する。
- (5) 得点表を計算して順位を決定する。
- (6) 表彰式を行う。
- (7) 本館に戻り、借りた用具を返却する。



留意事項

- ・スティックやボールが当たると危険なので、打つ人の回りには近づかず、前にも立たないように気を付けましょう。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を払ってください。
- ・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、事務室に届けてください。
- ・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。

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小となるものを照射とする。）を原則とする。

<2>打順

- ① 競技の開始に先立ち、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2打以降は、ボールがホールにより遠いプレーヤーから打つ。
ただし、ホールより、およそスティックの絵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友好とし、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ーヤー（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。
 - ①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。
 - ②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、および打つ意思がなくスティックだけがボールに当たった場合は、出すに入れない。
- ⑤ プレー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一のままとし、あ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うことができる。
- ⑧ ゲート等で通過地域が支持されている場合は、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、競技終了まで用具を変えない。
- ② スティックやボールが破損した場合は、次の打球時から変えてもよい。

<6>O・B

- ① O・Bラインを超えたとき、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倍はO・Bとする。
- ② O・Bになったときは、ペナルティーを1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場合は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。

マレットゴルフ スコア票

班・グループ名 ()

ホ ル No.	距 離 (m)	パ 1	なまえ	なまえ	なまえ	なまえ
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				
計	241	36				

ホ ル No.	距 離 (m)	パ 1	なまえ	なまえ	なまえ	なまえ
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				
計	231	36				