

パークゴルフを楽しもう！

パークゴルフは昭和58年に北海道幕別町で誕生し、全国で120万人の人々がプレーしています。開成水辺スポーツ公園のパークゴルフ場は、関東で初めて誕生したパークゴルフ場です。「遊び」を原点に、性別を問わず誰でも楽しむことができるスポーツで、世代や地域をこえて、多くの人に愛されています。そんなパークゴルフをご紹介します。

パークゴルフ アクションスナップ

斎藤さんご夫妻



杉山さん、土井さん、辻村さん



泉野さんご夫妻

高橋さんご夫妻、梶原さんご夫妻



専用のボールが便利！



高橋さん、小野さん、坪井さん



小澤さん、小野さん、水野さん



山崎さんご夫妻

上手くなる基本ポイント

基本編

- その1 打ちたい方向にクラブフェースをしっかりと向け、狙いを合わせる。
- その2 ボールをしっかりと見てスイートスポットにあてる。
- その3 ピンまで届けさせようとすると、転がりすぎてしまうので、2m手前で止めるような意識で打つ。
- その4 しっかりコースの傾斜をみてOBにならないように打つ。
- その5 プレーを楽しむ。

応用編

- その1 難しい場所から打つ時こそ、力まずいつも通りのスイングで打つ。
- その2 自然に優しく、人に優しくそして自分には厳しく。ルールやマナーを守ってプレー。

クラブのスイートスポットに当たり、自分のイメージ通りにボールが転がった時の充実感。カップに入った音はとても気持ちのいいものです。また、パークゴルフを始めて町内の方だけでなく、県西地域、神奈川県、全国の多くの方たちとの交流を深められ、仲間が増えたのでパークゴルフを始めよかったです。

◆パークゴルフ場の利用◆

9ホール 大人100円 子ども50円
※子ども料金は、中学生以下です（小学2年生以下はプレーできません。）
※中学生以下は、高校生以上の保護者の同伴が必要です。



神奈川県パークゴルフ協会連合会 会長 辻村 洋二さん（下島）



パークゴルフで健康づくり

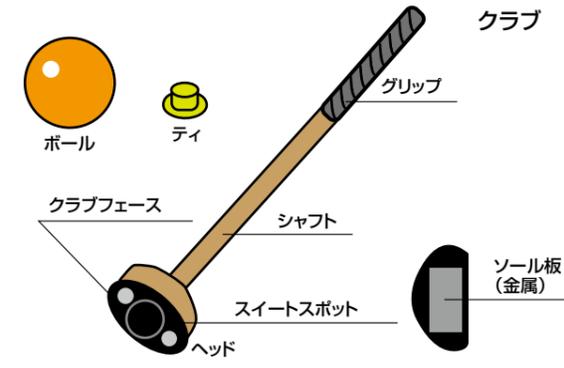
湘南ベルマーレスポーツクラブ 竹江 司 さん

仲間と競いながらもワイワイとプレイして、日の光や風を感じながら歩く。歩くことで、全身の持久性、下半身の筋力を刺激し、コースマネジメントで脳を刺激し、日に当たることでビタミンDの生成に役立ち骨を強くする。激しいスポーツはちょっとという方には最適なスポーツです。

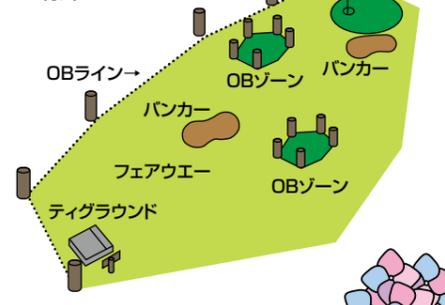


道具がなくても安心 手ぶらでもOK！

パークゴルフの道具



パークゴルフの標準コース



パークゴルフは芝生でおおわれたコースで、クラブでボールを打ち、カップインするまでの打数を競い合っているのが楽しくプレーするスポーツです。

