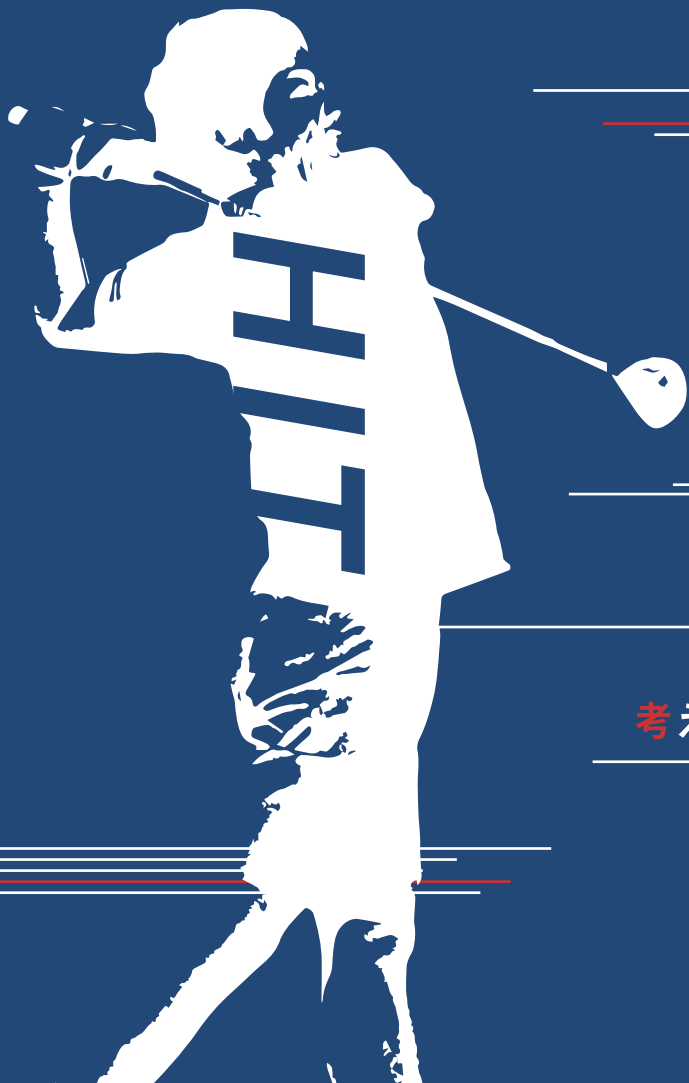


Let's Play SPEEDGOLF

走る、狙う、打つ、走る。
ゴルフをしながら走る。
単純だけど、奥深い。

スピードゴルフは究極のプレーファースト！
スコアとプレー時間を足した
スピードゴルフスコア (SGS、1分=1打) を競う
ハイブリッドスポーツだ。



スピードゴルフのココが良い

プレー時間**短縮**で、1日を有効活用できる

ゴルフ場を走る**爽快感**がたまらない

考えすぎずにプレーするので感覚が養われる

限られたクラブでの
コース**マ**ネージメント力がアップ

How to Play SPEEDGOLF

ビギナーガイド

持ち物

● クラブケース

使用クラブは7本以内なので、スタンド付きのクラブケースがおススメ。2～4本程度でプレーするなら手持ちでもOK。



● 時計

電波式腕GPS機能を含む距離測定器の使用が可能です。



● クラブ

【セッティングのコツ】

最大7本まで自由に選択が可能。得意クラブを選ぶもよし、天候やコースレイアウトに合わせてセッティングするもよし！



● ボール 5～6球程度。※無くなった時点で失格

● 飲み物 水分補給を含め十分な体調管理をしてください。

服装

● シューズ

スパイクレスゴルフシューズや、グリップ力のあるランニングシューズがおススメ。



● ウェア

ゴルフ場のドレスコードを遵守しましょう。

準備

● 想定タイム 一般的なゴルフコースの距離は5～7kmくらい。普段のジョギングタイムでイメージしてみましょう。

● コースマップ 走ると視野が狭くなりがちです。ホール順番を間違えないよう事前にレイアウトを確認しましょう。

● 準備運動 軽いランニングで心拍数を上げておきましょう。



<スコア・タイムアップのコツ>

- 打ったらすぐ走らず、飛んだ位置を確認してから走り出しましょう
- 片手でバターをしてもOK
- 止まっている時間を少なくしてタイムロスをなくしましょう
- クラブケースを斜め前に置くと、ショットの後がスムーズです
- グリーンまわりではクラブケースを次のホールの方向へ置きましょう

スピードゴルフスコア

スタート時間が「7時00分」、最終18番ホールでカップインした時間が「8時30分30秒」、トータルスコアが「90」の場合

$$\text{「90分30秒」} + \text{「90」} = \text{180.30}$$

※ランニングタイムの秒数は、小数点以下のポイントとなります

競技規則

詳しいルールはこちらから確認できます

