

# 第1巻 女性のためのヒント&アドバイス

## 道具の選び方・買い方

グリップ交換基準変更につき記事変更(2009年より)

パークゴルフを始める第1歩は、まず道具選びからスタートです。

飽きずに長持ちする道具とは？初めてパークゴルフをしようとする人のためのヒント&アドバイス集です。

### 1 クラブの選び方

#### 素材

大きくわけて、ヘッドは単板と合板があります。

- ・**単板** パーシモン(柿の木)に代表されるように一般的に高級品ですが、打球感はずばらしい。しかし、水には弱いため手入れが肝心。35,000円以上
- ・**合板** 板を何枚も重ね圧縮プレスしたもの。平均的に25,000円くらい

### 2 シャフトの取り付け位置

シャフトの取付け方は、2種類あります。

- ・クラブヘッドの真中 水平バランス(フェイス面は平らに上を向く)で方向性重視のクラブ
- ・クラブヘッドのヒール(自分寄り)側 トウバランス(先の方が重い)でハンマー効果による飛距離アップを目指したクラブ



左上 トウバランスのクラブ 右下 水平バランスのクラブ

### 3 重さと長さ

#### ・重さ

平均的には520から530グラムくらいの使用者が多く低重心のクラブが使いやすいと思います。もちろん、体力に自信のある人は男性なみの550グラム前後のクラブを使用している人もいます。

#### ・長さ

構え方にもよりますが、身長の高い人は82.5cmくらい、身長の高い(160cm以上)人は85cmくらい。

### 4 やさしいヘッドを選ぼう

フェイス面の厚さは55mm~60mm前後で、空気抵抗が少なく女性にも楽に振りぬけるクラブがお勧めです。サイドメタルのついているクラブをオススメしていましたが、最近はクラブソール(底)に工夫を凝らしサイドメタルがついてないクラブもありますので、経験者にアドバイスを受けて選びましょう。

### 5 初めて買う人も公認クラブを！

シャフトに公認マーク(クマゲラマーク)のついているものがお勧めです。初めは非公認クラブでも安ければよいと思っ

会では非公認クラブは使用できません。

## 6 クラブの公認基準 (IPGA プレイの用具より)

- ・重量 600 グラム以下。
- ・長さ 86cm 以下。
- ・ヘッドの材質は木質であること。打球面は合成樹脂等で強化させることができる。
- ・ロフト角は水平な面にクラブを垂直に立てたときの打球面の角度は水平面に対して 90 度以下であること。

## 7 シューズの選び方

シューズはクラブと同様に慎重に選ばなければなりません。

足にあったシューズを選ばないと靴ずれをおこし、マメのできる原因になります。

運動靴、スパイクレスゴルフシューズなどを履いてプレイします。長靴、かかとのある靴などでプレイしてはいけません。

シューズの大きさはやや大きめの靴下を履き、シューズをはいて足の先の方にもっていき、かかとに指 1 本やっと入るくらいの余裕があるサイズが良いでしょう。



ポイントは「指 1 本の余裕」

## 8 手袋の選び方

手袋は、本皮製と合皮製と布製があります。本皮製は若干高価で、何回か使用すると汗でゴワゴワと硬くなりますが抜群のフィット感です。合皮製と布製は洗うことができます。手の感覚を重視する人は本皮製、経済性を考える人は合皮製、布製が良いと思います。サイズは少しきつめが良いでしょう。また、日焼けをしないように両手にグローブを履いている人も増えています。

## 9 ボール

ボールの重さは 80 ~ 95 グラム、直径 6cm、合成樹脂で出来ています。

色もカラフルです。打球感もメーカーによって違います。自分にあったボールをみつけて下さい。

構造により下記の 3 種に分けられます。

### ワンピースボール

【特徴】

単一素材の塊(いわゆる樹脂を丸めたもの)のため、耐久性は高い。素材(原材料)の良し悪しが、そのままボールの性能に現れる。また、単一素材のため、複雑な構造にすることが難しく設計の自由度は少ない。

## ツーピースボール

### 【特徴】

樹脂の構造が2層構造で、ワンピースボールよりも様々な設計が出来るため、構造による性能のコントロールが可能。例えばBSのサンダーバードは反発と耐久性の高い樹脂の表面層、内側の層は打感をよくする樹脂を採用することで、耐久性があつて飛んで、柔らかな打感を実現しています。

## スリーピース(多層構造)

### 【特徴】

ツーピース以上の複雑な樹脂の組み合わせにより色々なセールスポイント(例えば飛んで、止まって、柔らかい)を持った設計が出来る。コストがかかるため高い販売価格設定となる。2006年現在、「アシックス」と「ミズノ」の、2社から発売されています。

メーカー	名称	構造	価格	カラー	特徴
S P G	マグナム F	1ピース	¥1,575	全8色	雨の日や深いラフの中でも異次元の飛び。飛んで曲がらないボール。
	マグナム G	〃	〃	〃	飛びをコントロールできる上級者向けボール。飛ばす。止める。曲げるが可能に。
ブリヂストン	サンダーバード	2ピース (中空)	¥1,155	全7色	大きな飛びと転がり/柔らかな打感/耐久性を向上。飛んで・止まる・狙えるボール。
ニッタクス	ツーピースボール	2ピース	¥1,365	全5色	飛びとキャリーを追求した高性能2ピースボール高反発新素材樹脂/ダブルコート二重設計
ダンロップ	パークゴルフボール	2ピース	¥1,050	全7色	硬&柔。ゴム製が強く高反発の外殻と柔らかい発泡コアが爽快な打球感を与えてくれます。
アシックス	スリーピースボール	3ピース	¥1,890	全6色	3ピース構造により打撃反発性の向上と、アプローチ、パッティング時のコントロール性向上。
ミズノ	ツーピースボール	2ピース	¥1,260	全5色	柔らかい打感でありながら、高反発のボールを実現。

	クロスショット	3ピース	¥2,100	"	ゴルフボールで好評の立体クロスエイトコアを採用。心地よい打球感と飛びを実現。
ナニワ	パースレインボー	2ピース	¥1,575	全6色	ボール表面のレインボークロスラインが、正しいボールの転がりを教えてくれます。やや硬め
タバタ	TPG1002 mustone (ミディアムタイプ)	2ピース	¥1,575	全5色	ソフトフィールな打感はそのままにインパクト時の心地よい打音モデル。
ハタチ	クリスタルボール 彩	2ピース	¥1,260	全7色	最高のキャリーと好フィーリングの追及から素材を研究して完成。
	クリスタルボール ライト	"	¥1,050	全4色	パワー不足で負けていた方、80㌔と軽量で振りぬき感アップ、距離を稼ぐ新クリスタル。

【2006年 パークゴルフボールスペック一覧】

説明・仕様は各社カタログからの引用です。

## 10 マーカー & ティー

マーカーとは、カップ近くでボールをマークしてボールを拾い上げるときに目印におくものです。プラスチック製のものやコイン風のものまで色々あります。ティーとは、1打目を打つ時にボールを乗せるゴムの台のことです。道央圏のコースの場合ティーグラウンドについていることが多いですが・・・十勝、他の地域の一部にはついていない所があります。マイティーを持ってください。ティーの高さは、23mm以下と決まっています。ティーはゴム製ですが打ってティーが飛んでしまわないように、ティーウエイトをほとんどの人がつけています。



下の2本がティーとティーウエイト&上の3個がマーカー

### シャフトの長さ、グリップ交換について

「シャフトを短くしたい。グリップを交換したい」・・・などは、メーカー、販売店で対応してください。個人での処理は認められていません。

また、グリップが減って違うメーカーのグリップに交換してもらうことも禁止されています。

(2006年8月3日 IPGA 通知により、他社製品とのグリップ交換は自由にできると、基準改正のされたが、2009年より、緑の公認シールのものは交換不可、赤い公認シールは他社のグリップと交換可)

### 綿のニットがゴルフ向き、また UV カットのウエアは必需品(夏)

パークゴルフのスイングには縦や横だけでなく、斜めにも伸縮するウエアが良いと思います。

その意味でニット(編み)は不可欠です。素材面でも吸湿性を最優先で考えると綿が一番です。熱伝導性の高い「麻」も、熱を外に出してくれるので気持ちよくプレイできます。逆に、ポリエステルなどの合成繊維は、シワはできにくいのですが、汗をかく夏場には不向きです。夏の日差しは強烈です。UVカットのしていないウエアでは下着の跡がつくほどです。お肌が敏感で日焼けが気になるかたは、**長袖の UV カットウエア**が良いでしょう。見かけは暑苦しそうですが、直射日光が当たらない分、快適にプレイできるでしょう。

## 帽子はプレイの必需品

夏のパークゴルフのプレイに欠かせないのが帽子です。ファッション性があるだけでなく強い日差しから守ってくれます。女子プロゴルファーの大半が愛用している**ツバの広いサンバイザー**は圧迫感もなくオシャレ度も高くお勧めです。

## 爪の手入れとアクセサリ

爪をのばしすぎると折れたり、割れたりしやすく、またグリップをしっかりと握れないという弊害がでできます。グリップ時の弊害ばかりではなく自分自身の指を傷つけてしまいます。マニキュアはOKです。**爪は短く**しましょう。コース内で紛失するとアクセサリはまず見つかりません。高価なネックレスやイヤリングをつけてコースには出ないことです。それとスイングの邪魔になるような**アクセサリは避けるほうが無難**。指輪類も、左にはめているとグリップを握った時、邪魔となり、右指を傷つけてしまうことがあるので取り外しましょう。

## ラウンド中のお化粧、肌の手入れ、ヘアケア

ラウンド中のお化粧直しは出来ないと考えたほうが無難です。**崩れにくい化粧**を考慮ください。また、夏場のプレイで紫外線に強い日焼け止め成分を含んだファンデーションを使用した場合それだけ肌への付着度が高いので、クレンジングをしっかりとすること。クレンジングの後肌がヒリヒリ火照る場合は、日焼け用ローションをカット綿につけて叩きます。一日プレイすると想像以上に肌が乾燥しています。長時間太陽の下でプレイするのは紫外線との戦いです。肌はもちろん髪も大変なダメージを受けます。プレイ前には、できれば紫外線吸収剤配合のヘアークリームやスプレーを髪全体になじませる。プレイ後のシャンプーは2回のシャンプーといつも以上のトリートメントをしっかりとしてください。

# コースに行きましょう！

## 1、コースの受け付け

コースには無料のコースと有料のコースがあります。

### ・有料コースの場合

受付けに行き、住所・名前を記帳しコース料金を払います。

リボン、バッチ等くれますので見えるところにつけてください。ほとんどが、帰りにリボン、バッチは返却するようになっています。

#### ・無料コースの場合

記帳簿を置いてあるところは、住所、名前を記帳します。

## 2、ティーグラウンドそして第2打以降

・パークゴルフは、ティーグラウンドから、打ち始めカップにボールを入れる。その合計打数を競う球技です。

・1組は4人以内でまわり回しましょう。

・普通は1番ティーグラウンドに抽選棒がありますので、打つ順番を決めましょう。無い場合は、ジャンケンで順番を決めます。

・球は指定範囲内にティーの上にボールを置き、足はティーグラウンド内で打ちます。

・第2打以降は、ホール(カップ)から遠い順に打っていきます。

・第2打以降で他の人のボールが邪魔になったら、マークして一時的にボールを取り除いてもらうことができます。

・白い杭の外に出た場合OBです。出た場所からホールに近づかないように2クラブ以内にボールを置いて打つことができます。ペナルティで2打分加算されます。

・白い杭の上部が青で囲まれているところはOBゾーンと言います。ボールが中に入って止まった場合はOBです。

ただし、いったん入ってもボールが抜けるとセーフです。

・1番の次ぎの2番でのティーグラウンドの打つ順番は、成績の良い順番に打ちます。全員1番ホールが同じスコアの場合は1番と同じ順序に打ちます。

・植木、動かさない障害物あって打てないときは、打てない(アンプレヤブル)を宣言し2打加算してください。この場合、打つ位置はホールに近寄らず2クラブの範囲内に移動して打ってください。2クラブ移動してもまだ打てない場合は、もう一度2クラブの範囲内で移動します。(合計4打加算)

・ボールはクラブのヘッドの部分で打ちます。シャフト、グリップの部分では打ってはいけません。

## 3、マナーについて

・タバコを吸いながらコースを回ったり、吸殻をコース上に捨てたりしてはいけません。

・自然を大事にしましょう。木や草を折ったり抜いたりしてはいけません。また、革靴などでプレイし芝を傷めたりしないようにしましょう。

・危険のないように！ティーショットをする人の前には絶対出ないようにしましょう。

・バンカーの足跡は必ず直しましょう。

・確実にボールが行かない(ドッグ・レッグなど)コース以外は前の組がホールアウトするまでボールを打ってはいけません。

・事故防止のために前後左右に注意を払いましょう。特に打者より前には絶対出てはいけません。

・ボールを打とうとする体勢に入った時、同伴者は動いたり、声を出したり、ホールの前後に立ってはいけません。

## 紫外線対策について

太陽光は、その波長により赤外線、可視光線、そして紫外線(UV)に分けられます。問題になるのは紫外線です。シミや、皮膚の老化、さらには皮膚癌の危険性まで指摘されています。紫外線は、その波長により肌の奥に入り込んでシミやシワの原因になるA波(UV - A)と、日焼けの原因になるB波(UV - B)とに分けられるそうです。

### 1,紫外線からお肌を守るポイントと基本対策

- ・紫外線のもっとも多い時間帯 < 10:00 ~ 14:00 > は、特に注意をはらいましょう。
- ・帽子や長袖シャツなど(UVの施されたもの)を着用しましょう。
- ・日焼け止めクリームやUV入りファンデーションを使用しましょう。
- ・いつもより水分を多めにとり、新陳代謝を促しましょう。
- ・プレイをした日は早めの就寝でたっぷり睡眠を取りましょう。
- ・食事にはビタミンをタップリと、取りましょう。(サプリメントなどの補助食品の利用も良いかと思えます)
- ・「焼けたかな」と感じたら、現場では、冷たいおしぼりなどで肌をこまめに冷やすなど、炎症をおこさないよう気をつけましょう。また、帰宅後は、日焼け用ローションをコット綿につけ叩くなどケアすることが大事です。

### 2,豆知識

- ・紫外線対策は、「黒」で！

シャツを1枚着るだけで90%以上の紫外線がカットできます。色は「白」が良いと思われている方が多いと思いますが、1番効果的な色は「黒」だそうです。「黒」は紫外線透過率がもっとも低く、白等の淡色は紫外線が通しやすいので注意が必要なのです。ただし、「UV加工商品」ならどの色でもOKなので、出来るだけ夏でのプレイには「UV加工商品」を着用しましょう。

- ・紫外線を通しやすい生地は？

生地の織り方、厚さなどで変わってくるので単純に比較できませんが、一般的に「ポリエステル」「ウール」は特殊な加工をしなくてもUVを90%以上カットするといわれています。一方「ナイロン」「レーヨン」などは、紫外線透過率が高いといわれています。夏場での素材選択に一考ください。



白いシャツは紫外線を通しやすい。



黒いシャツは紫外線の透過率が低い。

### 3、日焼け止めクリーム

日焼け止めクリームには、「SPF」とか、「数字」とか「+ +」とか表示されています。まず、効果的な使用法は、汗や皮脂の分泌により取れてしまうことがありますので2~3時間おきにつけなおすことが重要です。また、落とすときも、クレンジングや石鹸で丁寧に洗いましょう。「SPF」とは、短時間で皮膚に赤み、炎症を起こし、「UV - B」から肌を守り、日焼けを防ぐ効果を示す数値のことで、数値が高いほど「UV - B」防止効果があります。20とか30とかいう数字は、何もしていない状態の20倍、30倍日焼けを防ぐということです。「+」は、「UV - A」から肌を守る数値で3段階の表記になります。「+」の数が多いほど「UV - A」防止効果が高くなります。

#### 「SPF20 + +」と表示の商品

日常生活での紫外線カットで、化粧下地の化粧品に含まれることもあります。普段でのUVケア。

#### 「SPF30 + +」と表示の商品

1日プレイするには、これ以上の数値の日焼け止めが必要です。汗をかいたときにはこまめに付け直しましょう。

#### 「SPF50 + + +」と表示の商品

海水浴や真夏のどうしても焼きたくないときに使用します。

いずれも、プレイ終了後で大事なことは肌への付着度が高いのでクレンジングを十分に行うことです。

## 体調管理

老廃物が滞ると、凝りや痛みの原因になります。身体をケアして永くパークゴルフを楽しめる身体を作りましょう。それには、老廃物である乳酸、二酸化炭素が血液中に残らないようにしなければなりません。毎日の食事管理が一番大事なことです。下記にも気をつけて体調管理をしましょう。

### 1、入浴

入浴は、38度~40度くらいの「ぬるめ」のお湯に10~20分ユックリつかりましょう。高温のお湯で入浴していませんか？「熱い」お湯では、心臓に負担がかかります。出来れば、心臓に負担のかからない半身浴が理想です。血管が拡張され血行がよくなり、老廃物が洗い流されるなどリラックス効果があります。足湯だけでもOKですよ。

### 2、マッサージ

マッサージは、筋肉の凝りをほぐし柔軟性の向上をはかります。マッサージは一人でも出来ます。そのコツは下半身では、下から順番に足首、脚、腰の順にマッサージをします。また上半身は手首、腕、肩、首と末端から中心へともみほぐしていきます。また、身体が痛い、凝っているなどと思ったら、ホッカイロ等で暖めても良い結果を得られます。身体が凝る。少し筋肉が痛いなど感じたら暖めてみてはいかがでしょうか。もちろん、打撲その他の原因の場合は、病院で診てもらうことはもちろんです。