

スペシャルオリンピックス日本 コーチクリニック 【ゴルフ】

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
ゴルフ競技部会

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

第 I 部

競技の特性



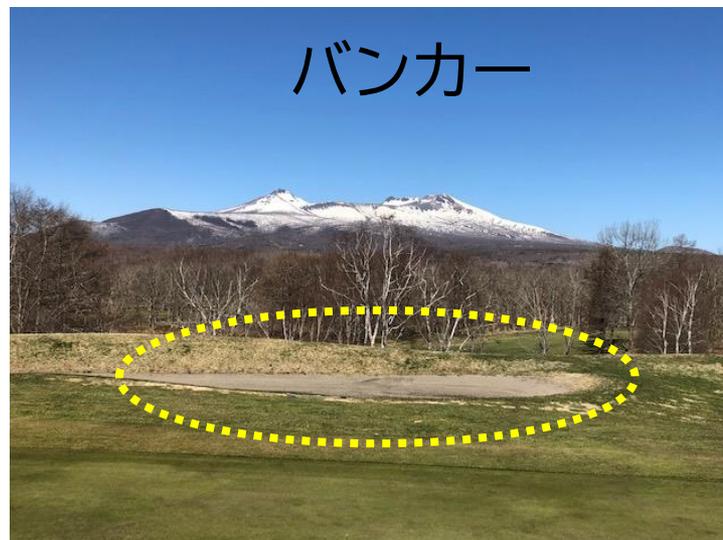
ゴルフの基礎知識

ゴルフは「どれだけ少ないスコアでコースを回れるか」を競うスポーツです。ゴルフで競う数値(=スコア)は基本的に「空振りを含むボールを打った数+ペナルティにより加えられる数の合計」でカウントされます。

ウォーターハザード



バンカー





【ゴルフにおける主なペナルティー】

- OB (アウトオブバウンズ) …1打罰
- ウォーターハザード/ラテラルウォーターハザード (通称:池ポチャ) …1打罰
- 空振り…0打罰 (2打目としてプレイ)
- グリーン上でマークをしないでボールを拾う…1打罰
- バンカー内の砂にクラブが触れる…2打罰

- ゴルフは基本的に審判が存在しない
- 言い換えればゴルファー一人一人が審判になってお互いのプレーを見守るスポーツ





SOのスポーツプログラムの基礎知識

スペシャルオリンピックスのスポーツは結果より、過程を重視しています。スペシャルオリンピックスは、知的障がいのある人たちの成長にスポーツが大きなプラスになるとともに、スポーツを通じて知的障がいのある人たちと共に活動することは、健常者との共生社会の実現を目指すことにつながります。

したがって、スペシャルオリンピックスは性格、年齢、スポーツのレベルを問わず共に成長し、共に楽しむ、そして経験を分かち合う事が重要と考え活動しています。

そのため、スペシャルオリンピックスにおけるスポーツには下記の特徴があります。

継続的なトレーニングと成果の発表の場である競技会を提供



ひとりひとりに合わせたプログラムを提供



能力を十分に発揮できるようにディビジョニングを実施



頑張った全てのアスリートを称え全員を表彰





ゴルフ場のマナー

<基本マナー>

- 男性・女性ともに襟付きのトップスとパンツルック、シューズが基本

<プレー時間>

- プレーファースト(ハーフ2時間を目標)

<グリーン上>

- 走らない, ラインを踏まない, ボールマークを直す(グリーンフォーク)
- 旗を抜かない, 抜いた場合はグリーンの外に置く

<バンカー>

- 低い所から入る, ならして出る





ゴルフの道具



- ドライバー
- アイアン
- ゴルフバック
- 帽子



- ゴルフシューズ
- ティー
- マーカー
- ボール
- グリーンフォーク



第Ⅱ部

公式ルール



Level 1 : 個人技能競技

Level 2 : ユニファイドスポーツ

オルタネートショットチームプレイ (9ホール)

Level 3 : ユニファイドスポーツ

オルタネートショットチームプレイ (18ホール)

Level 4 : 個人ストロークプレイ (9ホール)

Level 5 : 個人ストロークプレイ (18ホール)





<アスリート及びパートナーの参加資格基準>

- 個人技能競技の合計スコアが60点以上である。

<アスリート>

- 「6つのスキル*1」の中で「4つのスキル*2」で10点以上
- 10点以下だった2つのスキルは5点以上
- 100点を超える場合は, Level2を推奨

*1 → ショートパット, ロングパット, チップショット, ピッチショット, バンカーショット
アイアンショット, ウッドショット (7スキル)

*2 → ウッドあるいはアイアンショットを含む





レベルを上げる際の平均スコア

- Level 2 ⇒ Level 3 …… 平均120以下(チームスコア)
- Level 2 ⇒ Level 4 …… 平均70以下(ASのスコアのみ)
- Level 3 ⇒ Level 4 …… 平均70以下(ASのスコアのみ)
- Level 3 ⇒ Level 5 …… 平均120以下(ASのみのスコア)
- Level 4 ⇒ Level 5 …… 平均120以下



個人技能に必要な道具





Level I 個人技能競技

a. ショートパット (最大20点)

b. ロングパット (最大20点)

1. 目的 ASのパッティング能力を測る。

2. 用具

- ・規程のグリーン(P6参照)
- ・ボール5個
- ・チョーク ※マーカーの使用を推奨

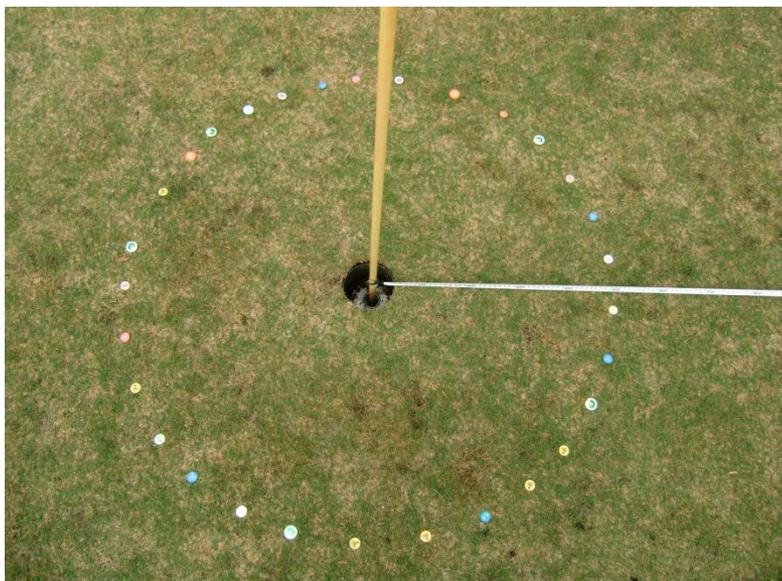
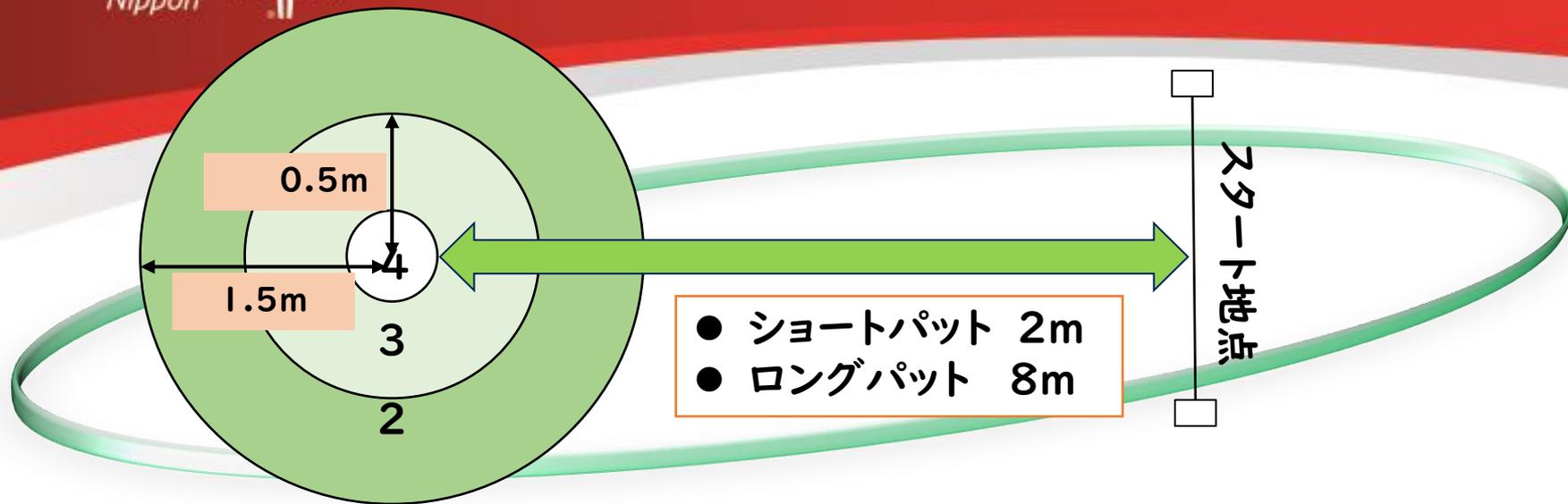
3. 得点

- ・1.5mサークル内, 線上は計2点
 - ・0.5mサークル内, 線上は計3点
 - ・カップインは計4点
- ※打つことで1点, 空振りは0点。





ショートパット, ロングパットの図





個人技能競技

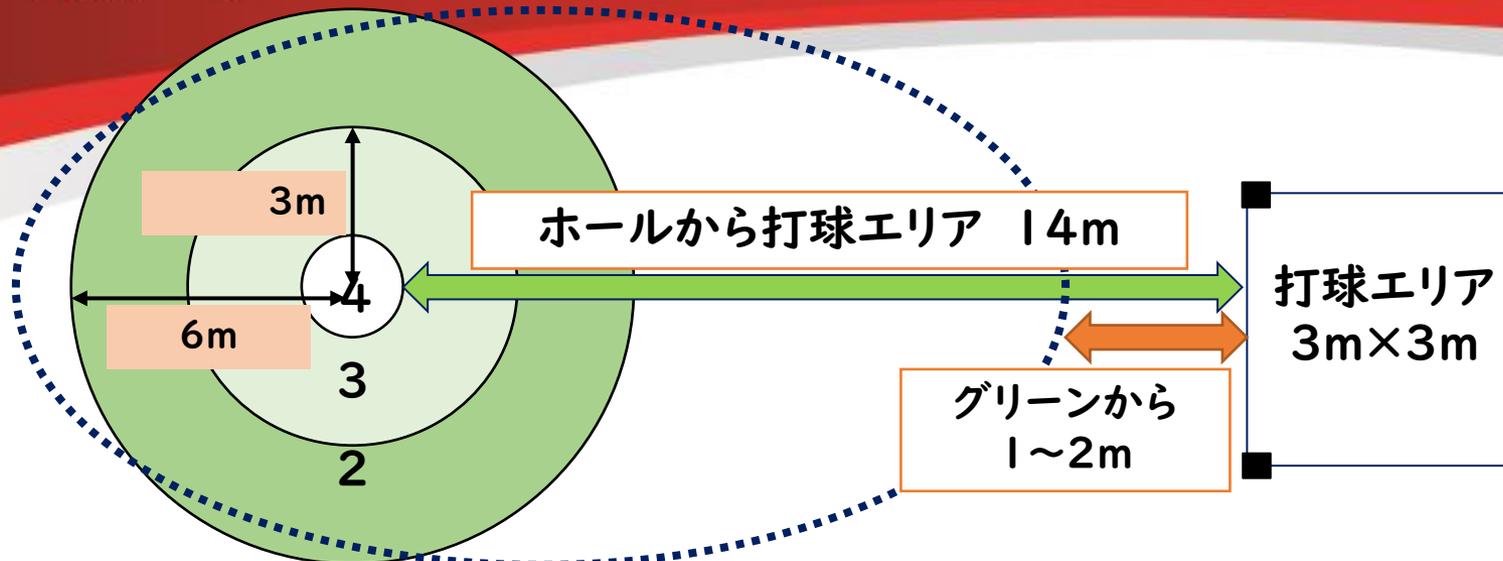
c. チップショット

1. 目的 ホールから14m離れたチップショット能力を測る。
 2. 用具
 - ・アイアン(ウッド, パターは不可)
 - ・ボール5個
 3. 得点
 - ・6mサークル内, 線上は計2点
 - ・3mサークル内, 線上は計3点
 - ・カップインは計4点
- ※打つことで1点, 空振りとは0点。





チップショットの図





個人技能競技

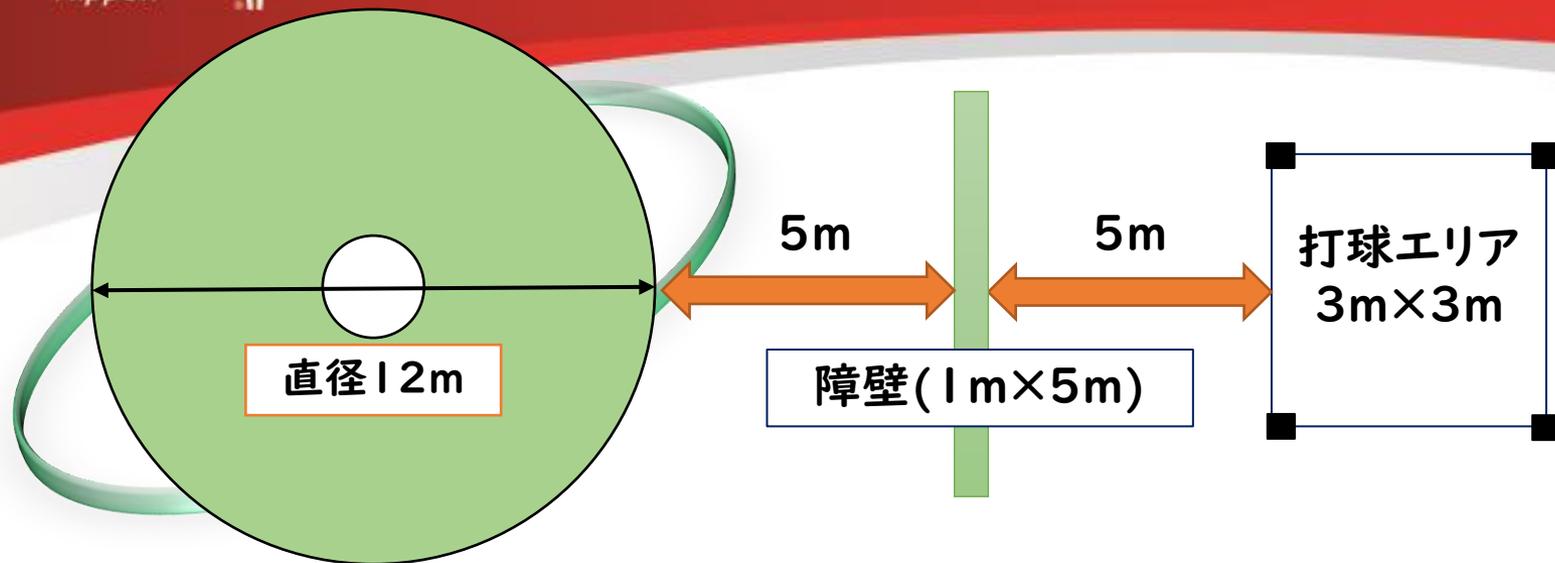
d.ピッチショット

- 1.目的 適切な方向でコントロールされたピッチショットを空中に打つ能力を測る。
 - 2.用具
 - ・アイアン ・ボール5個 ・障壁 ・コーン(4個)
 - ・ボール回収のための布袋や筒状の容器
 - 3.得点
 - ・障壁を超え、ピンとの間に落ちた場合は計2点
 - ・サークル(直径12m)内に落ちて転がり出る、サークル内で止まった場合は計3点
 - ・サークル(直径12m)内に落ちて止まると計4点
- ※打つことで1点, 空振りとは0点。





ピッチショットの図





e.バンカーショット

※この種目は任意。個人技能に含んでもよい。

1.目的 バンカーから定められた円形の目標エリアに向けて適切な方向に打つアスリートの能力を測る。

2.用具

- ・各種アイアン(PW, RW, SW, 9番)
- ・ボール5個 ・ボール回収のための布袋または筒状の容器
- ・バンカー内で規定の打球エリア, もしくは人工のエリア

3.得点

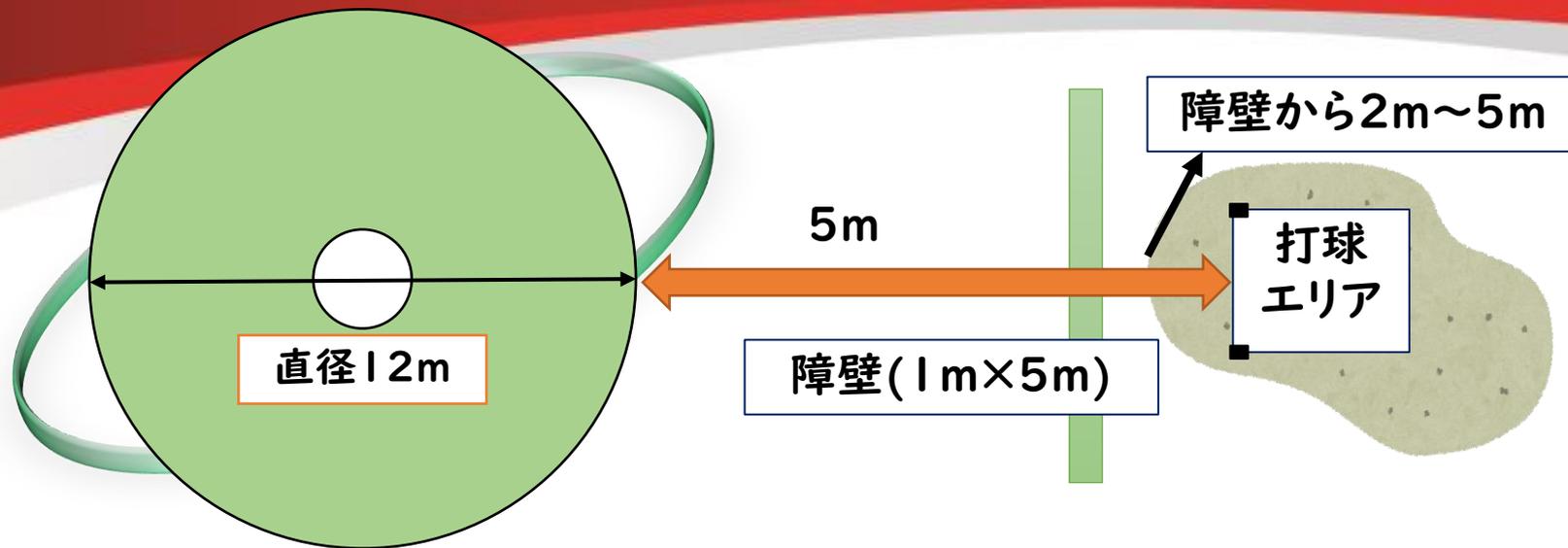
- ・障壁, バンカーフェースを超え, ピンとの間は2点。
- ・サークル内に落ちて転がり出る, サークル外に落ちてサークル内に止まった場合は3点
- ・サークル内に落ちて, サークル内に止まった場合は4点

※打つことで1点, 空振りとは0点。





バンカーショットの図



f. アイアンショット

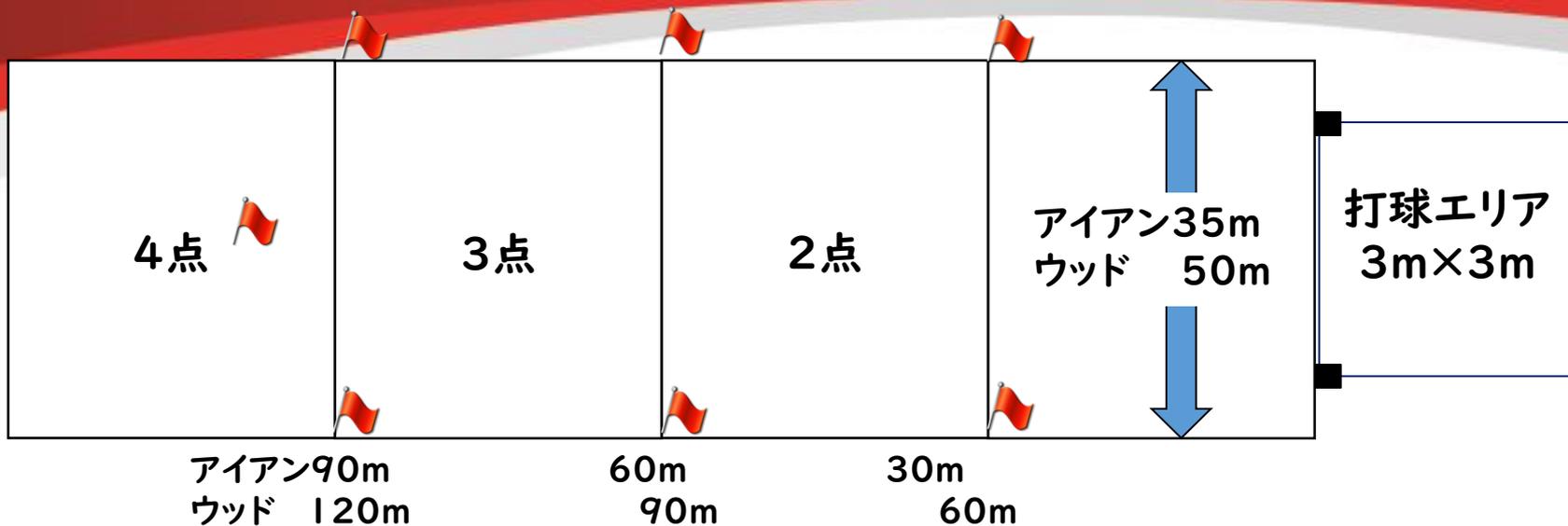
1. 目的 アイアンショットによる飛距離の能力を測る。
 2. 用具
 - ・各種アイアン
 - ・ボール5個
 - ・ボール回収のための布袋または筒状の容器
 - ・マット, ティー, 記録員が立つ安全な区域, 三角コーン
 3. 得点
 - ・30m~60mは2点。
 - ・60m~90mは3点
 - ・90m以上は4点
- ※打つことで1点, 空振りとは0点。

g. ウッドショット

1. 目的 ウッドショットによる飛距離の能力を測る。
2. 用具
 - ・各種ウッド
 - ・ボール5個
 - ・マット, ティー, 記録員が立つ安全な区域, 三角コーン
3. 得点
 - ・60m~90mは2点。
 - ・90m~120mは3点
 - ・120m以上は4点
 - ※打つことで1点, 空振りは0点。



アイアンショット, ウッドショットの図





Level2, 3 ユニファイドスポーツ

オルタネートショット・チームプレイ (9ホール, 18ホール)

1. チーム定義

アスリート1名とパートナー1名によって構成

2. 目的

- 個人スキルレベル, 個人プレイレベルのさらに進歩できる機会をASに提供する
- プレイヤーは全9ホールまたは18ホールを歩いて回る

3. 形式

プレイヤーはティーグラウンドから交互にプレイ

フォーサムルール(2人の選手が1つのボールを交互に打つ形式)





4.得点

- ① プレイ開始後、ボールがホールに入るまで、もしくは計10打までボールを交互に打つ。
- ② 10打目が入らない場合、スコアは『10X』として、次に進む。
- ③ スコアの記録
 - プレイヤーはスコアを付けるように教えられている。
 - 可能なときには同伴プレイヤーのマーカーを務める。
 - 競技委員会は、マーカーの役割をするボランティア、キャディー、パートナーを任命できる。
- ④ プレイヤーは1ホール毎のスコア及び競技者ごとのスコアを確認し、できればASがスコアボードにサインをするのが望ましい。



5.コース設計

競技委員会は、ガイドライン※¹に沿って、各ホールに変わりのティーグラウンドを設けることが推奨される。

<Level2>

- パー3・・・137m(150yrd)
- パー4・・・320m(350yrd)
- パー5・・・434m(475yrd)

<Level3>

- パー3・・・160m(175yrd)
- パー4・・・366m(400yrd)
- パー5・・・480m(525yrd)

※Level2:コース上のどこからでも、ハザード(障害域)やその他障害物を越えて47m(50yrd)以上の距離をプレイヤーに打たせるのは避ける

※Level3:ハザード(障害域)あるいはその他の障害物を越える飛距離が140m(150yrd)以上にならないようにする





6.登録とディビジョニング

Level2, Level3

- 1) 18ホールを超える最新の6回分のスコアを提出
- 2) 各スコアのコースのパー（基準打数）、コース、スロープ評価をスコアに付記する。
- 3) 全てのスコアはゴルフのプロ、クラブ事務局長、あるいはゴルフ協会の理事のサインによって証明されなければならない。



Level4, 5 個人ストロークプレイ競技 (9ホール, 18ホール)

1.定義

アスリート1名で9ホール(Level4)または18ホール(Level5)

2.目的

- 個人でプレイしたいASのために考案されている
- プレイヤーは1人でプレイするが, 自分専用のキャディを付けることを強く推奨する。

3.形式

ストロークプレイ形式の競技



4.得点

- ① プレイ開始後, ボールがホールに入るまで, もしくは計10打までボールを一人で打つ。
- ② 10打目が入らない場合, スコアは『10X』として, 次に進む。
- ③ スコアの記録
 - プレイヤーはスコアを付けるように教えられている。
 - 可能なときには同伴プレイヤーのマーカーを務める。
 - 競技委員会は, マーカーの役割をするボランティア, キャディー, パートナーを任命できる。
- ④ ASは各自のスコアを確認し, スコアカードにサインする責任を担う。



5.コース設計

競技委員会は、ガイドライン※¹に沿って、各ホールに変わりのティーグラウンドを設けることが推奨される。

<Level 4>

- パー3・・・137m(150yrd)
- パー4・・・320m(350yrd)
- パー5・・・434m(475yrd)

<Level 5>

- パー3・・・160m(175yrd)
- パー4・・・366m(400yrd)
- パー5・・・480m(525yrd)

※Level4:コース上のどこからでも、ハザード(障害域)やその他障害物を越えて47m(50yrd)以上の距離をプレイヤーに打たせるのは避ける

※Level5:ハザード(障害域)あるいはその他の障害物を越える飛距離が140m(150yrd)以上にならないようにする



6.登録とディビジョニング

Level4, Level5

1. 証明済みのハンディキャップ, または9ホール(L4), 18ホール(L5)の最新6回分のスコアを提出して登録する。
2. 各スコアのコースのパー(基準打数), コース, スロープ評価をスコアに付記する。
3. 全てのスコアはゴルフのプロ, クラブ事務局長, あるいはゴルフ協会の理事のサインによって証明されなければならない。



第Ⅲ部

プログラムマネジメント





ゴルフとは・・・

- ゴルフは世界で最も古いスポーツといわれています。
- ゴルフは身体が大きい, 力が強いなどが有利とは言えない
- プロ, アマチアどんな人も楽しめるスポーツ





安全面について

- ゴルフクラブは時として危険な武器となる事から団体でいる時は決して振らせない事。アスリートが指定された場所に到着してからスイングの練習を行う。

***前後左右の安全確認が大事。**

- 指定された場所で、全員が各場所に到着した時点で初めてスイングを開始させる。
- アスリートがクラブを持っている時、近づき方に注意する事。

***アスリートと対面した場所に位置する事。**

- アスリートがターゲット内にてスイングしている時は、コーチ・アスリートは立たせない事。





安全面について

- ゴルフクラブを二人で1本使えるように、アスリートをペアにし一人がスイング中は片方は見張り役となる。
***真後ろに立たず椅子に座る。**
- コーチが手本を見せたり、指導する時は、アスリートはクラブのヘッドを持ち指導を受ける。
***自由にスイングしない事。**
- 『球が来るぞ 気をつけろ』フォアーという言葉の使い方を徹底して訓練する。
- スイングする前に、必ず 一回一回立ち止まって確認して打つ事を徹底させる。
***安全面を含め、アスリートの集中力を高める。**



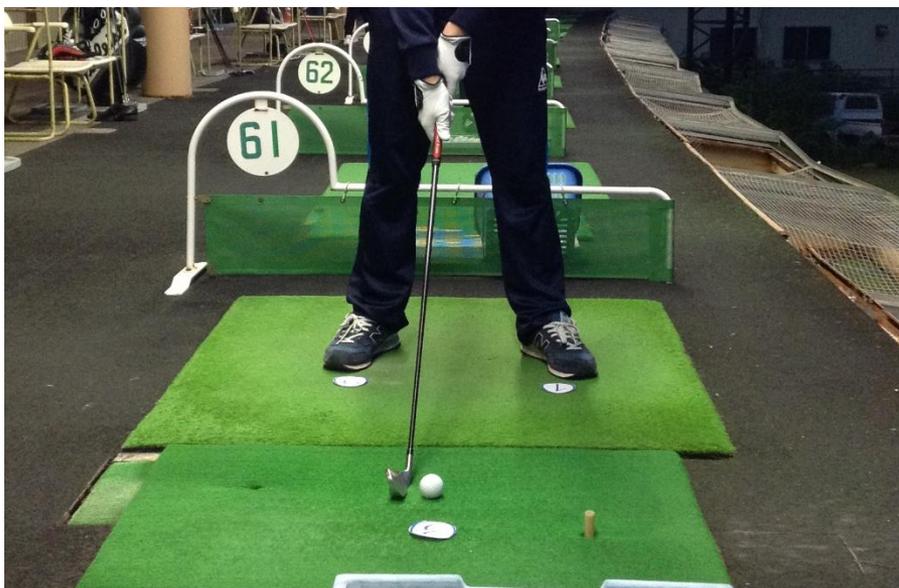
プログラム時の工夫

- ・ アスリートが理解するために・・・(例)



プログラム時の工夫

- アスリートが理解するために・・・(例)





ゴルフを楽しむために

- ゴルフは他の人と触れ合う親交が必要
- 失敗を前提をしたスポーツ（自己抑制の発揮）
- 何よりも楽しむことが大切





スペシャルオリンピックス日本 【ゴルフ】

