

グラウンドゴルフ

運動強度 ★★☆☆☆ 屋外

専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を競います。場所によって距離やホールポストの数を自由に設定でき、ルールも簡単のため、どこでも、だれでも手軽に楽しむことができます。

用具

- ・クラブ
- ・ボール
- ・スタートマット
- ・ホールポスト

簡単なルール

- ・ゴルフのルールと似ています
- ・標準コースは、50m、30m、25m、15m 各2ホール合計8ホールとする
- ・ホールインワンの場合、自分の各ホールの合計打数から3打をマイナスする
- ・エチケットとして、同伴のプレーヤーが打つときに話しかけたり、ボールやポストの近くや後ろに立たない。