

27

テーブルゴルフ【自主活動】

1 活動のねらい

仲間と協力し、創意工夫しながら競技を楽しむことで、グループ内でのコミュニケーションの促進を図り、親睦を深めることができます。

2 活動の概要

主に、雨天のプログラムとして、研修室で活動できます。ペットボトルでキャップを打ち、できるだけ少ない打数で9ホールを回ることを競うゲームです。

3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 1パーティー8名（20セット準備）
- (2) **期間** 通年
- (3) **時間** 1～2時間
- (4) **場所** 室内（研修室等）



4 指導について

活動は、原則、団体の自主活動となります。はじめての場合、別紙「競技方法とルール」を参考に、事前指導を行うことにより、円滑な活動ができます。依頼があれば、職員が活動の進め方を説明します。

5 準備する物

区分	内 容	備 考
団体	・筆記用具（班毎）、セロテープ（ビニールテープ）	
交流の家	・競技方法とルール、スコア表（事務室） ・テーブルゴルフ用具一式（事務室）	

6 引率者の役割分担

係 名	役 割
責任者	・1名 責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる
記録係	・数名 得点及び勝敗を記録する スコアは、各自で記録し相互審判（セルフジャッジ）が基本

7 活動の流れ

活動の流れ	役 割
物品借用	・代表者が、競技方法とルール、スコア表、用具一式を借用（事務室）
ルール説明	・代表者が競技方法とルール、安全管理について全体説明
活動開始	・競技（スコア係は、終わったパーティー毎に総打数に間違いがないか確認）
活動終了	・全用具（ペットボトル④、キャップ④、競技方法とルール）がそろっているかを確認 ・職員立ち会いのもと、借用物品の確認、返却

8 実施上の留意点

- 競技するスペースを十分に確保し、隣接している競技者の安全に十分注意してください。
- 研修室の長机を使用するので、椅子を撤去して、活動するスペースを十分に確保することにより、楽しくゲームが展開できます。
- その他、細かいルール、約束等については、各団体で考えていただき、多くの参加者が主体的に活動できるように工夫していただいて良いです。

テーブルゴルフの進め方（例）

ゲームの進め方

- ① 1パーティー8人で9ホールを回り、打数の少なさを競います。
- ② フォアサム方式（2人組で交互に打つ）で各ホールを回り、2打目以降はホールから最も遠い人から先にプレーします（遠方先打）。
- ③ テーブルからカップが落ちた場合には、【OB】とし2打を付け加えて、落ちた場所から再スタートします。
- ④ 2ホール目以降の第一打目を打つ順番は、前のコースで最も少ない打数のプレイヤー（オナー）から打ちます。
- ⑤ コースのレイアウトは、利用団体独自で設定して構わないのですが、以下のようなレイアウトを参考にしてください。（パー3：2ホール、パー4：5ホール、パー5：2ホール）

