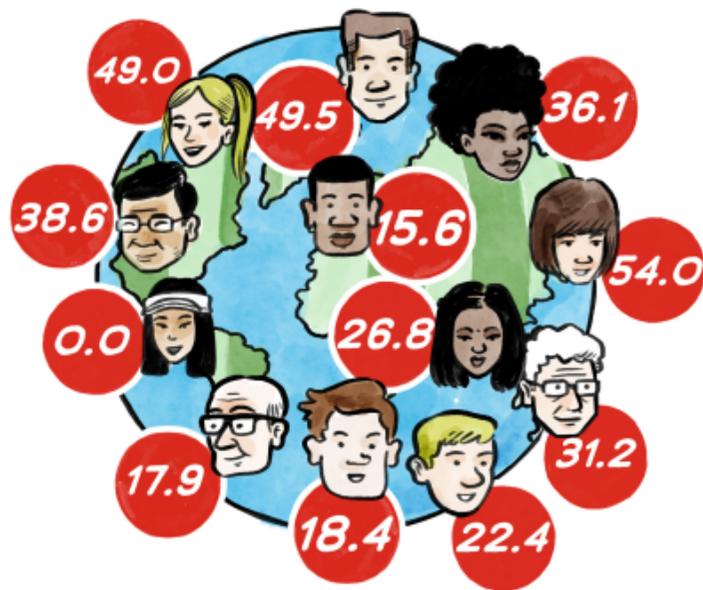


ハンディキャップ規則に関する
**プレーヤー
リファレンスガイド**

WORLD HANDICAP SYSTEM

R&A **USGA**



ROLEX

PROUD SUPPORTER OF
THE GAME OF GOLF

本書の内容

本リファレンスガイドは、ワールドハンディキャップシステム（WHS）の大まかな概要を説明するものであり、プレーヤーの皆さんにゴルフのハンディキャップに関する基本的な情報を提供することを意図しています。本書は、以下4つの項目に分かれています：

はじめに

ラウンド開始前

ラウンド中

ラウンド終了後

はじめに

- ・ ワールドハンディキャップシステムの目的
- ・ ハンディキャップインデックスとは？
- ・ どうすれば取得できるのか？
- ・ 倶楽部に所属しなくてはいけないのか？
- ・ 倶楽部に所属しているゴルファーは、何をすればよいのか？

ワールドハンディキャップシステムの目的

ハンディキャップの目的は、ゴルフをより一層楽しめるようにすることであり、WHSは、世界中のあらゆる技量のプレーヤーが、他者と公平に競い合えるようにします。

とりわけWHSは、すべてのプレーヤーがハンディキャップを取得・使用できるように設計されています。ハンディキャップインデックスの上限が54.0に設定されているのは、そのためです。



ハンディキャップインデックスとは？

ハンディキャップインデックスは、あなたのプレー技量を示す持ち運び可能な尺度です。全世界のゴルファーの技量を共通の基準で判定します。

自分の上達を数値として把握するために使用したり、競技やプライベートラウンドで他のプレーヤーと競うために使用することができます。

すべてのプレーヤーがハンディキャップインデックスを取得・保持することをお勧めします。



どうすれば取得できるのか？

日本ゴルフ協会（JGA）の認可を受けたゴルフ倶楽部に所属してスコアを提出すれば、誰でも簡単にハンディキャップインデックスを取得することができます。



ハンディキャップインデックス取得に関する詳細については、JGAホームページ（www.jga.or.jp）をご覧ください。

倶楽部に所属しなければならないのか？

ハンディキャップインデックスを取得するためには、ゴルフ倶楽部に所属しなければなりません。

ゴルフ倶楽部とは、パブリックまたはプライベートいずれかの組織で、所属するゴルファーのハンディキャップインデックスを管理できる能力を持っている必要があります。

各ゴルフ倶楽部にはハンディキャップ委員会が設置されています。

ハンディキャップについての質問や、
スコアの提出に関して分からないことがあれば、
あなたの所属倶楽部にお問い合わせください。

倶楽部に所属しているゴルファーは、何をすればよいのか？

コースに出てプレーするだけです。但し、ラウンドが終了したら、必ずスコアを提出することを忘れずに！

ゴルフ規則に従ってプレーし、またラウンドを通して他者を同伴していれば、ストロークプレー形式、マッチプレー形式、およびラウンドを通して自分の球をプレーするチーム戦形式のスコアは、ハンディキャップ査定に採用可能です。

最初の3ラウンドは、ハンディキャップ査定のためのホールスコア上限は「パー+5打」です。

提出したスコアが54ホール分に達したら（9ホールスコア、18ホールスコア、これらの組み合わせでも可）、翌日にあなたのハンディキャップインデックスが発行されます。



ハンディキャップインデックスは、
どこへでも持ち運び可能な、
あなたの技量を示す尺度です。
但し、ゴルフコースでプレーする際は、
これを換算した数値を使用します。



ラウンド開始前

- ・ コースハンディキャップに換算する
- ・ ターゲットスコアを設定する
- ・ プレーイングハンディキャップを知る

コースハンディキャップに換算する

使用するティーが決まったら、あなたのハンディキャップインデックスをコースハンディキャップに換算します。コースハンディキャップとは、あなたがそのコースをパーでプレーするために必要なストロークです。

コースハンディキャップは、コースに掲示されている換算表やスマホなどを使用して簡単に換算できます。

計算が得意な方は、以下の計算式で換算することも可能です：

$$\text{コースHDCP} = \text{HDCPインデックス} \times (\text{スロープレーティング} \div 113) + (\text{コースレーティングパー})$$



ターゲットスコアを設定する

“自分のハンディキャップ通りにプレーする”ためのグロススコアを、ターゲットスコアといいます。コースハンディキャップと同様に、ターゲットスコアもティー毎に変化します。



ターゲットスコア = パー + コースHDCP

コースインフォメーション			
ティー	コースレーティング	スロープレーティング	パー
グリーン	72.0	128	70
ホワイト	70.0	125	70
シルバー	68.0	120	70

+
+
+

HDCPインデックス15.0のプレーヤー
コースHDCP
19
17
14

=
=
=

ターゲットスコア
89
87
84

難易度の高いティーからプレーすると、あなたのターゲットスコアは大きくなります。

自分のプレーイングハンディキャップを知る

一般のプレーでは、あなたのコースHDCPがそのままプレーイングHDCPとなることが多いです。

しかし、プレー形式によって100%未満のハンディキャップアローワンスが採用されている場合は、プレーイングHDCPの数値が変わります。



$$\text{プレーイングHDCP} = \text{コースHDCP} \times \text{ハンディキャップアローワンス}$$

例：フォアボール・ストロークプレーでハンディキャップアローワンス85%が適用されている場合、コースHDCPが15のプレーヤーは、プレーイングHDCPは13となります。

注：パーの異なる複数のティーを使用して対戦する場合は、各ティーのパーの差を、パーが大きいティーを使用するプレーヤーのプレーイングHDCPに足さなければなりません。

ラウンド中

- ・ 自分のハンディキャップホールを知る
- ・ 自分のホールスコア上限を知る
- ・ 最も可能性の高いスコアを使用する

自分のハンディキャップホールを知る

スコアカードに記載されている各ホールのハンディキャップナンバーと、あなたのプレーイングHDCPを照らし合わせてください。

Hole	1	2	3	4	5	6	7	8	9	OUT
ヤードージ	393	133	375	490	333	378	155	416	357	3030
Par	4	3	4	5	4	4	3	4	4	35
HDCPナンバー	5 ●	17	9 ●	1 ●	11	7 ●	15	3 ●	13	
プレーヤーA										

各ホールに割り当てられたハンディキャップナンバーは、あなたがどのホールでハンディキャップストロークを受けるかを示します。

Hole	10	11	12	13	14	15	16	17	18	IN
ヤードージ	341	152	360	131	471	323	314	375	340	2807
Par	4	3	4	3	5	4	4	4	4	35
HDCPナンバー	8 ●	16	6 ●	18	2 ●	10 ●	14	4 ●	12	
プレーヤーA										

- プレーヤーがハンディキャップストローク（10打）を受けるホール

例えば、プレーイングHDCPが10のプレーヤーは、ハンディキャップナンバー1～10のホールでハンディキャップストロークを1打ずつ受けます。

自分のホールスコア上限を知る

ハンディキャップ査定では、ホールスコア上限を**ネットダブルボギー**と定めています。これにより、稀な悪いホールスコアによって、あなたのハンディキャップインデックスが過度に影響を受けないようになります。

プレー形式で認められている場合は、ネットダブルボギーに達したら球をピックアップして、プレーのペースの維持に努めましょう。



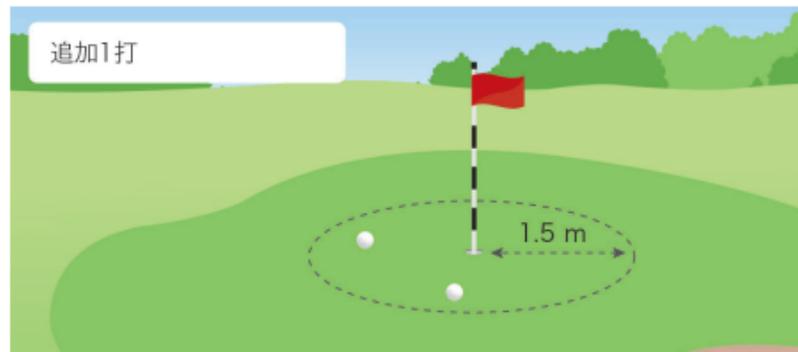
ネットダブルボギー = パー + 2打 + あなたが受けるハンディキャップストローク

例：プレーイングHDCPが10のプレーヤーは、ハンディキャップナンバー1～10のホールで、ハンディキャップストロークを1打ずつ受けます。ハンディキャップナンバー5のパー4ホールでは、このプレーヤーのネットダブルボギーは7となります（パー+2打+受けるストローク1打）。

注：コースHDCPが18を超える場合は、1つのホールで2打以上のストロークを受けることができます。

最も可能性の高いスコアを使用する

スタートしたがホールアウトしなかったホールがある場合は（ネットダブルボギーに達する前に）、以下のガイドラインに従って、**最も可能性の高いスコア**をそのホールのスコアとして記入する必要があります。



ラウンド終了後

- ・ スコアを調整する
- ・ スコアを提出する
- ・ ハンディキャップ計算の開始
- ・ 自分のスコア記録を確認する
- ・ 例外的な良いスコアの場合
- ・ 基本的な計算方法
- ・ ハンディキャップインデックスの増加

スコアを調整する

1 プレーしなかったホールがある場合は、ハンディキャップ査定においては、そのホールのスコアをネットパーとします。 ネットパーとは、そのホールのパーを、そのホールに適用されるハンディキャップストロークで調整したものです。



ハンディキャップ査定に採用するために必要な最少ホール数は、9ホールスコアの場合は7ホール、18ホールスコアの場合は14ホールです。

2 自分のネットダブルボギーを超えてしまったホールがある場合は、そのホールのスコアがネットダブルボギーに調整されていることを確認してください。

ホール・バイ・ホールのスコアを提出することにより、ネットダブルボギーの調整は自動計算されます。

スコアを提出する

プレーが終了したら、すみやかにスコアを提出してください！

迅速なスコア提出はとても重要です。何故なら...

あなたのスコアは、当日の
プレーイングコンディション計算
に使用されます

そして

あなたのハンディキャップインデックスは
翌日に更新されます
(または翌日以降速やかに)

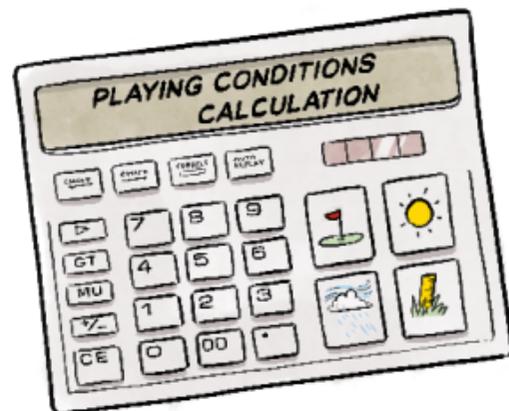


ハンディキャップ計算の開始

各日の終わりに、当日にそのコースでプレーされたスコアが、全体的に想定よりも著しく良かったか、または悪かったかを判定するために、**プレーイングコンディション計算 (PCC)** がコンピューター上で自動計算されます。

当日のスコアが全体的に非常に良かった、または悪かった場合には、**-1~+3**の範囲でPCC調整値が算出され、あなたのスコアディファレンシャル計算に適用されます。

マイナス調整値 (-) は、当日のコース難易度が通常よりも易しかったことを意味し、プラス調整値 (+) は通常よりも難しかったことを意味します。コース難易度が想定通りの場合は、PCCはゼロ (0) となります。



自分のスコア記録を確認する

PCCが決定した後、**スコアディファレンシャル**が計算され、あなたのスコア記録に登録されます。スコアディファレンシャルは、プレーしたコースの難易度に対するラウンドのパフォーマンス評価を示したものです。

難しいコースでの「80」は、易しいコースでの「77」よりも良いスコアと考えられる場合があり、スコアディファレンシャルは、計算によってこの点を明確に示します。



スコア
ディファレンシャル

=

(113÷スロープ
レーティング)

X

(調整グロススコアーコースレーティング
-PCC調整値)

例外的な良いスコアの場合

あなたのスコアから算出されたスコアディファレンシャルが、プレー当日のあなたのハンディキャップインデックスよりも7.0打以上良かった（下回った）場合、**例外的なスコアによる低減調整**が適用されます。

スコアディファレンシャルが
7.0～9.9打良かった場合、
あなたのハンディキャップインデックスは
1.0打低減されます。

スコアディファレンシャルが
10.0打以上良かった場合、
あなたのハンディキャップインデックスは
2.0打低減されます。

基本的な計算方法

ハンディキャップインデックスは、あなたが良いプレーをした時のプレー技量を示すように設計されています。従って、あなたが自分のハンディキャップ通り、またはそれ以上の良いプレーをした時は、大いに喜んでください。

想定されるあなたの平均的なスコアは、あなたのハンディキャップインデックスより2~4打多いストロークとなります。

ハンディキャップインデックスは、あなたの最新**20**枚中ベスト**8**枚のスコアディファレンシャルを平均することによって算出されます。



ハンディキャップインデックスの増加

トッププレーヤーでも悪いスコアを出すことは時々あります。しかし、ゴルフの調子に波があっても、そのプレーヤーの実証された技量は急激に変わるものではありません。

あなたのハンディキャップインデックスが急激に増加し過ぎることを防ぐため、毎回の更新時に、20枚中ベスト8枚のディファレンシャル平均値と、過去1年間のあなたのローハンディキャップインデックスと比較し、その差に応じて以下を適用します：

その差が3.0打を超える場合

ソフトキャップが適用され、
3.0打を超える増加分を50%に抑制します。

SLOW

その差が5.0打を超える場合
(ソフトキャップ適用後)

ハードキャップが適用され、
増加上限を5.0に制限します。

STOP

ケガなどの状況がある場合は、ハンディキャップ委員会がキャップをオーバーライドできます。

ハンディキャップインデックスがあれば、自分の上達を数値として把握したり、他のプレーヤーと公平に競い合うことができます。次回のラウンドを、より一層楽しんでください。
そして、ラウンド後の**スコア提出**をお忘れなく！

不明点や質問については、下記までお問合せください。

公益財団法人 日本ゴルフ協会

TEL：03-3566-0003

ホームページ：www.jga.or.jp

WORLD HANDICAP SYSTEM

R&A

USGA



ROLEX

PROUD SUPPORTER OF
THE GAME OF GOLF