

# これだけは 知ってコースへ

2016年版

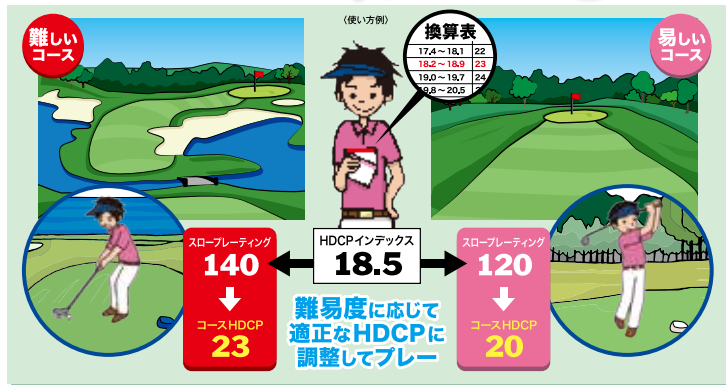


公益財団法人日本ゴルフ協会

非売品

# JGA/USGA ハンディキャップインデックスを使って みんなで公平にもっとゴルフを 楽しもう!!

コース・ティーの難易度「スローレーティング」に応じて適正な数値「コース HDCP」に調整して使うのですべてのゴルファーが公平にゴルフを楽しめます



- コース HDCP は、コース難易度(スローレーティング)に応じてゴルファーの技量差を適正に示すので、みんなが公平にプレーできます。
- コース HDCP は、所定の換算表(各コースに掲示) や New J-sys の換算機能を使用して簡単に分かります。

新しい JGA ハンディキャップは、世界で通用するハンディキャップです



JGA/USGA ハンディキャップインデックスは、JGA 加盟ゴルフ倶楽部、日本パブリックゴルフ協会加盟コース、都道府県ゴルフ競技団体、その他 JGA が認めた団体を通じて取得できます。詳しくは各倶楽部・団体、または JGA までお問い合わせください。  
JGA/USGA ハンディキャップインデックスは、JGA/USGA コースレーティングおよびスローレーティング未査定コースでは使用できません。

## ゴルフ規則の本質と精神について

数あるスポーツの中でゴルフ競技の大きな特徴の1つは、通常、審判員が立ち会わないということです。このことは、ゴルフがフェアプレーを重んじるスポーツであって、「ゴルファーはみな誠実であり、故意に不正をおかす者はいない」という基本的な考え方を表しています。またゴルフ規則書に規定されている罰則は、ゴルフ規則を知らなかったり過失によってその処置を誤ったプレーヤーに対して、競技全体の公平さをはかる観点から決められています。つまり、ゴルファーの1人ひとりには、ゴルフ規則を正しく理解し、自主的に規則を守ることが求められているのです。

ゴルフ規則書の裏表紙には、次のような言葉が記されています。

球はあるがままにプレーせよ  
コースはあるがままにプレーせよ  
それができないときは、最もフェアと思う処置をとる  
最もフェアと思う処置をとるためには  
ゴルフ規則を知る必要がある

ゴルフの基本は、「球もコースもあるがままでプレーする」ということです。しかし、コース上では、「あるがままの状態プレー」できない状況にしばしば遭遇します。例えば、球が OB に飛んでいったり、池に入ったり、排水溝に入ったり、他のプレーヤーが間違っって球を打ってしまったり…等々。そのような場合には、最もフェアと思う処置をとってプレーを続けるべきです。そしてそのためには、ゴルフ規則を知っておく必要があるのです。

ほんしよは、(公財)日本ゴルフ協会発行の「ゴルフ規則」から一部を抜粋し、ゴルフアの皆様に知っておいていただきたい基礎知識を簡単にまとめたものです。本文中には、対応するゴルフ規則の項目番号を記してあります。本書とゴルフ規則書を併用して、ゴルフをより深く理解していただければ幸いです。

◇項目番号の記載例

【D.-】→ゴルフ規則第2章 用語の定義

【R.-】→ゴルフ規則第3章 プレーに関する規則

【付則-】→付属規則

◇言葉の使い方について

ゴルフ規則書には、言葉の使い方次第のような差があることを知っておいてください。(本書では必ずしもこの言葉使いをしていません)

- 「~することができる」・・・任意
- 「~するべきである」・・・勧告
- 「~しなければならない」・・・指図、命令
- 「~してはならない」・・・禁止

同じ「球」という言葉でも、下記の2つの表示では意味が異なります。

- 球・・・他の球に取り替えることはできません。
- 球(太字)**・・・他の球に取り替えることができます。

また、画一的に規定された競技場で行われる競技とは異なり、ゴルフ場はひとつとして同じコースはありません。従って、基本的なルールの他に、それぞれのコースに応じたローカルルールが規定されています。スタート前に、そのコースのローカルルールを必ず確認しておくようにしましょう。

※ 本書はストロークプレーを想定して編集してあります。

エチケツト編

1. はじめに・・・5
2. 安全の確認・・・6
3. 他のプレーヤーに対する心くばり・・・7
4. プレーのペース・・・8
5. コースの保護・・・10

ルール編

1. 道具について・・・12
2. 球の打ち方・・・13
3. アドバイス・・・13
4. プレーの順番・・・14
5. コース内の各名称・・・14
6. 球はあるがままの状態・・・16
7. ルースインペディメントとは・・・17
8. 障害物とは・・・18
9. 救済のニヤレストポイント・・・19
10. 止まっている球が動かされた場合・・・20
11. 動いている球が方向を変えられたり止められた場合・・・21
12. 紛失またはOB(アウトオブバウンズ)・・・22
13. アンプレヤブル・・・22
14. ウォーターハザード(ラテラルウォーターハザードを含む)に入った球・・・23
15. 異常なグラウンド状態・・・25
16. 暫定球・・・26
17. 誤球・・・26
18. 球をドロップする方法・・・27
19. パッティンググリーン上では・・・29
20. 旗竿・・・31
21. (公財)日本ゴルフ協会アマチュア資格規則・・・32

ハンディキャップ編

1. ハンディキャップとは..... 34

2. ハンディキャップ (インデックス) を取得するための準備と取得方法 ..... 34

3. ハンディキャップ (インデックス) はどうやって使うのか? ..... 35

4. ターゲットスコア (目標スコア) の決め方 ..... 37

5. 異なるティーや男女が対戦する場合のコースハンディキャップ調整方法 ..... 37

6. ハンディキャップ・ストロークプレー競技でのマッチングスコアカード方式について ..... 39

この冊子に掲載されている事は、(公財)日本ゴルフ協会発行の「ゴルフ規則」並びに「JGAハンディキャップ規定」から一部を抜粋し、簡単に解説したものです。詳しくは、「2016年度ゴルフ規則」並びに「2016-2017 JGAハンディキャップ規定 (USGAハンディキャップシステム準拠)」をご覧ください。JGAホームページ (www.jga.or.jp) にも掲載されています。

エチケット編

1.はじめに

ゴルフ規則書の第1章「エチケット」には、ゴルフのマナーについてのガイドラインが規定されています。エチケットに関する基本的な考えは、コース上にいる他の人に対しても常に心をくばるべきということであり、礼儀正しさとスポーツマンシップを常に示しながら洗練されたマナーで立ちふるまうことこそが、正にゴルフの精神であることを理解しておいてください。そして、すべてのプレーヤーがゴルフを最大限に楽しむことができるように、これらのエチケット

をしっかりと守ってください。ゴルフ規則書には、エチケットに関するガイドラインに違反した場合の個別の罰則は明記されていません。しかし、プレーヤーがラウンド中このガイドラインを無視して絶えず他のプレーヤーの迷惑になるようなことをするなど、エチケットに関する重大な違反があった場合、委員会はそのプレーヤーを競技失格とすることもあり得るということを感じておいてください。【R.33-7】



## 2. 安全の確認

コース上では、プレーヤーは常に安全の確認をしておくべきです。

● ストロークや練習スイングをする場合、次のことを必ずよく確かめておくこと。

- (イ) 近くに誰も人がいないかどうか。
- (ロ) クラブや、球や石、砂利、木の小枝などが飛んでいって当たりそうな場所に誰も人がいないかどうか。

- 他のプレーヤーがストロークするときは、その前方に出るはならない。
- 前の組のプレーヤーたちが球の届く範囲外に出るまでは、プレーを始めてはならない。
- 打った球が誰か人に当たる危険性のある方向に飛んでいった場合、プレーヤーはすぐに大声で「フォー!!」と知らせること。



## 3. 他のプレーヤーに対する心くばり

コース上では、他のプレーヤーの邪魔になるようなことをしてはなりません。

- むやみに動いたり、話をしたり、不必要に音を立てたりしてはならない。
- コース内には携帯電話を持ち込まないこと。
- ティーインググラウンドでは自分の打順となるまでティーアップしてはならない。

● 他のプレーヤーがプレーを始めたようにしているときに、そのプレーヤーの球の近くや真後ろ、あるいはホール真後ろに立ったりしてはならない。

● パッティンググリーン上では、他のプレーヤーのパットの線上に立ったり、パットの線上に影を落としたりしてはならない。



## 4. プレーのペース

ゴルフ規則書にも「不当の遅延: スロープレー」に関する規定が明記されているように【R.6-7】、プレーヤーは不当に遅れることなくプレーしなくてはなりません。スロープレーは同伴競技者のみならず、後続の組でプレーするすべてのプレーヤーに迷惑をかける**重大なエチケット違反**であり、場合によっては競技失格になります。【R.33-7】以下の点に注意して、**絶対にスロープレーを避けるように常に心がけてください。**

- 前の組に遅れないように行くことは、その組全員の責任である。

- トラブルや球の搜索などで前の組との間隔があいた場合には、**走る**など、速やかに間隔を詰めるよう努めること。

※球の搜索は5分以内【D.33】



- 自分のプレーする順番になったら、すぐプレーできるように準備しておくこと。
- 紛失球やOBの可能性のある場合には、時間節約のため暫定球をプレーすること。

- 落雷の恐れがある場合や、急病の場合などを除いて、プレーの中断は許されません(前の組との間隔があいているのに、茶屋で休むなど)。



## 5. コースの保護

すべてのプレーヤーが公平にプレーできるよう、プレーヤーはコースを傷つけたり、また汚したりしないように常に注意しなければなりません。

- バンカー内の足跡や穴はプレーヤー自身がならすこと。
- ストロークで切り取った芝の跡(ディボット跡)は、必ず入念に直すこと。



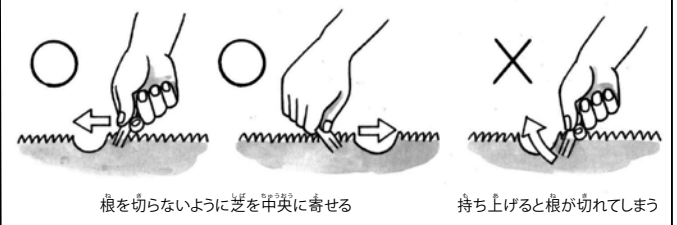
入念にディボット跡を直しましょう



- パッティンググリーン上のボールマーク(球の衝撃によるグリーン面の損傷)は、必ず入念に直すこと。(※スパイクマークは同じ組のプレーヤー全員がそのホールのプレーを終えた後に直す。)
- スパイクや旗竿、クラブ、球の取り扱いなどによって、グリーン面やホールを傷つけないこと。

- 練習スイングで芝を傷つけないこと。
- 煙草の吸い殻、ガム、紙くずなどを投げ捨てたり、唾を吐くことは厳禁。
- どんな理由であっても、クラブヘッドを地面に叩きつけるなど、不必要な行為でコースを損傷しないこと。
- ゴルフカートの運転に関する注意事項を厳守すること。

ボールマークの直し方(正しく直してグリーン保護に努めましょう)



クラブを地面に叩きつけるなど、不必要な行為でコースを傷つけない



## 1. 道具について

### ◇クラブについて

- クラブは14本まで持ってスタートすることができます。またコースでプレーしている他のプレーヤーから借りることはできません。【R.4-4】
- クラブの長さ(全長)は18インチ(45.72cm)以上で48インチ(121.92cm)を超えてはいけません。(パターは18インチ以上であれば良い。【付則II】)

クラブは  
14本まで



### ◇球について

- 球はあるがままの状態(形状)でプレーしなければなりません。規則で許されている場合を除いて、ホールアウトするまで球に触れてはいけません。【R.1、R.13】
- もし、球がプレーに適さないほど傷んでいる(規則が認める範囲)場合は、マーカーもしくは同伴競技者に調べる機会を与えた上で、無罰で別の球に取り替えて元の位置に

プレーできます。【R.5-3】

- 自分の正球をプレーする責任はプレーヤー自身にあります。自分の球を識別するために必ずマーク(名前など)をつけましょう。これを怠ると、自分の正球がわからなくなった場合に不利な判定を受ける場合があります。【R.6-5、R.12-2】



### ◇ティーについて

- ティーの仕様は次のとおり。【付則IV】
  - a. 全長4インチ(10.16cm)以下でなければならない。
  - b. プレーの線を示す形状のものであってはならない。
  - c. 球の動きに影響を与えるようなものであってはならない。

### ◇ラウンド中に使用できない機器

- ラウンド中は、次のものを使ってはいけません。【R14-3】
  - a. ストロークしたりプレーする上で、プレーヤーの援助になるような

もの(スイング補助具など)。

- b. 距離や状況を測る目的のもの(距離測定器、コンパス、水準器など)。ただし、距離測定器に限り、ローカルルールでその使用を許すことができます。
- c. クラブを握る上でプレーヤーの援助となるもの(特殊な加工がなされている手袋など)。

## 2. 球の打ち方

- クラブのヘッドで正しく球を打たなければなりません。押し出したり、掻き寄せたり、すくい上げたりしてはいけません。【R.14-1a】
- ストローク中に下記のような援助を受けてはいけません。【R.14-2】
  - a. 物理的援助や風雨などを避けるための保護を他の人から受けること。
  - b. 自分のキャディー、パートナーまたはそのキャディーを、プレーの線やパットの線の球の後方延長線上またはその近くに位置させること。

## 3. アドバイス

アドバイスとはプレー上の決断やクラブの選択、ストロークの方法につ

いて助言することを言います。ただし、規則や、2点間の距離、ハザードの位置やホールの位置などの情報はアドバイスとはなりません。

- ラウンド中、プレーヤーは下記のことをしてはなりません。【R.8-1】
  - a. パートナーを除き、競技に参加している人にアドバイスを与えること。
  - b. 自分のキャディー、パートナー、そのキャディー以外の人にアドバイスを求めること。

※パートナーとはフォアボール、フォアサム、ベストボールなどのゲームでの味方のプレーヤーのことで、ストロークプレーの同伴競技者のことではありません。【D.14、D.42】



アドバイスは求めても与えてもルール違反



## 4. プレーの順番

- 一番初めのホールではティーショットの打順は組合せ表の順番か、それがなければジャンケンやくじ引きなどで決定します。【R.10】
- ティーショットした後は、ホールから遠い球から順にプレーします。そのホールで一番打数の少ない人が、次のホールでは一番最初にティーショットを打ちます。【D.28】

## 5. コース内の各名称

ゴルフ規則では、コースを下記の箇所に分けて明記しています。それぞれの場所によって適用される規則や救済方法が異なりますので、よく知っておいてください。

- ティーインググラウンド【D.56】: ティーマーカーの後方2クラブまでの範囲がティーインググラウンドで、この中からティーショットをします。



- スルーザグリーン【D.59】: 次に示すものを除いたコース内のすべての場所をいいます。

- a. プレー中のホールのティーインググラウンドとパッティンググリーン。
- b. コース内の全てのハザード

- ハザード【D.25】: バンカーとウォーターハザード(ラテラルウォーターハザードを含む)をいいます。ハザード内では、球をストロークする前に次のことをしてはなりません。【R.13-4】



- a. ハザードの状態をテストすること。
- b. ハザード内の地面や、ウォーターハザード内の水に手でクラブで触れること。
- c. ハザード内にあるルースインペディメントに触れたり、それを動かすこと。

※ただし、コース保護を目的で、球のプレーに全く関係のない場所をならすことができます。

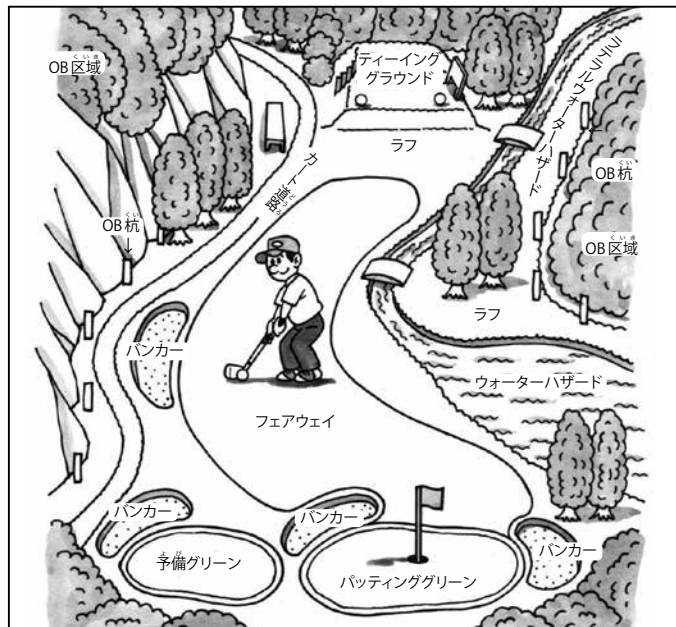
- パッティンググリーン【D.45】: パッティングのために特別に作られた

場所で、球の一部でもパッティンググリーンに触れている場合、その球はパッティンググリーン上にある球となります。

- 目的外のグリーン【D.62】: 球が目的外のグリーン(プレーしているホールのパッティンググリーン以外のパッティンググリーン)に乗った場合は、ハザード内でもパッティンググリーン上でもない場所で、(イ)救済のニヤレストポイント

(P.19参照)より1クラブレングス以内で、(ロ)救済のニヤレストポイントよりもホールに近づかない場所に、拾い上げた球をドロップしなければなりません。【R.25-3】

- 予備グリーン: 「予備グリーン」は「目的外のグリーン」です。ただしローカルルールでプレー禁止の修理地としている場合があります。



## 6. 球はあるがままの状態

ゴルフ規則に明記されているように、コース上では、「球はあるがままの状態」でプレーしなければなりません。【R.13】したがって、プレーヤーは自分の球の位置やライ、意図するスタンスやスイングの区域、プレー

の線や、その延長でホールを越えた合理的な長さの部分、または球をドロップしたりプレースする場所を、以下の行為によって改善してはなりません。

- 生長物や固定物を動かしたり、曲げたり、折ったり、壊したりすること



- 地面を盛り上げたり凹凸を直すこと（ティーインググラウンドを除く）



- 砂やバラバラの土、元に戻してあるディボット、切り振りした芝を取り除いたり、押し付けること



- 露や霜、水を取り除くこと



## 7. ルースインペディメントとは

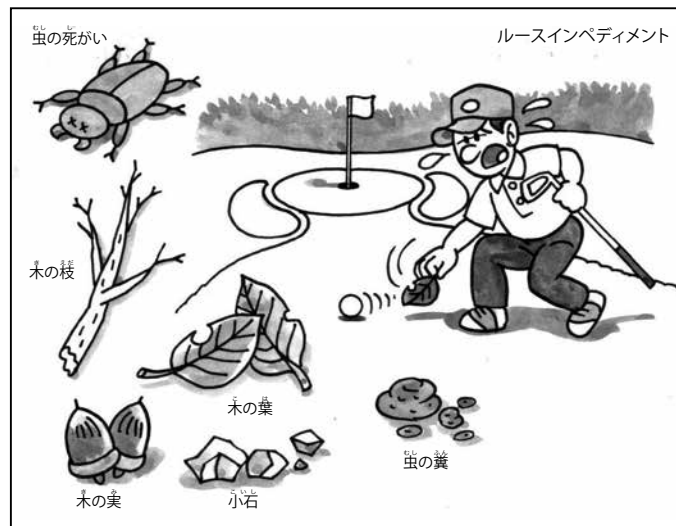
自然物で固定または生長していないもので、球に付着していないものをいいます。つまり、地面にくい込んでいない石、落ちている木の葉や枝、或いはミミズ、虫類、その他類似のものや、その放出物や堆積物、動物の糞などで球に付着していないものです。ハザード以外の場所であれば、そのルースインペディメントを取り除くことができます。（ハザード内では、ルースインペディメントを取り除くことはできません。）【D.32、R.23】

ルースインペディメントを取り除いたことで球が動いた場合は、1打の罰を付加し、その球はリプレースされなければなりません（パッティンググリーン上では一部例外あり）。

【R.23、R.18-2】

※パッティンググリーン上でルースインペディメントを取り除くときは、バットの線に触れることができる。【R.16-1a】

※ハザード内で自分の球がルースインペディメントに被覆されていると思われる場合、球を確認できる程度に取り除くことができる。【R.12-1】



## 8. 障害物とは

障害物とは、人工の物をいい、道路や通路の人工の表面と側面、及び人造の水を含みます。【D.38】障害物には以下の2種類があります。

### ● 動かせる障害物【R.24-1】

人工の物で動かせるもの(たばこ、空き箱、紙屑、バンカーレーキなど)は、取り除くことができます。取り除く際に球が動いたならば、無罰でリプレイスされなければなりません。



### ● 動かさない障害物【R.24-2】

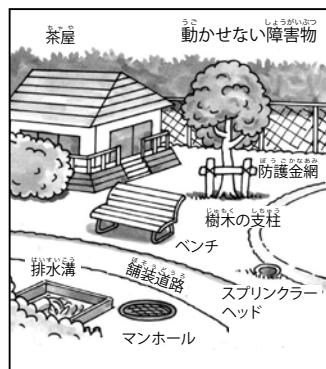
人工の物でコースに設置してあるものです(茶屋、ベンチ、樹木の支柱、フェンス、舗装道路、スプリンクラーヘッド、マンホールなど)。動かさない障害物がスタンスやスイングの妨げになる場合、罰なしに救済を受けることができます。スルーザグリーン

に球がある場合は、ハザード内でもパッティンググリーン上でもない場所で、(イ)救済のニヤレストポイントより1クラブレングス以内で、(ロ)救済のニヤレストポイントよりもホールに近づかない場所に、拾い上げた球をドロップしなければなりません。

球がウォーターハザードの中に止まっているか、または触れている場合には、動かさない障害物からの救済を受けることはできません。

下記のものは障害物ではありません。

- OBの境界を示している杭
- OBにある動かさない人工の物(ただし、OBにある、動かすことのできる人工の物件は取り除くことができます)
- 委員会がコースと不可分の部分と指定したもの

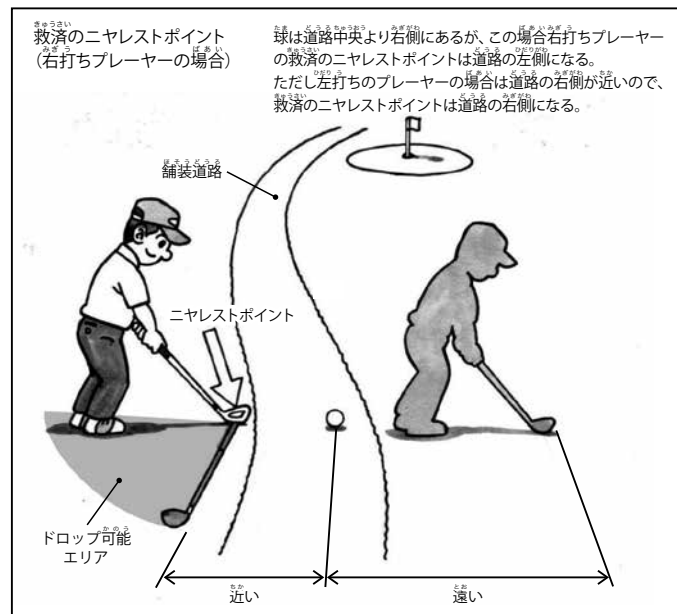


## 9. 救済のニヤレストポイント

救済のニヤレストポイントとは、動かさせない障害物【R.24-2】や、異常なグラウンド状態【R.25-1】、目的外のグリーン【R.25-3】による障害から罰なしに救済を受ける場合の起点となる点をいいます。救済のニヤレストポイントは、次の条件を満たす所で、球の止まっている箇所にも最も近いコース上の一点です。

- ホールに近づかず、しかも
- そこに球を置けば、ストロークする時に救済を受けようとしている状態による障害がなくなる所

注:救済のニヤレストポイントを正確に決めるためには、その物や状態がなかったら使っていたはずのクラブを持ってアドレスポジションをとり、スイングしてみて決めるべきです。【D.36】



## 10. 止まっている球が動かされた場合

球が止まっている箇所を離れ他の場所に行き止まった時、その球は「動いた」とみなされます。【D.35】もし、あなた自身や、あなたのキャディーが誤ってあなたの球を動かした場合には、1 罰打を加え、リプレーしてプレーを続けなければなりません。【R.18】

- 局外者により: 罰なしでリプレー【R.18-1】



- プレーヤーが球を動かす 1 罰打でリプレー【R.18-2】



球が「動いた」とみなされるかどうか

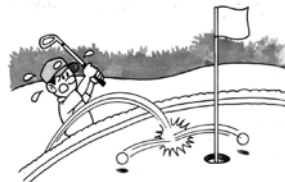


## 11. 動いている球が方向を変えられたり止められた場合

- 同伴競技者、そのキャディーまたはその携帯品により: 罰なしに球はあるがままの状態プレー【R.19-4】



- 止まっている他の球により: 罰なしに、球はあるがままの状態プレー【R.19-5a】  
※止まっていた球はリプレー



- 局外者により: 罰なしに、球はあるがままの状態プレー【R.19-1】



- 動いている他の球により: 罰なしに、球はあるがままの状態プレー【R.19-5b】



パッティンググリーン上でストロークした球が、他の動いている球に当たった場合罰なしに、再プレー

- プレーヤー自身またはその携帯品により: 1 罰打を加え、球はあるがままの状態プレー【R.19-2】

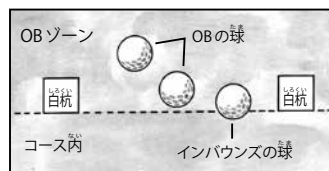


## 12. 紛失またはOB (アウトオブバウンズ)

球がウォーターハザードの外で紛失したり、OBであった場合には、その球を最後にプレーした所のできるだけ近くから、1 罰打を加えて**球**をプレーしなければなりません。

最後にプレーした所が、

- ティーインググラウンドの場合は、ティーインググラウンドの区域内からプレー（区域内のどこからでもプレーでき、ティーアップすることもできます。）
- スルーザグリーンやハザード内の場合はドロップ。
- パッティンググリーン上の場合はプレース。【D.33、D.40、R.20-5、R.27-1】



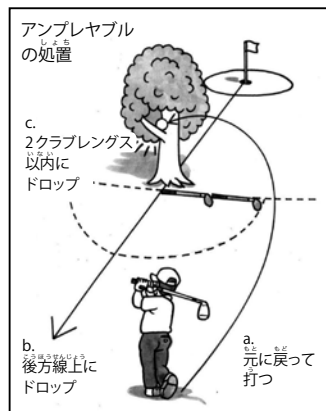
## 13. アンプレヤブル

アンプレヤブルとみなした場合は、プレーヤーは1打の罰のもとに、以下

のいずれかを選択し、処置しなければなりません。【R.28】

- プレーヤーが初めの球を最後にプレーした所のできるだけ近くで、**球**をプレー。
  - ホールと、球があった箇所を結んだ線上で、その箇所よりも後方（いくらさがってもよい）に、**球**をドロップ。
  - その球があった箇所から2クラブレングス以内で、しかもホールに近くない所に、**球**をドロップ。
- なお、球がウォーターハザード内にある場合はアンプレヤブルを選択することはできません。

※【R.28】に基づいて処置する場合、球は拾い上げてふくことができます。



## 14. ウォーターハザード (ラテラルウォーターハザードを含む) に入った球

ウォーターハザードとは、コース内の海、湖、池、川、溝、排水路（水の有無を問わない）や、これらと同様のものです。（通常、ウォーターハザードの限界は黄色の杭または線、ラテラルウォーターハザードの限界は赤色の杭または線で標示されています。その杭または線は、そのウォーターハザード区域内とします。）【D.29、D.60】

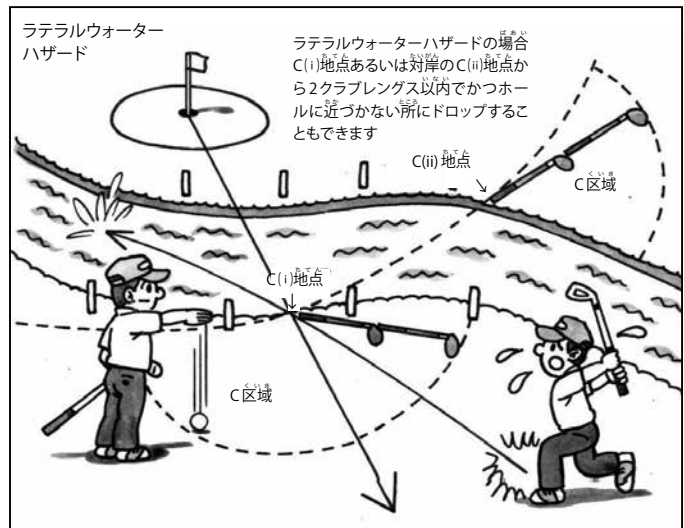
- ウォーターハザードに入った球は、そのままプレーできればプレーしてもかまいません。この場合、手やクラブでウォーターハザード内の水や、地面に触れてはいけません。【R.13-4b】
- そのままプレーできない場合は1 罰打を加え、次のどちらかを選択して、プレーを続けることができます。【R.26-1】
  - 初めの球を最後にプレーした所のできるだけ近くで、**球**をプレー。（A）
  - ホールと、初めの球がウォーターハザードの限界を最後に横切った地点（B）とを結んだ線上で、そのウォーターハザードの後方（この場合、距離に制限はありません）に、**球**をドロップ。



3. ラテラルウォーターハザードの場合、前記2のa. b.の処置に加えて、次のどちらかの地点から2クラブレンジス以内のその地点よりホールに近づかない所で、しかもハザードの外側に球をドロップしてプレーを続けることができます。
- c(i) その球がそのラテラルウォーターハザードの限界を最後に横切った地点
- c(ii) その対岸の、ラテラルウォーターハザードの限界上でホールから同じ距離にある地点
- 上記c(i), (ii)のいずれの場合にも、ド

ロップした球がそのラテラルウォーターハザードの限界を最後に横切った地点よりもホールに近づいて止まったときには、再ドロップしなければなりません。【R.20-2c】

- ※球がハザードに入ったか否かについてはそのことが分かっているか、ほぼ確実でなければなりません。【R.26-1】
- ※球がハザードに入ったことがほぼ確実でない時は、紛失球として扱わなければなりません。【R.27】
- ※【R.26-1】により処置する際、球は拾い上げてふくことができます。



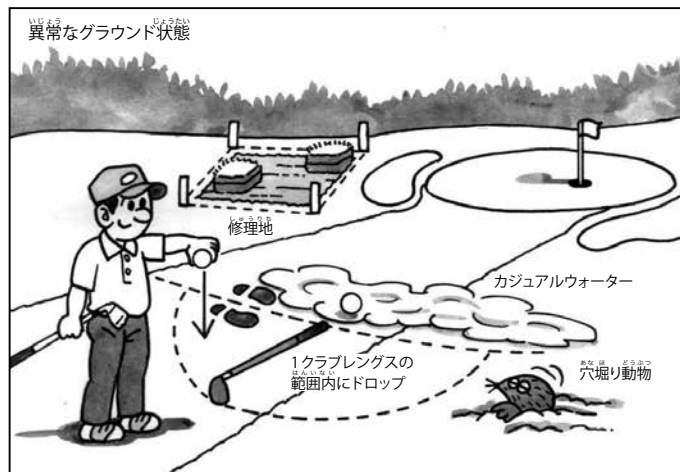
## 15. 異常なグラウンド状態

異常なグラウンド状態とは、(イ)カジュアルウォーターや、(ロ)修理地、(ハ)穴掘り動物・爬虫類・鳥類が作ったコース上の穴・吐き出ししたり掻きだした土・通り道のことをいいます。【D.1】

地を標示する杭または線は、その修理地の区域内とします。【D.22】

- カジュアルウォーターとは、雨の後などにコース上に見える一時的な水溜まりです。ウォーターハザード内の水はカジュアルウォーターではありません。【D.12】
- 修理地とは、コース上の一部で委員会が修理地として杭または線で標示した区域のことです。(修理

- 球がカジュアルウォーター、修理地、または穴掘り動物などが作った穴などに入ったり接している場合は、スタンスの妨げとなる場合には、罰なしにその球を拾い上げ(イ)救済のニヤレストポイントより1クラブレンジス以内で、(ロ)救済のニヤレストポイントよりもホールに近づかないで、その障害を避けた所にドロップしなければなりません。【D.10, R.25】



## 16. 暫定球

プレーした球がOBまたはウォーターハザードの外で紛失したかもしれない場合、時間節約のため、暫定的に別の球をプレーすることができます。この場合、暫定球をプレーすることをマーカーまたは同伴競技者に告げなければなりません。また、プレーヤーが初めの球を捜しに出かける前にプレーしなければなりません。それをしないで別の球をプレーすると、ストロークと距離の罰のもとに、その球がインプレーとなり、初めの球は紛失球となります。【R.27-1】

ウォーターハザードに入ったかもしれないが、ウォーターハザードの外で紛失した可能性もあるという場合には、暫定球をプレーすることができます。暫定球をプレーする場所



がティーインググラウンドの場合は、その区域内にティーアップできます。スルーザグリーンやハザード内の場合はドロップ、パッティンググリーン上の場合にはプレスしなければなりません。【D.42、R.20-5、R.27-2】

## 17. 誤球

もし、誤球をプレーした場合は、ストロークプレーでは2罰打を加えて自分の球(正球)を打ち直さないと競技失格となります。誤球をプレーした打数は計算されません。【D.61、R.15-3b】

誤球でプレーされた球の持ち主は、誤球のプレーが最初に起きた箇所に球をプレスしなければなりません。誤球をプレーしないよう自分の球にはマークをつけておきましょう。【R.6-5、R.12-2】

## 18. 球をドロップする方法

●ドロップは、プレーヤー自身が真っ直ぐに立ち、球を肩の高さを持って腕を伸ばしたままドロップしなければなりません。【R.20-2a】

●ドロップした球は、下記(i)~(iii)の場合、罰なしに再ドロップしなければなりません。再ドロップした球が、再び下記(i)~(iii)のいずれかの場所に転がっていった場合、再ドロップしたときコース上に最初に落ちた箇所にできるだけ近い所に、プレスしなければなりません。【R.20-2c】

ドロップの方法



※ ドロップした球が地面に落ちる前、または落ちた後に身体や携帯品に触れた場合は、再ドロップしなければなりません。(その際の再ドロップについては、回数に制限はありません。)



(iii) パッティンググリーン上に転がり込んで止まった場合



(iv) アウトオブバウンズへ転がり出て止まった場合



(v) 動かさない障害物や修理地などからの救済のためにドロップした球が、再びその様な所に転がり戻って止まった場合

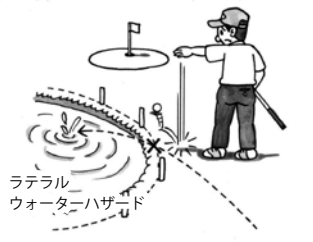


(vi) 次の地点よりもホールに近ついた地点に止まった場合

- a. 元の位置【R.20-2b】
- b. 救済のニヤレストポイントや最大限の救済を受けられる最も近い箇所



c. 初めの球が限界を最後に横切った地点



(vii) 最初にコース上に落ちた箇所から、2クラブレングス以上転がって止まった場合



## 19. パッティンググリーン上では

- 下記の場合を除き、自分のパットの線に触れることはできません。【D.31、R.16-1a】
  - (i) ルースインペディメントなどを取り除くとき。【D.32】
  - (ii) アドレスの際にクラブを球の前に置くとき。(なにも押さえつけることなく)【D.2】
  - (iii) どちらの球がホールから遠いかを測定するとき。【R.18-6】
  - (iv) 球を拾い上げているとき。【R.16-1b】
  - (v) ボールマーカーを押さえつけるとき。
  - (vi) 古いホールの埋跡やボールマークを修理しているとき。【R.16-1c】
  - (vii) 動かせる障害物を取り除いているとき。【D.38、R.24-1】
- パッティンググリーン上の球の位置は、球を拾い上げる前にマークしなければなりません。拾い上げた球はふくことができます。また、球は元の位置に正しくリプレースされなければなりません。【R.16-1b】
- 古いホールの埋跡やボールマーク(球の落下でできたへこみ)は、修理することができます。上記以外のパッティンググリーン面の損傷は、そのホールでの続いているプレーでプレーヤーの援助となるかもしれないときには、どのようなものも修理することはできません。その組全員のプレーが終了してから修理するようにしましょう。【R.16-1c】

パットの線に触れることはできない  
自分のパットの線に触れると2罰打





●球を転がしたり、こすったり、引っ掻いたりしてパッティンググリーン面をテストする事はできません。

【R.7-1b、R.16-1d】

●パットの線やその後方線をまたいだり、踏むようなスタンスでストロークしてはいけません。【R.16-1e】

●他の球がパッティンググリーン上でストロークされて動いている間は、プレーヤーはストロークしてはいけません。【R.16-1f】

●自分のキャディー以外の人からパッティングラインの指示を受けることはできません。また、ストローク中はラインを示すことはできません。

【R.8-2b】

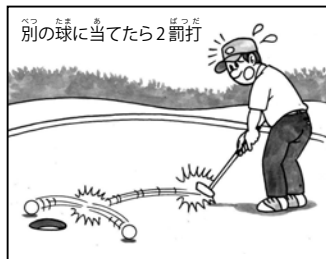
●別の球が邪魔になる場合は、マークして取り除くことができます。パッティンググリーン上でプレーした球が、パッティンググリーン上にある

別のインプレーの球に当たると、当たった競技者が2打の罰を受けます。

【R.19-5】

●ストロークプレーではパットの省略(OK)はできません。

●球の一部がホール縁にかかっているときは、不当に遅れることなくホールに歩み寄る時間と更に10秒間待つことができます。その間に球がホールに落ち込まなかったときは、停止した球とみなしてプレーを続けなければなりません。【R.16-2】



別の球に当たたら2罰打



自分のキャディー以外にラインの指示を受けられない



必ずホールアウトしましょう

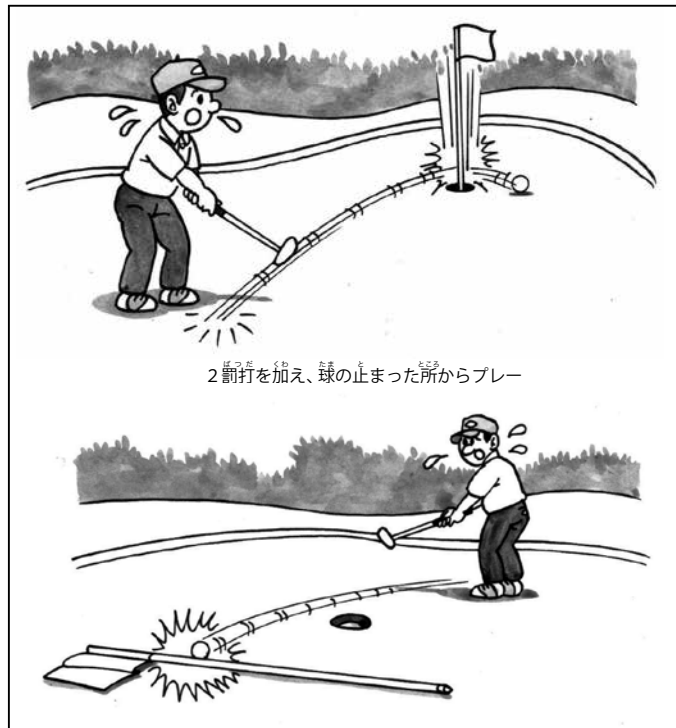
## 20. 旗竿

下記のものに球を当てると2罰打を加え、球の止まった所からプレーを続けなければなりません。【R.17-3】

●人が付き添っていたり、取り除いたり、さし上げていた旗竿。

●旗竿に付き添っていたり、さし上げている人。

●球がパッティンググリーン上でストロークされた場合で、ホールの中に立っていて人に付き添われていなかった旗竿。



2罰打を加え、球の止まった所からプレー

## 21. (公財) 日本ゴルフ協会アマチュア資格規則

アマチュアゴルファーとは、ゴルフを報酬や営利を目的としないスポーツとしてプレーする人をいいます。【アマチュア資格D.1】

下記はアマチュア資格規則に違反する主な行為です。

### ◇賞品

- 賞金を目的にゴルフをプレーすること。
- 小売価格75,000円を超える賞品や賞品券を受け取ること。
- 賞品や賞品券を換金すること。

### ◇費用

- ゴルフ競技でプレーするための費用を受け取ること。

例外:

- 家族や保護者から経費を受け取る場合。
- ジュニアに限定された競技に出場する場合。
- 国、地区、都道府県、倶楽部、その他類似の団体の代表としてチーム競技や強化合宿に参加する場合。

### ◇その他

- ギャンブル行為を行うこと。
- ゴルフで得た名声を利用すること。
- ゴルフ技術の指導を行って、報酬を受け取ること。
- アマチュアは、プロフェッショナルツアー、プロ協会の登録者であってはならない。

### ◇アマチュア資格復帰手続き

アマチュア資格を喪失しているプレーヤーがアマチュアに復帰するためには申請を行う必要があります。

プレーヤー自身の行為がアマチュア資格に抵触するかどうかは、まず「ゴルフ規則書のアマチュア資格規則」またはJGAホームページ(www.jga.or.jp)に掲載されている「アマチュア資格規則JGAガイドラインと解説」、「アマチュア資格規則よくある質問」をお読みください。

※詳しくは2016年度版「ゴルフ規則書」208頁～227頁をご覧ください。

# ハンディキャップ編

## 1. ハンディキャップとは

ハンディキャップとはゴルファーの技量を数値で表したもので、正式名称は「JGA/USGAハンディキャップインデックス」(以下、インデックス)といい、このインデックスは世界でも通用します。

すべてのゴルファーがインデックスを持つことにより、いつでもどこでも誰とでも公平にゴルフゲームを競うことができます。

ゴルフを始めたならインデックスを取得して、自分の実力を確認しましょう。

## 2. ハンディキャップ(インデックス)を取得するための準備と取得方法

インデックスはゴルファーなら誰でも取得することができます。インデックスを取得するためには、インデックスを発行できるゴルフ場や団体に所属することが必要です。インデックスを発行できるゴルフ場とは、日本ゴルフ協会(以下JGA)や日本パブリックゴルフ協会(PGS)に加盟するゴルフ倶楽部のことをいいます。また、インデックスを発行できる団体には、地区連盟、都道府県ゴルフ競技団体の他、JGAの個人会員制度やジュニア会員制度などがあり、それらの会員になるとインデックスが取得できるようになります。



インデックスの取得方法は、計算対象のゴルフコースを最低5ラウンド以上プレーし、そのスコアを提出すると、翌月1日にはインデックスが計算され、自身の所属するゴルフ場や団体を通じて証明書が発行されます。

計算対象のゴルフコースでプレーした後は、速やかにスコアカードを提出しましょう。

ゴルフ規則に従ってプレーしたスコアであれば、基本的にインデックスを計算するために提出することができます。また18ホールスコアだけでなく、9ホールスコアも提出できます。

※インデックスの取得に関する詳細およびインデックス計算対象のゴルフコース検索は、JGAホームページでご確認ください。

## 3. ハンディキャップ(インデックス)はどうやって使うのか?

ゴルファーが取得したインデックスは、プレーする際のハンディキャップではありません。実際にプレーする際のハンディキャップは、コースの難易度によって変動し、これをコースハンディキャップと呼びます。例えば同じゴルファーでも、難易度の高いコース(つまり難しいコース)をプレーする時は、コースハンディキャップは多くなります。

コースの難易度はスロープレーティングと言う数値(最小55から最大155までの整数)で表され、もっとも標準的な難易度のコースのスロープレーティングは113と決められています。

ラウンドする前に、その日にプレーするゴルフコースのティーインググラウンドに設定されているスロープレーティングを確認して、自分の実力に合った正しいコースハンディキャップを知ってからスタートしましょう。

例: インデックス13.8のゴルファーがスロープレーティング130のコースをプレーする際のコースハンディキャップは?

$$13.8 \times 130 \div 113 = 15.8761\cdots$$

→ 端数を四捨五入すると → 16

このゴルファーはコースハンディキャップ16でプレーすることになります。

コースハンディキャップは、このように決められた計算式を使って求めることができますが、もっと簡単な方法もあります。各ゴルフ場にはコースハンディキャップが一目で分かる「コースハンディキャップ換算表」が置いてありますので、その表を見れば、その日のコースハンディキャップを確認することもできます。



### コースハンディキャップ換算表

発行：(公財)日本ゴルフ協会      担当地区連盟：★ゴルフ連盟

倶楽部名：  ×カントリークラブ      担当地区連盟：★ゴルフ連盟

コース名：       担当地区連盟：★ゴルフ連盟

Tee:       JGA/USGAコースレーティング: **71.7**

Green:       性別:  男子      ボギーレーティング: **95.8**

JGA/USGA ハンディキャップインデックス	コース ハンディキャップ	JGA/USGA ハンディキャップインデックス	コース ハンディキャップ
+9.9 ~ +2	+11	13.5 ~ 14.3	16
+9.1 ~ +8.3	+10	14.4 ~ 15.2	17
+8.2 ~ +7.4	+9	15.3 ~ 16.0	18
+7.3 ~ +6.6	+8	16.1 ~ 16.9	19
+6.5 ~ +5.7	+7	17.0 ~ 17.8	20
+5.6 ~ +4.8	+6	17.9 ~ 18.6	21
+4.7 ~ +4.0	+5	18.7 ~ 19.5	22
+3.9 ~ +3.1	+4	19.6 ~ 20.4	23
+3.0 ~ +2.2	+3	20.5 ~ 21.2	24
+2.1 ~ +1.4	+2	21.3 ~ 22.1	25
+1.3 ~ +0.5	+1	22.2 ~ 23.0	26
+0.4 ~ 0.4	0	23.1 ~ 23.9	27
0.5 ~ 1.3	1	24.0 ~ 24.7	28
1.4 ~ 2.1	2	24.8 ~ 25.6	29
2.2 ~ 3.0	3	25.7 ~ 26.5	30
3.1 ~ 3.9	4	26.6 ~ 27.3	31
4.0 ~ 4.7	5	27.4 ~ 28.2	32
4.8 ~ 5.6	6	28.3 ~ 29.1	33
5.7 ~ 6.5	7	29.2 ~ 29.9	34
6.6 ~ 7.3	8	30.0 ~ 30.8	35
7.4 ~ 8.2	9	30.9 ~ 31.7	36
8.3 ~ 9.1	10	31.8 ~ 32.5	37
9.2 ~ 9.9	11	32.6 ~ 33.4	38
10.0 ~ 10.8	12	33.5 ~ 34.3	39
10.9 ~ 11.7	13	34.4 ~ 35.2	40
11.8 ~ 12.6	14	35.3 ~ 36.0	41
12.7 ~ 13.4	15	36.1 ~ 36.4	42

【換算表の使用法について】

- プレーヤーのJGA/USGAハンディキャップインデックスに該当するコースハンディキャップでプレーして下さい。
- 換算表はプレーするティーと性別毎に設定されていますので、必ず正しい換算表を使用して下さい。
- 換算表に記載されていないプラスハンディキャップインデックスは、下記の計算でコースハンディキャップを算出して下さい。  
[ハンディキャップインデックス×スローレーティング÷113]

## 4. ターゲットスコア(目標スコア)の決め方

スタート前に、自分の実力に合った正しい目標スコアが分かると、ゴルフがより楽しくなります。パーはひとつの目安ですが、誰でもパーでプレーできるわけではありません。コースの難易度とプレーヤーの実力を反映させた目標スコアは**ターゲットスコア**と呼ばれ、ラウンドするコース(ティー)のJGA/USGAコースレーティング(以下コースレーティング)にプレーヤーのコースハンディキャップを加えて算出します。なお、ターゲットスコア通りにラウンドできるのは約4ラウンドに1回で、プレーヤーの平均スコアは一般的にターゲットスコアよりも2~4打多くなります。

※コースレーティングとは、スクラッチゴルファー(ハンディキャップ0(ゼロ)のプレーヤー)の想定スコア。

例：コースレーティング73.2のコース(Tee)をコースハンディキャップ16のゴルファーがプレーした場合のターゲットスコアは？

$$73.2 + 16 = 89.2 \rightarrow \text{端数を四捨五入すると} \rightarrow 89$$

このゴルファーのターゲットスコア(目標スコア)は89になります。

## 5. 異なるティーや男女が対戦する場合のコースハンディキャップ調整方法

異なるティーを使ったり、男女が対戦しても、ハンディキャップを使用しても公平に競うことができます。その場合、コースハンディキャップを次の方法で追加調整することが必要です。

### 調整方法:

コースレーティングの差を、「1. レーティングの高いティーを使用するプレーヤーに追加する方法」と「2. レーティングの低いティーを使用するプレーヤーから差し引く方法」があります。この調整によって、両者は同じネットスコアに対してプレーすることになります。

例: AさんとBさんは同じインデックスですが、使用するティーが異なる場合はコースハンディキャップを以下のどちらかの方法で調整します。

Aさん	VS	Bさん
10.4	ハンディキャップインデックス	10.4
レギュラーティー	使用ティーマーカー	バックティー
71.1	コースレーティング	73.2
12	コースハンディキャップ	13
$(71.1+12)=83$	ターゲットスコア(四捨五入)	$(73.2+13)=86$
コースレーティングの差 $(73.2-71.1)=2$ (四捨五入)		

#### 1. コースレーティングの差をBさんに追加する場合

Aさん	VS	Bさん
12	調整後のコースハンディキャップ	$(13+2)=15$
$(83-12)=71$	ネットスコア (ターゲットスコア-調整後 コースハンディキャップ)	$(86-15)=71$

#### 2. コースレーティングの差をAさんから差し引く場合

Aさん	VS	Bさん
$(12-2)=10$	調整後のコースハンディキャップ	13
$(83-10)=73$	ネットスコア (ターゲットスコア-調整後 コースハンディキャップ)	$(86-13)=73$

## 6. ハンディキャップ・ストロークプレー競技での マッチングスコアカード方式について

マッチングスコアカード方式とは、プレーオフを行えない状況でタイの競技者が数人いた場合、最後の9ホールの合計スコアを比較し、最も成績の良い競技者を優勝者とする方法で、最後の9ホールの合計スコアが同じであったときは最後の6ホールの合計スコア、それでも同じであったときは最後の3ホールの合計スコアにもとづいて優勝者を決めます。個人戦ストロークプレー競技などで、最後の9ホール、6ホール、3ホールというマッチング方法が使われる場合、それぞれのコースハンディキャップの1/2、1/3、1/6(端数は四捨五入)がそれぞれのホールの合計スコアから差し引かれます。



# 2016年版ゴルフ規則書は JGAホームページ JGAショップから ご購入いただけます!



## 公益財団法人日本ゴルフ協会 (JGA)

〒104-0031 東京都中央区京橋1-12-5 京橋YSビル2F  
TEL.03-3566-0003 [www.jga.or.jp](http://www.jga.or.jp)

無断複製転載を禁ず

### 各地区ゴルフ連盟

#### 北海道ゴルフ連盟 (HGA)

TEL.011-221-4564  
[www.hga.gr.jp](http://www.hga.gr.jp)

#### 東北ゴルフ連盟 (TGA)

TEL.022-225-5236  
[www.tga.gr.jp](http://www.tga.gr.jp)

#### 関東ゴルフ連盟 (KGA)

TEL.03-6278-0005  
[www.kga.gr.jp](http://www.kga.gr.jp)

#### 中部ゴルフ連盟 (CGA)

TEL.052-586-1345  
[www.cga.jp](http://www.cga.jp)

一般社団法人

#### 関西ゴルフ連盟 (KGU)

TEL.06-6445-3556  
[www.kgu.gr.jp](http://www.kgu.gr.jp)

#### 中国ゴルフ連盟 (CGU)

TEL.082-247-2719  
[www.cgu.gr.jp](http://www.cgu.gr.jp)

#### 四国ゴルフ連盟 (SGU)

TEL.089-990-3260  
[www.sgu.gr.jp](http://www.sgu.gr.jp)

#### 九州ゴルフ連盟 (GUK)

TEL.092-434-5501  
[www.guk.jp](http://www.guk.jp)

### 2016年版ゴルフ規則

ゴルフファー必須の一冊です。  
世界統一の正式なルールブックです。

第1章 エチケット  
第2章 用語の定義  
第3章 プレーについての規則  
付属規則Ⅰ ローカルルール；競技の条件  
付属規則Ⅱ クラブのデザイン  
付属規則Ⅲ 球  
付属規則Ⅳ 機器と他の携帯品  
アマチュア資格規則  
2016年規則主要な変更点

価格：600円(税込)

### 2016～2017年版 ゴルフ規則裁定集

R&A/USGA 合同規則裁定集は  
2年に1度改訂されます。

価格：4,000円(税込)



お求めはこちら ▶ <http://www.jga.or.jp>

(公財)日本ゴルフ協会ホームページ JGAショップでお求めください。