

介護予防ギフトボックス

ターゲット・バードゴルフ教室

— 川口市 —



○高齢者が参加しやすいポイント

- ・ 地区ごとで、事業を展開しているため通いやすい。
- ・ 3ヶ月の体験教室があり、繰り返し丁寧にルールや競技の魅力を十分に体験することができ、その後も続けやすい。
- ・ コース上、クラブハウス等で 誰とでも気軽に話すことができ、交流の場となる。
- ・ 高齢者でも気軽にプレーすることができるが、ボールをホールになかなか入れることができないため、ボールが入った時は より爽快感と喜びを味わうことができる。

1 ターゲット・バードゴルフの歴史

ゴルフをミニ化したスポーツで、ゴルフの愛好家である埼玉県川口市出身の野嶋孝重氏が発案した。1988年6月に日本ターゲット・バードゴルフ協会（TBG協会）が設立され、同年、第1回全国スポーツ・レクリエーション祭の正式種目となった。また、最近では毎年地区大会や全国大会等が開催され毎回100名を超える参加者が大会を楽しんでいる。ターゲット・バードゴルフは、地区大会や全国大会のほか、国体のデモンストレーション競技として参加している。

2 ターゲット・バードゴルフ

羽根付ボールを使用し、傘を逆さにしたようなホールに少ない打数で入れることを競う競技。老若男女、誰でも気軽にゴルフの醍醐味が味わうことができる。

(1) ボール

ゴルフボールにバドミントンの羽根がついた形状である。合成樹脂製で、ボールと羽根のジョイントにはビスを用いている。全長105mm、ボールの直径約40mm、羽根の直径約65mm、重量30g以下とする。



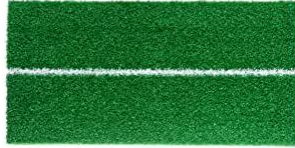
(2) クラブ

TBG協会の公認クラブまたは、一般ゴルフ用ウェッジクラブ1本のみを用い、クラブの改造は認めない。公認大会は、原則としてTBG協会の公認クラブもしくは、ウェッジクラブを使用することとなっている。



(3) ショットマット

ゴルフ練習用ショットマットを使用するが、毛足の長さは一定で、2cm以下でなければならない。また、競技会においてはセンターに線が入っているものを使用しなければならない。マットを使用する際は、地面に平らに置かなければならないことと、マットの裏側を使用してはならない。さらに、マットを曲げるなどの改造をしてはならない。強風の時や、ショット地点の傾斜が強くボールをセットできないときは、ストッパーを使用してもよい。



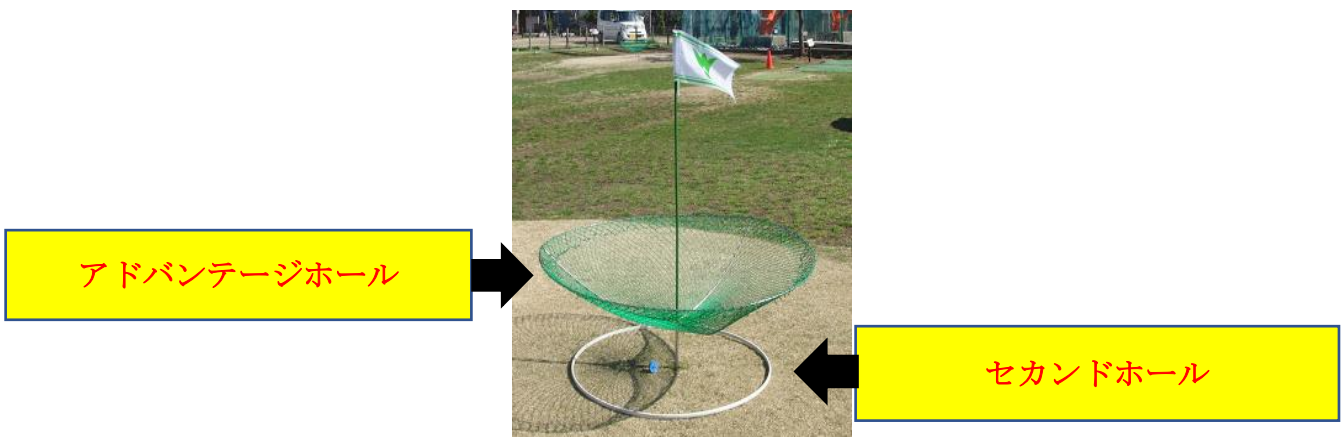
(4) ホール

上部ホールをアドバンテージホール、下部ホールをセカンドホールと呼ぶ。

アドバンテージホールは、パラソル（傘）を逆さにして立てた形、セカンドホールは、フープ（輪）を地面においたものである。アドバンテージホールの直径は約110cmで、セカンドホールの直径は約86cmである。アドバンテージホールは、ステンレス棒にネットを張ったもので、先端を地面に打ち込んで使用するが、地面に打ち込めない場合は自立式のホール台座を使用する。セカンドホールは、合成樹脂製のフープとする。

アドバンテージホールは、ネット支柱（ネットの底部）を地面より20cmに、またネット上部の枠は地上50cmの高さに設置する。

プレイヤーは、アドバンテージホール並びにセカンドホールに触れてはならない。



(5) プレー

- ・通常は4人1組でプレーする。
- ・18ホール（パー72）で競う。
- ・ストロークプレーやマッチプレイなどの方法がある。



3 周知方法（体験教室）

川口市介護予防ギフトボックス（平成 28 年度より）

65歳からやってみよう！ 令和3年度 前期 5月～9月開始教室掲載

川口市 介護予防 ギフトボックス

体験は 5月～3月 3ヶ月間は体験価格で参加できます！

これから元気に過ごし続けるために新しい「楽しみ」を見つけてみませんか。好きな教室に、3ヶ月間は通常よりも安い体験価格で参加できます！

運動するなら

- ウォーキング
- 水泳
- ターゲットバードゴルフ

健康UP

- 健康体操教室
- 血液循環体操
- 体力維持・向上運動

仲間UP

- スマホ教室
- お話し会
- 琴・三味線
- 詩吟

体験の流れ

- パンフレットから興味のある教室を選ぶ
- 各教室に電話で直接申し込み ※複数の教室に申し込み可
- 教室に体験参加 ※教室ごとに利用のりがあります

【対象】 65歳以上で要介護認定を受けていないかた

※新型コロナウイルス感染症対策のため、教室が中止となる場合がございます。



34 ターゲットバードゴルフ教室 (北スポーツセンターTBG場)

北スポーツセンターTBG場 (神奈運動公園TBG場)

本曜日 13:00～15:00

① 5月～7月 (初日 5月 6日)
② 9月～11月 (初日 9月 9日)

①～② 各10名

参加不可

体験価格 1,500円 (通常価格 3,000円)

ミニゴルフの一種で川口市が発祥となるターゲット・バードゴルフというゲームを短期間でラウンドできるよう体験していただけます。

川口市TBG協会会長
山中：090-8116-0513

いつまでも元気であるためには「介護予防」が大切！

一日中のほとんどを家の中、あるいは家の周辺で過ごしていませんか。何もしないと身体機能はどんどん低下してしまいます。

活動が少ない生活が続く → 足腰が弱くなる 食欲が低下 筋力が低下 → 体の機能がどんどん衰え、要介護状態に

要支援・要介護状態にならないためには **介護予防** が効果的！！

昨年度 体験してみなさまの声です。

満足度 **90%以上**

先生の雰囲気が高く、他の参加者の楽しさに触れ、新しい出会いに感謝しています。

引越してきたばかりで何かないかと思っていたのですが、すごく楽しかったです。

もっと早くこの教室に出会いたかったです。

実施期間が5月からに延長となりました！！

今年度より実施期間が「5月～3月」に延長となりました。このパンフレットには5月～9月 開始教室(前期分)が掲載されています。10月～3月教室(後期分)につきましては9月配布予定のパンフレットをご覧ください。

介護予防 ギフトボックス 体験教室一覧

教室No.	教室名	ページ	教室No.	教室名	ページ
1	高齢者健康運動教室	講 ④	25	青木詩吟クラブ	⑧
2	健美クラブ	講 ④	26	元一中健康姿勢運動教室	講 ⑧
3	[A1 認証] アクティブフィット club	講 ④	27	元郷やすらぎ 健康姿勢運動教室	講 ⑧
4	[A1 認証] アクティブウォーキング club	講 ④	28	領家4・5丁目 健康姿勢運動教室	講 ⑧
5	明美クラブ	講 ④	29	日東健康姿勢運動教室	講 ⑧
6	オアシス水泳教室 かんたんクラス(水曜日)	④	30	転ばん塾 1部	講 ⑧
7	オアシス水泳教室 かんたんクラス(木曜日)	⑤	31	転ばん塾 2部	講 ⑧
8	オアシス水泳教室 かんたんクラス(金曜日)	⑤	32	ターゲットバードゴルフ教室 (新郷TBGコース)	⑧
9	オアシス水泳教室 かんたんクラス(土曜日)	⑤	33	根岸体力維持向上教室	⑧
10	オアシス水泳教室 チャレンジクラス(火曜日)	⑤	34	ターゲットバードゴルフ教室 (北スポーツセンターTBG場)	⑧
11	足腰健康ステーション	⑤	35	体力維持向上教室 二部	⑧

月会費の半額は市が補助

4 教室内容

(1) 講義（一例）

※考え方をえればゲームが楽しくなる

- ・ TBGを楽しむための三つの要素
- ・ TBGを楽しむための三つの習慣
- ・ TBGを楽しむための三つの心がけ



(2) 籠（ホール）入れ練習

※距離や角度を変えながら練習



(3) ラウンド（3人1組）練習

※実際のコースのホールに入れることで醍醐味を味わい、入ったときは皆で喜ぶ。



5 高齢者が参加しやすい事業による効果

- ・北スポTBG場での体験教室を実施した令和元年度は2名の参加のみであったが、令和2年度は6名、令和3年度は12名と年々参加者が増加している。
- ・令和2年度の体験教室に参加した6名のうち5名が、新規クラブを立上げ、現在も活発に活動している。
- ・参加者から、「籠に入った時がとてもうれしい」「この教室に参加することで色々な方と話ができるのが楽しい」等の声が聞かれた。

6 体験談

ゴルフの経験があるので、簡単かと思いきや羽の付いたボールを籠に入れるのは難しい。その分、ボールが入った時の喜びはひとしおでやみつきになるスポーツ!!

ボールを遠くに飛ばそうとクラブを力強く振っても遠くに飛ばない。上手な方は、軽く振っても遠くに飛んでいるのに…

そこで、何がダメなのか聞いてみた。「クラブの重みで振ることがポイントだよ」とのこと。いざ実践!!

しかし、なかなかボールが遠くに飛ばない。そこで、ターゲット・バードゴルフの奥深さを実感させられましたが、一方でボールが真っすぐ飛んだときやボールがホールに入ったときなどの喜びを味わいました。また、今回ターゲット・バードゴルフを多くの方々と話しながら楽しくプレーさせてもらい、とても素晴らしいスポーツに出会うことができました!!

ぜひ、皆さんも魅力あるターゲット・バードゴルフを実際にやってみませんか。

7 問い合わせ

【ターゲット・バードゴルフ】

・川口市ターゲット・バードゴルフ協会 山中会長 TEL:090-8116-0513

【川口市介護予防ギフトボックス】

・川口市長寿支援課地域ケア係 TEL:048-271-9745