

NPO法人すぎスポ **すぎスポ**  
**ターゲット・バードゴルフ**  
**2022年10月25日(火)**  
**秋の初心者講習会&体験会**

ターゲットバードゴルフとは…  
 数センチの長さで、ゴルフクラブで羽根の付いたボールを打ちながら2時間から3時間楽しく遊べます。日本で専ら流行り、今や日本各地にクラブコースができ、国内でメジャーなスポーツとなりつつあります。NPO法人すぎスポが、杉戸町や宮代町の皆様方に推薦する、大自然の中で楽しめる高齢者向けのスポーツです。

体験プレー開催中：**百聞は一見にしかず、是非体験をしてみてください。**  
 四季折々の花が咲き乱れる杉戸ターゲット・バードゴルフ本島コース。お気軽にお越し頂き一度体験をしてみてください。

**開催日：10月25日(火) 雨天中止**  
**時間：午前9時00分より11時30分まで**  
**場所：杉戸町本島 大島新田調整池の下池**

★ターゲットバードゴルフを体験して頂くの道具は準備してございます。  
 ★男女ともにアドバイスさせて頂き指導員が揃っております。(男子：4名 女子：3名)  
 ★飲み物やタオルを持って、運動のしやすい服装やウォーキングシューズでご参加下さい。  
 ★ゴルフ用手袋をお持ちの方はお待ち頂けます。  
 ★駐車場完備・上下水道完備・男女とも水通トイレですので女性の方も安心です。  
 ★令和4年9月末現在で杉戸町・宮代町を中心に54名の会員で構成されております。  
 ★スポーツ保険料とテキスト代として6500円を頂戴致します。

お問い合わせ  
 NPO法人杉戸町総合型スポーツクラブすぎスポ  
 電話：0480-48-5161 (すぎスポ事務局)  
 月曜日・水曜日・金曜日の  
 10時～15時の間で受け付けます。

杉戸TBGクラブ QRコード  


お手持ちのスマホでちょっと覗いて見てください。ゴルフ場やゴルフ場までの地図、入会の手引き等いろいろご覧いただけます。

NPO法人すぎスポ **すぎスポ**  
**ターゲット・バードゴルフ**  
**2022年10月25日(火)**  
**秋の初心者講習会・開催のお知らせ**  
**百聞は一見にしかず**  
**体験用の道具は揃っております**  
**指導員も男子4名・女子2名おります**  
**まずは体験をしてみてください**

①開催日：10月25日(火) 雨天中止  
 ②時間：午前9時～11時30分  
 ③場所：大島新田下池(現在地)  
 ④保険料&テキスト代金と致しまして @500円を頂戴致します。  
 ⑤運動の出来る軽い服装と靴にて…  
 ⑥お茶や水、タオル等をお持ち下さい。

お問合せ：NPO法人すぎスポ  
 電話：0480-48-5161  
 毎週・月曜日・水曜日・金曜日  
 10時～15時

またコースに  
 会員の誰かおりましたら  
 気軽にお声かけ下さい

お手持ちのスマホで、左側のQRコードをちょっと覗いて見てください。杉戸TBGのホームページをご覧ください。  
<https://sugisport.jp/tbg.html>

『ターゲット・バードゴルフ』とは

ターゲット・バードゴルフとは…  
 ゴルフボールにバドミントンのような羽根を付けたボール(合成樹脂)をマットの上に置き、1本の専用クラブで羽根を打ち、パラソルを逆さにした形状のホールに入れるまでの打数の少なさを競います。ボールを打つ動作、フェアウェイ上のルール等はゴルフとほぼ同じです。羽根の付いた特殊な形状のボールを使用する為、飛距離が抑制される事で、競技者間の体力的な差が出にくいスポーツです。  
 ゴルフと比べ狭く短いコースながら、フルショットの醍醐味と爽快感を味わう事が出来ます。コントロール力が試されるため奥が深く、老若男女を問わずプレーが出来ます。  
 競技経験者は日本全国で約10万人と言われている。  
 ゴルフ経験者が高齢になり、体力面やゴルフ場が遠隔地であると云う事で、身近な身近なターゲット・バードゴルフに転向される事も多いのですが、愛好者の約半数は未経験者です。

ターゲット・バードゴルフは、生涯スポーツやレクリエーションスポーツとして活用される事が多く、愛好者の健康の保持増進に加え、毎日の充実や生きがいにもなっております。  
 個人競技ですが、グループでラウンドする事や愛好者団体に所属する事、活動をする事で他者との繋がりを持つことが出来ます。同じ趣味を持つ仲間との交流は多くの利点があり、特にフレイル予防や認知症予防、体力面でも精神面でも健康に保つ効果が期待できます。

30年以上にわたりターゲット・バードゴルフを続けている愛好者の中には80歳以上の方も多く、ターゲット・バードゴルフが生涯スポーツと言われる所以でもあり、健康長寿の秘訣であると聞く事も多くあります。

一般財団法人  
 ターゲット・バードゴルフ普及会  
 『ターゲット・バードゴルフとは』  
 原文技種

杉戸町総合型  
 ターゲット・バードゴルフクラブ  
 事務局

