

# 『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。

競技経験者数は日本全国で約10万人と言われています。

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言う事で、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』  
原文抜粋

杉戸町総合型  
ターゲット・バードゴルフクラブ  
事務局

