



鳥取縣觀光指南

<http://www.tottori-tour.jp/zh-tw/>

ACCESS

✈️ 〈搭乘飛機〉

- 從東京 (羽田) 至鳥取砂丘柯南機場 (約70分鐘)
- 從東京 (羽田) 至米子鬼太郎機場 (約80分鐘)
- 從首爾 (仁川國際機場) 至米子鬼太郎機場 (約1小時40分鐘)
- 從香港 (香港國際機場) 至米子鬼太郎機場 (約3小時)

🚆 〈搭乘火車〉

- 從東京 (約5小時)  
新幹線→新大阪換乘→特急超級白兔號 (Super Hakuto) ...鳥取站
- 從名古屋 (約3小時20分鐘)  
新幹線→姫路換乘→特急超級白兔號 (Super Hakuto) ...鳥取站
- 從大阪 (約2小時30分鐘)  
特急超級白兔號 (Super Hakuto) ...鳥取站

🚗 〈自行開車〉

- 從名古屋 (約4小時30分鐘)  
名神高速公路→中國快速道路→佐用JCT→鳥取快速道路...鳥取
- 從大阪 (約2小時30分鐘)  
中國快速道路→佐用JCT→鳥取快速道路...鳥取

🚌 〈搭乘高速巴士〉

- 從東京 (約10小時10分鐘)  
從大阪・神戸 (約2小時50分鐘)



鳥取縣內官方地面高爾夫球場請參閱此網頁 (日語)

<http://www.groundgolf.or.jp/tabid/59/catid/40default.aspx>

聯絡方式 鳥取縣地域振興部體育課

✉️ [sports@pref.tottori.lg.jp](mailto:sports@pref.tottori.lg.jp)

FAX.+81-857-26-8108

〒680-8570 鳥取縣鳥取市東町一丁目220番地

盡情開始吧!

無論在哪

無論是誰

簡單!!

# 地面高爾夫球



鳥取  
地面高爾夫球  
發源地 鳥取縣!!

地面高爾夫球  
相關內容全在這一冊!!

●歷史 ●競技概要 ●道具 ●規則...

指導手冊



## 誕生於鳥取縣的地面高爾夫球

地面高爾夫球不需要高度的技巧，盡全力的場面與發揮集中力、調整力的場面巧妙融合在一起，規則也非常簡單。初學者也能馬上上手，不僅受老年人的青睞，也已經蔓延到全國所有年齡層，如今不僅國內風行，甚至普及到了國外。

為什麼叫做地面高爾夫球呢…。

那是因為，將該項運動設想成一個即使不去高爾夫球場也

“無論在哪”“無論是誰”“簡單”



可在地區的學校運動場（操場）上進行的運動，力求打造成“無論在哪”“無論是誰”都可“簡單”做到的運動。



鳥取砂丘



山陰海岸地質公園  
浦富海岸



## 地面高爾夫球的特徵

### 1 無論在哪都可以打球

無需規格化的球道，可根據球手的目的、環境、技能等，在運動場、河堤、公園、庭園等地自由設定球道。

### 2 準備很簡單

不必像高爾夫球場挖出洞來，放上洞旗桿就算準備完畢。

### 3 規則簡單

比起其他運動，規則非常簡單，打一次就能記得。

### 4 不限制球手人數

地面高爾夫球可以一個人玩，只要場地足夠大，甚至可以幾百人同場競技。

因為球不會飛上空中，只要設好洞旗桿的位置，可以從所有的洞旗桿處同時開球，非常安全。

### 5 自己做裁判

比賽過程中自己充當裁判，如果覺得判定困難，可徵求同伴的意見。

### 6 無需高超的技術

地面高爾夫球與其他競技運動一樣，技術和競技性可透過訓練來提高。但是為了享受比賽，未必一定要有高超的技術。不論老少，皆可快樂競技。因此，地面高爾夫球具備了作為家庭運動來消遣的所有條件。

### 7 沒有時間限制

由於比賽沒有時間規定，因此不會受時間上的限制，可根據技能水準、球伴人數或球道特性，盡情享受比賽。



### 何謂地面高爾夫球？

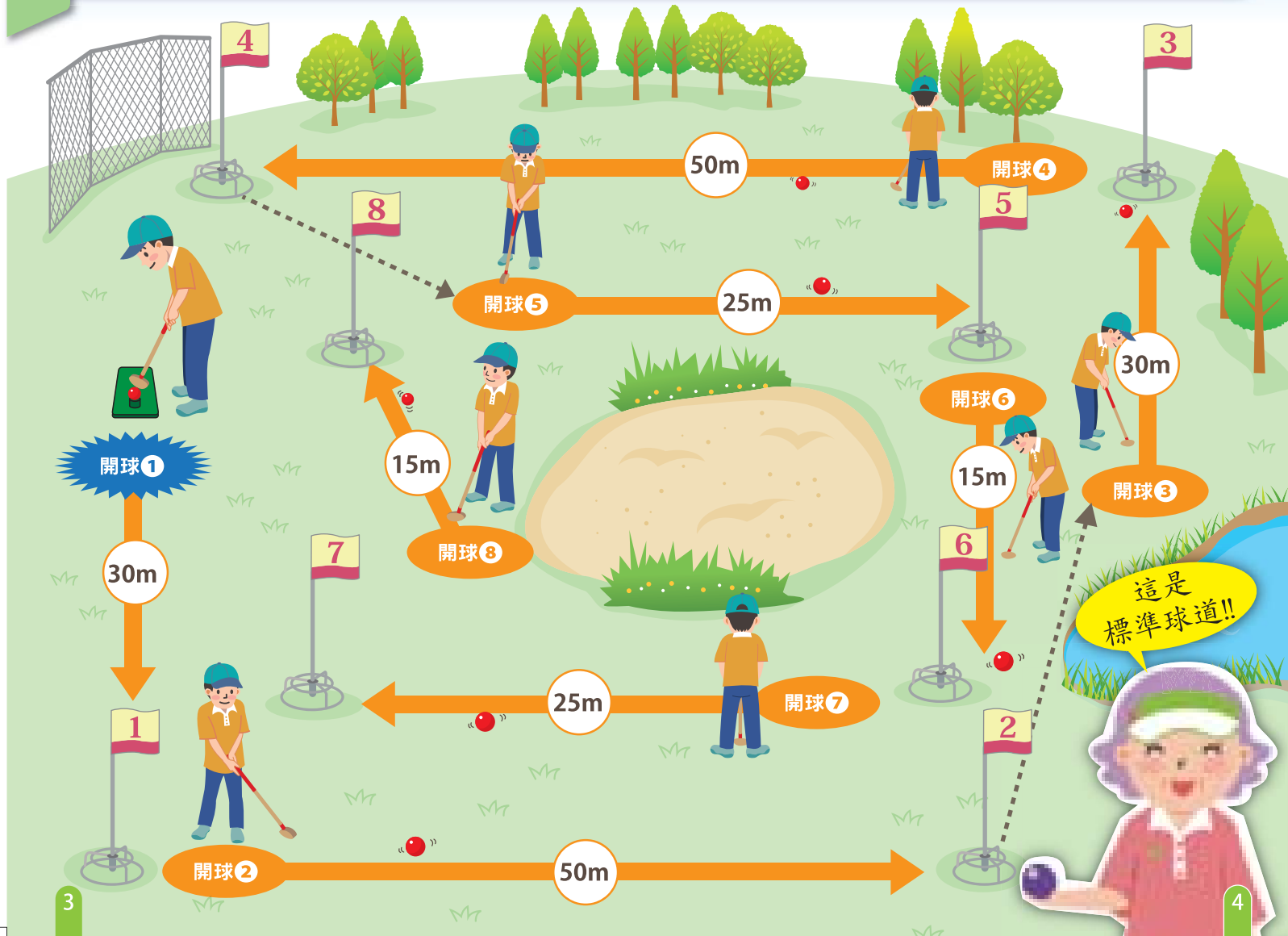


#### 規則概要

使用專用的球桿、球、洞旗桿、發球板，像正式的高爾夫球一樣，用球桿擊球，計算進洞（打到洞旗桿）所需的桿數。

#### 球道

標準球道由50m、30m、25m、15m的各2洞，共8洞構成。



## 1 禮儀

球手在完成擊球動作後應馬上移動到不妨礙下一個球手的場所。



球手在球伴擊球的時候不應講話，不應站在球伴的球及洞旗桿的附近，或者站在球手的前後。另外，不應在前一組還未結束之前擊球。

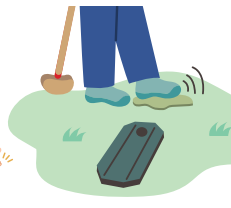


球手應撫平自己造成的坑及腳印後離開。

### 遇到這種情況應怎麼辦!?

**Q1** 前面的球手沒有將坑填平就離開。可以將這個坑洞填起來嗎？

**A** 是的。可以。不過，自然形成的凹凸不能填平。



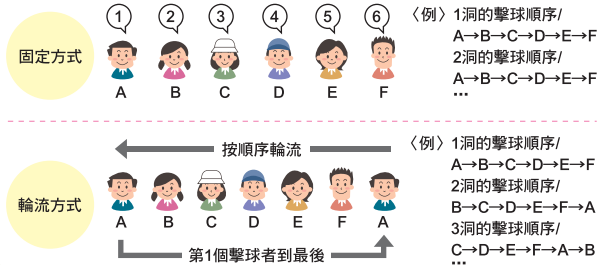
## 2 遊戲的進行方法

按照順序從發球板擊打規定的球，球靜止在洞旗桿內時為“停”，計算球從擊出到“停”為止所需的桿數。

### 順序

比賽前決定好擊球順序。

(有2種，即固定方式和輪流方式)



### 遇到這種情況應怎麼辦!?

**Q2** 擊球順序弄錯了怎麼辦？

**A** 如果其他球手認可了，從下一輪調回原來的擊球順序。但是，如果其他球手要求重打，應按照正確的擊球順序重打。(不附加1桿)

**Q3** 誤擊了其他球手的球怎麼辦？

**A** 球主將球放回原本的位置。(不附加1桿)

### 連擊

不可一個人一直打到“停”為止，也就是說不允許連擊

### POINT

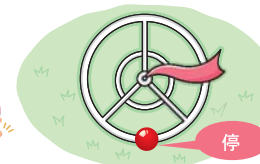
但是，如果球與洞旗桿相當接近，相當於桿頭長度左右時，可以連續擊球。

禮節  
我先打了！

### 遇到這種情況應怎麼辦!?

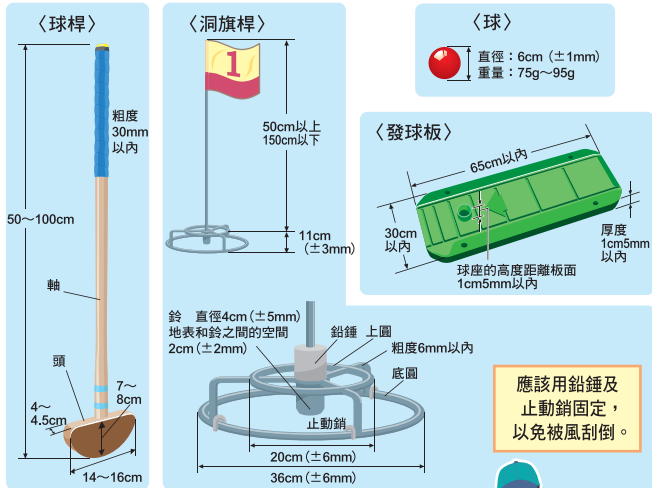
**Q4** 當球停止在洞旗桿底圖的正上方，算“停”嗎？

**A** 是的。算“停”。



### 3 用具

必須使用規定的球桿、球、洞旗桿、發球板。



#### check

球桿可以纏握把膠帶，但是禁止做除此之外的其他改造。



帶著球柄擊球也視為改造。



應該用鉛錘及止動銷固定，以免被風刮倒。

### 4 比賽中的擊球練習

球手在比賽中不允許進行任何擊球練習 (犯規附加1桿)



### 5 援助

球手在擊球時不應要求或接受物質方面或人為方面的援助或建議。

### 6 保持球的自然狀態下比賽

當擊出去球進入到草木叢中時，只能在能夠確認到球的位置以及確定它是自己球的限度下觸碰這些東西。擊球時不允許割草或折斷樹枝。



即使在這種情況下也不能挪開。

### 7 擊球方法

球手在擊球時應該用球桿頭正確擊球，不能用球桿推出或把球拉過來。(犯規附加1桿)



正反面均為平面的，兩面都是擊球面

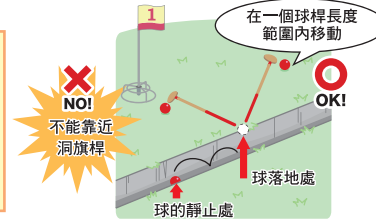


由於震動、風壓，球在擊打前發生滾動的現象，可以重打。

### 8 遺失球和出界球

如果球手擊出的球遺失或偏離到球道外，附加1桿，在不縮短與洞旗桿距離的前提下，把球放到可擊打地方，擊打下一桿。

如果不把球移動到其他地方就無法擊球，可以從看不見球的地方或落球處移動到一個球桿長的範圍之內。





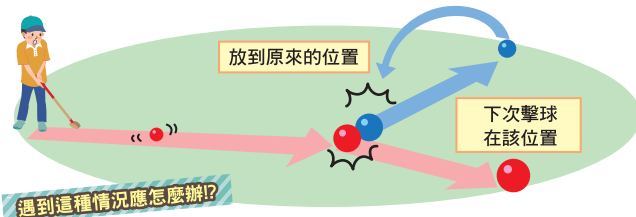
### 9 妨礙擊球的其他球

球手可以要求將妨礙擊球的球暫時移開。由球主移開，此時應該面對洞旗桿在球的後方做標記後移開。



### 10 當碰到其他球手的球時

當球手擊出的球碰到其他球手的球時，前者應在球停止的位置繼續比賽。被碰走的球要放回原來的的位置。



**Q5** 擊出去的球碰到其他球手的球後“停”了怎麼辦？或者被碰到的球“停”了怎麼辦？

**A** 碰到其他球的球算“停”。被碰到的球不算“停”。應放回原位。

**Q6** 球碰到球手等時該怎麼辦？

**A** 與碰到小石塊或樹枝的情況相同，在球停止的地方進行下一桿擊球。

### 11 停止的球被風吹動的情況

球手不可在擊出的球移動時擊打。如果球被風吹動，應在球靜止的地方擊球，被風吹動的球如果進入到洞旗桿算停。



### 12 第1桿進入到洞旗桿時（一桿進洞）

球手擊出的球如果第1桿進洞（一桿進洞），每1次從總桿數中減去3桿來記分。

### 13 記分卡的填寫方法

桿數：每一洞的桿數（用阿拉伯數字填寫）

實際桿數 - (1桿進洞次數 × 3)

在自己所打的球道序號上填寫洞旗桿號

填寫姓名（擊打順序）

累計：目前為止的累計桿數

一桿進洞次數 每1次一桿進洞，減去3桿

スコアカード

No.	氏名	ホールNo.	1	2	3	4	5	6	7	8	合計	1打目標	合計	補正	サイン
1	○○○○	3	3	6	5	17	3	3	5	32	33	33	1	30	
2	△△△△	5	5	7	5	17	6	5	28	31	33	36			
3															

総計欄  
(1) 記入欄 (2) ホールNo.の欄名、打数欄には数字は記入、累計欄には数字は記入、合計欄にはホールNo.と1打目標の数字を記入、打数欄には数字は記入

**POINT** 一桿進洞的情況，在桿數欄中填寫“1”或“-”，累計欄則填寫加上1的數。總計欄中填寫每一桿進洞一次減去3的數字。