

キャスティングゴルフ 教則本



日本キャスティングゴルフ協会

2016年 4月 20日

目 次

I はじめに

1. キャスティングゴルフとは
2. キャスティングゴルフの目的

II マナー・エチケット

1. エチケットとマナーの違い
2. キャスティングゴルフのマナー・エチケット
3. ゴルフ規則第1章（エチケット）

III 用語の定義

1. ゴルフの用語解説
2. キャスティングゴルフの用語

IV 基本ルール解説

1. コース
2. 用具
3. 人数
4. 勝敗の決め方
5. ゲームの進め方
6. ルール
7. 競技レギュレーション

V キャスティングの準備

1. 用具の名称
2. タックルセッティング
3. ノット（結び方）
4. キャスティング前に必要な知識

VI キャスティングの基本

1. キャスティングの分類
2. キャスティングの種類

VII おわりに

I はじめに

1. キャスティングゴルフとは

バスフィッシングのタックルを使用してゴルフを行うスポーツです。

ゴルフとバスフィッシングの共通点である「ディスタンス」と「アキュラシー」のバランスを駆使して、合計キャスト数で競いより少ない順に勝ちとなる競技です。

ゴルフと同様に、キャスト（ゴルフでのショット）では技術とともに精神状態が大きく影響するスポーツであり、審判のいないスポーツとして全てを自分でジャッジし判定する精神力が重要なメンタルスポーツです。

また、タックル（用具）についても、シンカーの重量等以外は、規定基準を極力取り除き、改造など知恵や工夫を最大に発揮することができるようにした新たなスポーツです。

2. キャスティングゴルフの目的

ゴルフ型のニュースポーツとして、真の生涯スポーツ実現を目指し、青少年向けに考案された日本発祥のスポーツです。

ゴルフは、イギリス発祥の紳士のスポーツとしてマナーが重んじられます。キャスティングゴルフも、このゴルファー精神を基本として、日本の武道に習い、心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養うことを目的とします。

また、考え、工夫し、実行することで柔軟な発想と行動力を養うことも、もうひとつの大きな目的です。

Ⅱ マナー・エチケット

1. エチケットとマナーの違い

エチケットは、人と接する時の言動・態度の意味で使うことが多く、対面している相手を不快にさせないといった、心配りの意味合いが強い。人間が本来持っている、思いやりや優しさからくる気配りが、エチケットである。

マナーは、規則（ルール）ではないが、社会的に望ましいとされる約束事に沿った言動や態度で、対個人というよりは社会性の問題で、伝統や習慣から生まれたルール・方法が、マナーである。

エチケットとマナーの違いをあえて記述したのは、代表的なものに「テーブルマナー」がある。元々エチケットの精神から習慣化したものであるが、今では「なぜそうしなければならないのか」がわからないものが多い。

従って、この精神を貫き継承していくため、又はどうすべきかがわからない時には、根本的な姿勢を理解する必要があることから紹介した。

ゴルフ規則では、第1章 エチケット と表現されています。

2. キャスティングゴルフのマナー・エチケット

キャスティングゴルフにおけるマナーは、ゴルフのマナーと共通である。

また、そのスポーツを行っている時以外でも、社会生活の中でマナーを実践することが、キャスティングゴルフプレーヤーの基本精神である。

3. ゴルフのマナー

ゴルフ規則

出典：JGA ゴルフ規則書 2012

第1章 エチケット

◎コース上での心得

はじめに

この章ではゴルフゲームはどのようにプレーされるべきかというゴルフのマナーについてのガイドラインを規定しているが、これが守られれば、プレーヤーがみなゴルフを最大限に楽しむことが出来るだろう。この章全体に通じる基本的な考えは、コース上にいる他の人に対しても常に心を配るべきということである。

ゴルフの精神

他の多くのスポーツと違って、ゴルフはほとんどの場合審判員の立ち会いなしに行われる。また、ゴルフゲームは、プレーヤーの一人一人が他のプレーヤーに対しても心くばりをして、ゴルフ規則を守ってプレーするというその誠実さに頼っている。プレーヤーはみな、どのように競い合っているときでもそのようなことに関係なく、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べきである。これこそが正に、ゴルフの精神なのである。

安全の確認

- ・プレーヤーは、ストロークや練習スイングをする場合、次のことをよく確かめるようにするべきである。
 - (イ) 近くに誰も人が立っていないかどうか
 - (ロ) クラブや、球や石、砂利、木の小枝などが飛んで行って当たりそうな場所に誰も人が立っていないかどうか
- ・プレーヤーは、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。
- ・プレーヤーは、近くや前方にいるコース作業員に危険な思いをさせる可能性のあるときは、ストロークを行おうとする前に必ずその人たちに注意するよう声を掛けるべきである。
- ・打った球が誰か人に当たる危険性のある方向に飛んで行った場合、プレーヤーはすぐに大声で危険を知らせるべきである。そのような場合に伝統的に使われてきている掛け声は

「フォー！！」である。

◎他のプレイヤーに対する心くばり

他のプレイヤーの邪魔にならないように

- ・プレイヤーは常にコース上の他のプレイヤーたちにも心くばりを示すべきで、むやみに動いたり、話し合ったり不必要に音を立てたりして他のプレイヤーのプレーの邪魔になるようなことをしてはならない。
- ・プレイヤーは、どのようなものであれコース内に持ち込んだ電子機器が他のプレイヤーの集中を乱すことのないよう留意するべきである。
- ・ティーインググラウンド上では、プレイヤーは自分の打順となるまでティーアップしてはならない。
- ・他のプレイヤーがプレーを始めようとしているときに、プレイヤーはそのプレイヤーの球の近くや真後ろ、あるいはホールの中後ろに立ったりしてはならない。

グリーン上

- ・パッティンググリーン上では、プレイヤーは他のプレイヤーのパットの線上に立ったりしてはならない。また、他のプレイヤーがストロークしているときに、そのプレイヤーのパットの線上に影を落としたりしてはならない。
- ・同じ組のプレイヤー全員がそのホールのプレーを終えるまで、その組のプレイヤーはパッティンググリーン上かその近くで待っているべきである。

スコアの記録

ストロークプレーでは、マーカーに指名されているプレイヤーは、受け持ちのプレイヤーのスコアを、必要であれば、次のティーへの移動中にそのプレイヤーとチェックした上で記録するべきである。

◎プレーのペース

速めのペースでプレー

プレイヤーは速めのペースでプレーするべきである。委員会はプレイヤー全員を対象とするプレーのペースについてのガイドラインを設けることができる。

前の組に遅れないようについて行くことはその組全体の責任である。もし前の組との間隔が完全に1ホール以上空き、後続の組をも待たせているときは、後続の組が何人であろうと、その組に先にプレーして行くように声を掛けるべきである。

プレーの準備

プレーヤーは自分たちのプレーする順番になったらすぐにもプレーできるようにしておくべきである。また、グリーン上やその近くからプレーするときは、プレーヤーはそのグリーンから次のティーへ移るときに早く行ける手近かな所にキャディーバッグやカートを置いておくようにするべきである。そして、そのホールのプレーが終わり次第、プレーヤーはすぐにパッティンググリーンを離れるべきである。

紛失球

球がウォーターハザードの外で紛失したかも知れない、またはアウトオブバウンズであるかも知れないと思った場合には、プレーヤーは、時間節約のため、暫定球をプレーするべきである。球探しをしている組は、探している球がすぐには見つかりそうにないと思えて来たら、後続の組にプレーを続けて先に行くようすぐに合図すべきである（球を5分間探した上、そのあとでプレースルーの合図を出すようなことのないように）。後続の組を先に行かせたら、その組のプレーヤーたちがパスして行って球の届く範囲外に出るまで、プレーヤーはプレーしてはならない。

◎コース上の先行権

委員会が別の取り決めをしている場合を除き、コース上の先行権はその組のプレーのペース次第によって決まる。なお、1ラウンドをフルにプレーしている組はそれよりも少ないホール数をプレーしている組をパスすることができる。

◎コースの保護

バンカー

バンカーから出る前に、プレーヤーは（イ）自分が作ったバンカー内の穴や足跡は勿論、（ロ）近くにある他のプレーヤーの作った穴や足跡もすべて入念に埋め、平らにならしておくべきである。レーキがバンカーの近くのそれほど遠くない所があれば、砂ならし用にレーキが使われるべきである。

ディボット跡やボールマーク、靴による損傷の修理

プレーヤーは（イ）自分たちの作ったディボット跡や、（ロ）球の衝撃によってグリーン面にできたボールマーク（プレーヤー自身の球によるものに限らない）を入念に直しておくべきである。靴によってパッティンググリーン面に作られた掻き傷などは、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あとで直しておくべきである。

不必要なコース損傷の防止

プレーヤーは、練習スイングでディボットを取ったり、クラブヘッドを地面に叩き付けて（怒ってであろうと他の理由であろうとを問わない）コースを傷つけたりすることのないようにするべきである。

プレーヤーは、バッグや旗竿を置くときに、パッティンググリーン面を傷つけないように心掛けるべきである。

ホールを傷つけないようにするためにも、プレーヤーやキャディーはあまりホールの近くに立ってはならないし、旗竿を抜いたり立てたりするときや球をホールから取り出すときは、特にホールに注意しながら行うべきである。また、球をホールから取り出すのにクラブのヘッドを使ったりしてはならない。

プレーヤーはパッティンググリーン上にいるときは（特にホールから球を取り出すときは）パターに寄りかかったりなどしてはならない。

旗竿は、その組のプレーヤーがパッティンググリーンを離れる前に、ホールの中に正しく戻しておくべきである。

ゴルフカートの走行についての注意事項は厳格に守るようにするべきである。

◎むすび

プレーヤーがみなこの章のガイドラインに従ってくれば、すべての人にとってゴルフはもっと楽しいものになるだろう。プレーヤーがラウンド中（またはある期間にわたって）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した場合、そのようなプレーヤーに対し委員会が懲戒といった意味で然るべき措置、例えば一定期間コース内でのプレー禁止とか、いくつかの競技への出場停止などの措置をとることを検討することを勧めたい。そのような措置は、このガイドラインに従ってプレーすることを望む大多数のプレーヤーの利益を守るという見地からしても、正当なものとして認められると思われる。

エチケット違反の重大な違反となる場合は、委員会は規則 33-7 に基づいてそのプレーヤーを競技失格とすることもあり得るだろう。

Ⅲ 用語の定義

1、ゴルフの用語解説

ルールは、ほぼゴルフのルールと同じであることから、ここにゴルフ規則に出てくる基礎的な用語を解説する。

[施設関係]

- ・コース

競技場全体のこと

- ・ホール

競技場内において、ティーショットからカップインまでを規定数で完了することを定めた単位毎の競技場（カップのことも同名称なので注意する）

- ・ティインググラウンド

1ホールにおいてティーショットをするための決められた場所

- ・ティーマーカー

ティーショットを行う範囲の基準となる標示物

- ・スルーザグリーン

ホール内において、ティインググラウンド、グリーン、ハザードを除いた場所

- ・フェアウェイ

スルーザグリーン内において、安全・容易にショットができるように刈り込まれた場所

- ・ラフ

スルーザグリーン内において、フェアウェイを除く芝が刈り込まれていない場所

- ・アウトオブバウンズ（OB）

ホール内において、ストロークしてはならないと定められた場所（ルールにより救済措置が定められている）通常、白杭により範囲が定められている

- ・パッティンググリーン（グリーン）

カップに入れることを前提としたパッティングを行うための短く刈り込まれた場所

- ・バンカー

人工の障害物として、砂が敷きつめられている場所

- ・ウォーターハザード

人工または自然のもので池・湖・海・川・溝など。（水の有無は関係なし）

- ・カップ（ホール）

球を入れホールアウトするためのグリーン上にある穴

[動作関係]

- アドレス

ストロークを行うための構える動作

- ストローク

玉を次の地点に運ぶためのアドレスを除いた一連の動作

- パッティング (パット)

ストロークの内、グリーン面を転がして玉を運ぶ一連の動作

- マーク (する)

プレー中、ボールを拾い上げる際、元の位置を正確に把握するためにマーカを使用して確認できるようにする動作

2、キャスティングゴルフの用語

• ゴルフにおいて、ホールでの最初のストロークをティーショットと呼ぶが、キャスティングゴルフにおいては、「ティーキャスト」と呼ぶ。

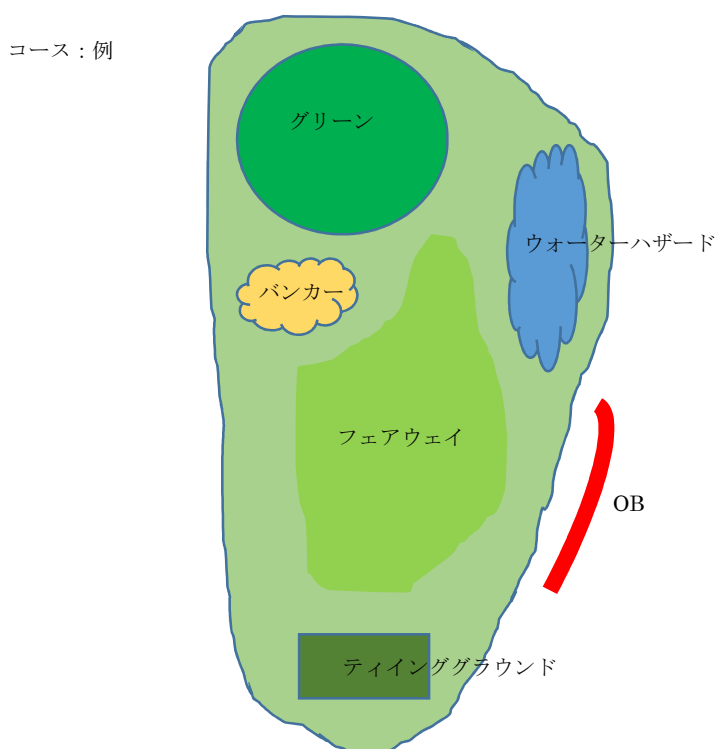
• ゴルフでは、ボールを使用するが、キャスティングゴルフにおいては、シンカーを使用するため、このシンカーを「プラグ」と呼ぶ。

IV 基本ルール解説

1. コース

ゴルフ場、グラウンドゴルフ場などコースが整備されている場所。及び運動場・河川敷・公園・庭など、障害物や起伏がある場所でも行えます。

標準コースは、外回りコース9ホール、内回りコース9ホールの計18ホールとなっていますが、プレーする場所や人数等に応じて、適切な距離、コースを設置します。



2. 用具

①タックル = 釣り用のロッド、リール、ライン、プラグを使用します。

コース及びプラグの重さに応じて自由に選択可能。

☆但し、リールはベイトリール（両軸式）に限定。

②プラグ = 釣り用のシンカーを使用します。

重さは、コースにより選択します。

例：グラウンドゴルフ場 ホール距離15～50m 10～15g

☆公式競技については、コースに応じて材質・重さを決定します。

- ③マーカー＝ボールマークする用具で、ゴルフ用のマーカー又はグリーンフォークを使用します。

ベイトリール（両軸式）



マーカー（フォーク式）



プラグ（参考）



3. 人数

個人戦と団体戦があり、団体戦のチーム編成は、通常1チーム5名とします。人数や場所によって2～5名編成のゲームもできます。

4. 勝敗の決め方

①マッチプレー

ホールごとに勝敗を決めます。各ホールの勝ち負けは、ストロークの数が少ない人が勝者となります。

②ストロークプレー

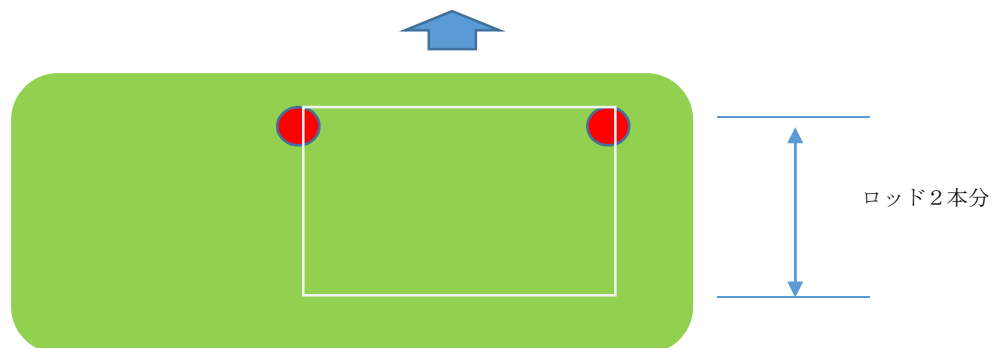
各ホールを正しい順序でプレーし、最小投数でプレーした人が、勝者となります。

5. ゲームの進め方

①スタート時の第1投は、ジャンケン等で順番を決めます。

時間節約のため、ゴルフ場にある棒式のクジなどを優先すること。

ティーマーカーのある場所では、マーカーを結ぶラインから後方2ロッド(竿の長さ×2)以内からキャストします。



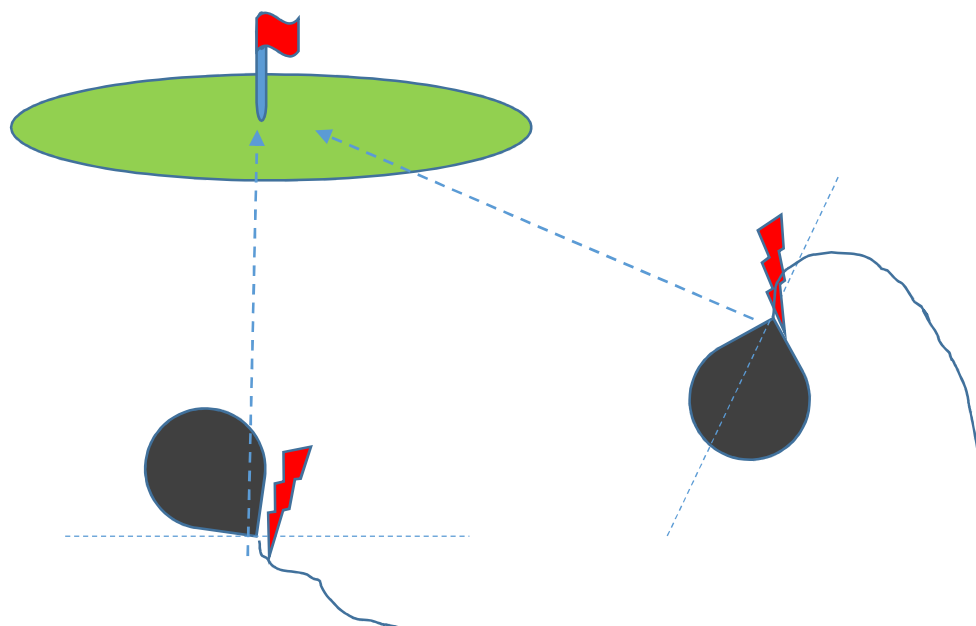
②投げたプラグは必ずマークしなければなりません。

2投目地点へラインを巻き取りながら移動しプラグが動かないようにします。

動く可能性がある場合は、先にプラグをマークしてから巻き取ります。

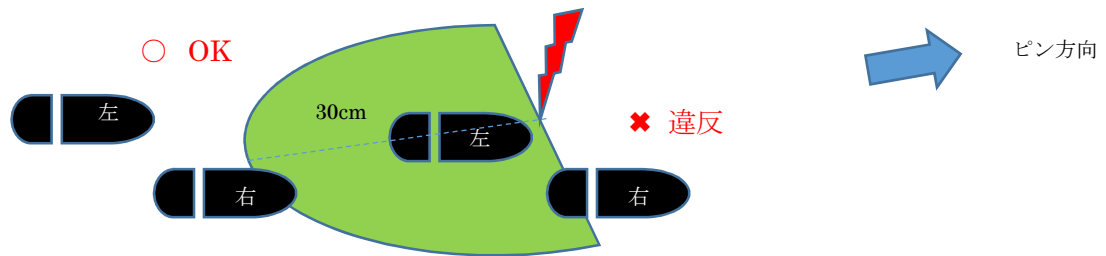
ラインが交差する場合は上(後に投げた競技者)から巻き取ります。

マークする場所は、ピンに近づかない位置で、プラグをラインで結んだ場所に最も近い位置(図参照)



③ 2 投目以降は、マークした地点からカップに近づかない位置で半径 30 c m 以内に必ず片足を着き、キャストしなければなりません。(プラグ着地まで離してはならない)

[OK 範囲]



④ 2 投目以降は、カップから遠いボールの人から先にプレーしなければなりません (遠球先打)。

⑤ 2 ホール目以降のティーショットの順番は、前のホールで最も少ないスコアのプレーヤーからプレーします。

6. ルール

① ラインブレイク (切れた) の場合は、そのストロークが 1 投、そして 1 投罰が与えられ合計 2 投として数え、同じ位置から次のストロークをします。(3 投目)

② バックラッシュした場合は、修復を 5 分以内に行います。時間内に修復できない場合は、1 投罰が与えられます。

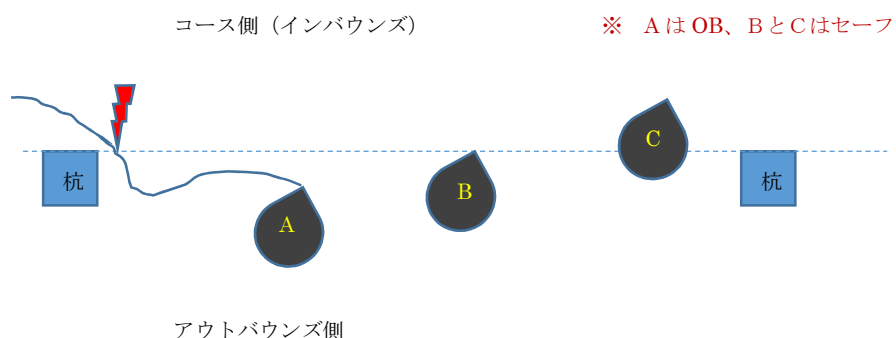
ライン、リール、タックルなどを新しいものと取り替えは可能で、時間内であれば罰は付きませんが時間を超えていれば罰が付きます。

③ ラインが木などに引っかかり、プラグが空中に浮いている場合は、垂直下点をプラグの着下点とします。マーク後にラインを巻き取ります。

④ OB (アウト・オブ・バンズ) とは、プレーが禁止されている区域のことをいいます。

⑤OBの境界線は、ゴルフ場の場合は白杭、その他はロープまたは白線で表示します。

⑥プラグが、OBの境界線（杭の内側の線）に少しでもかかっている場合はセーフとします。



⑦プラグがOBとなった場合、1投付加して、OBの境界線とラインが交わる地点をマークし、その地点から次のストロークを行います。

※ゴルフ規則の暫定球や元の位置からの打ち直しの救済措置はありません。

⑧バンカー（砂場）内では、そのままキャストを行います。

※ゴルフのように足元を固めるために砂に埋める行為は禁止します。

⑨ウォーターハザード（ラテラル含む）に入った場合は、1投付加して、ハザードの外側の線とラインが交わる地点をマークし、その地点から次のストロークを行います。

⑩グリーン上（グリーンが設置されているゴルフ場等）では、フリッピングやピッチングなど、プラグがロッドグリップの水平面に対して下から出るキャストイングをしなければなりません。

⑪プラグが着地した後に手前に引っ張るなど、動かすことはできません。

飛行中に動かすことは可能です。スキップする場合も、最初の着地前は可能ですが、2バウンド目の空中で動かすことはできません。

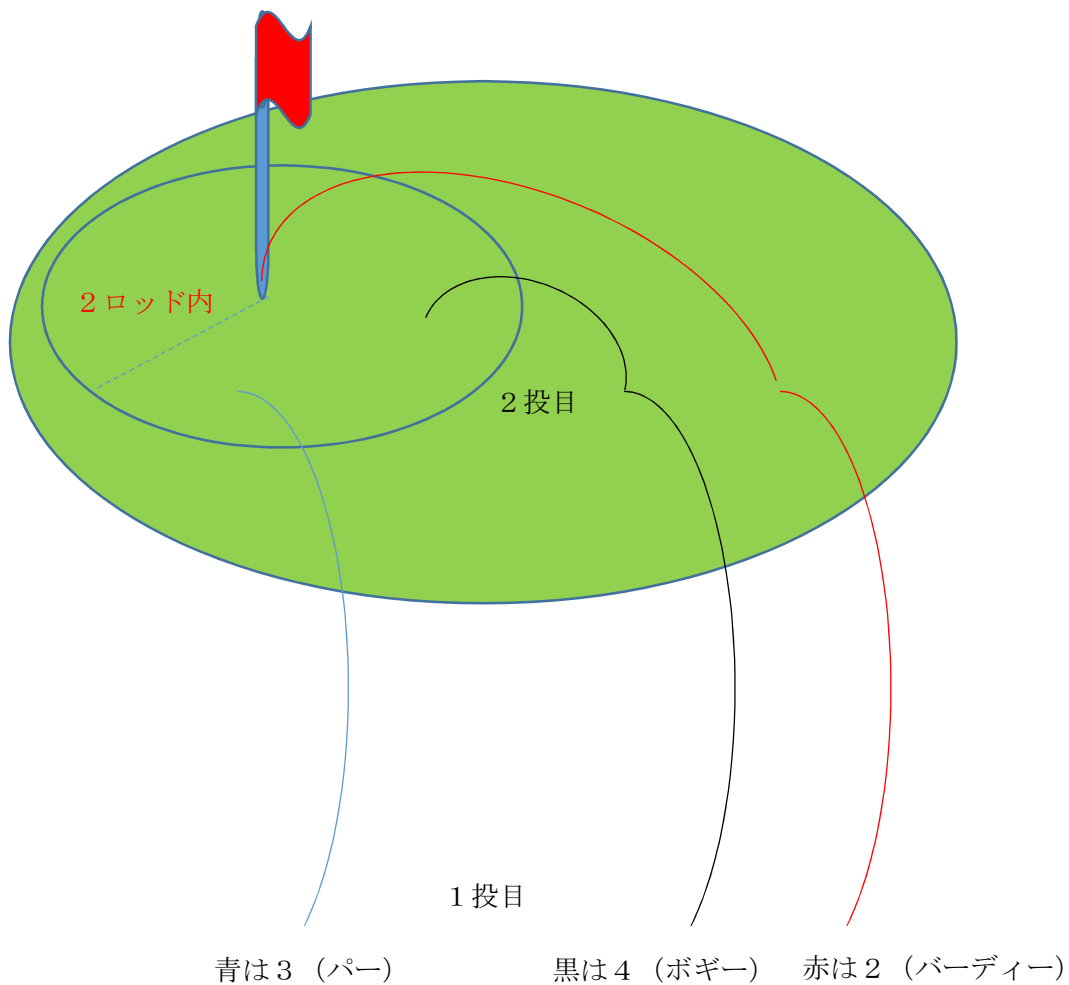
カップの先まで投げて空中で手前に引っ張りカップインさせること等は可能で、手前からスキップ等（バウンド又は転がし）でカップインさせることも可能です。

⑫カップからの距離が、2ロッド以内はOK（2ストローク）としてキャストを行わずにホールアウトします。

※ゴルフとの違いで、ゲーム性を向上させるための最大のポイント！！

キャストイングゴルフでは、飛距離さえ出せばピンに近づけることは比較的容易なため、同じルールだと簡単にパーやバーディー（ホール単位）ができてしまいます。従って、バーディーを狙う場合は失敗したらボギーになるリスクを与えることにしています。

パー3コースの場合



7. 競技レギュレーション

- ① マレットゴルフ・グラウンドゴルフ場等の場合
(パー3=15~30m、パー4=30~50m のコース)

マスター7クラス	プラグ・・・7g
レギュラー10クラス	プラグ・・・10g
ビギナー15クラス	プラグ・・・15g

- ② ゴルフ場の場合
(パー3=200ヤード前後、パー4=200~400ヤード のコース)

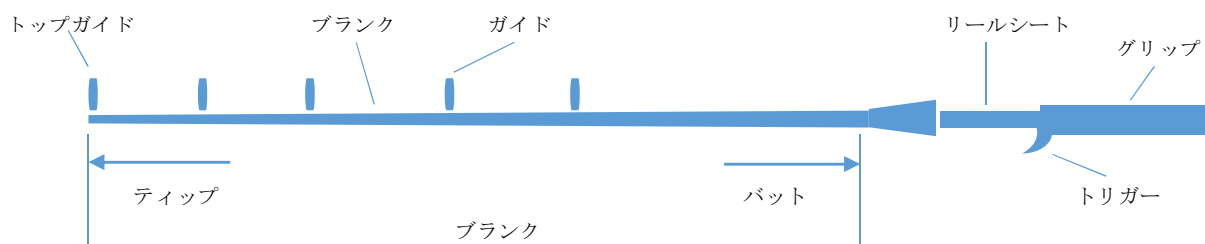
Gマスタークラス	プラグ・・・50g	} 検討中
Gレギュラークラス	プラグ・・・80g	
Gビギナークラス	プラグ・・・100g	

競技毎にコースに合わせて大会委員が決定する。

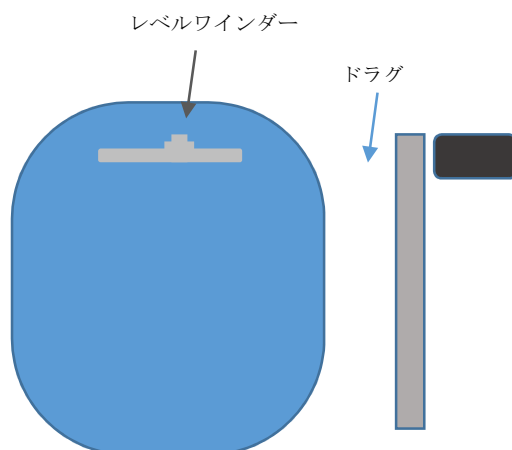
V キャスティングの準備

1、用具の名称

ロッド



リール



ライン

釣り用のライン材質は主に3種類

- 1 ナイロン やわらかい、衝撃に強い（伸びる）
- 2 フロロカーボン 擦れに強い、劣化しにくい
- 3 PE 細くて強い、巻き癖がつかない

プラグ

スナップの付いた涙型等

★競技用プラグは別途設定

2、タックルセッティング

- ①ロッド（リールシート）にリールを固定する。
- ②ラインをレベルワインダーに通し、全ガイドを通す。
- ③ラインにプラグを結ぶ。

3、ノット（結び）

- ①スナップへのラインの結び方。（代表的なもの4種類）

ユニノット

クリンチノット

フリーノット

ハングマンズノット

- ②ラインとラインの結び方。（代表的なもの2種類）

ブラッドノット

ユニノット（電車結び）

4、キャストイング前に必要な知識

- ①バックラッシュ

バックラッシュとは、スプールの回転速度よりラインが出る速度が遅くなった場合にスプール回りにラインが出て絡まる事です。

ラインを引き出して巻き直しますが、処置を誤ると絡まってほどけなくなります。最悪はラインを切ることとなりますので、直す練習もしておきましょう。

軽度

重度

②ブレーキの調整

バックラッシュを防ぐために、事前にブレーキの調整を行います。

ブレーキはスプールの回転する速度を調整する機能で、直接スプールの速度を調整するメカニカルや、スプール速度の変化を調整するマグネット・遠心力など2種類付いているものも多いので、練習においていろんな調整を試し、最適な調整を見つけましょう。

基本的な調整方法は、
ロッドを水平にしてクラッチを切り、プラグを下に落とします。このときゆっくりと落ちていく程度が最適です。初心者ほど速度がゆっくりになるよう調整しましょう。

③サミング

サミングとは、スプールを指で押さえて（触れて）バックラッシュを防ぐ方法です。
また、狙った地点にプラグを落とすための飛距離調整にも必要なテクニックです。

遠くにプラグを飛ばすためには、ブレーキをなるべくかけないほうが飛びます。しかし、バックラッシュのリスクが高まります。

サミング技術の向上が上達の最重要ポイントです。

④バックラッシュの直し方

ドラッグを緩めて、スプールをしっかりと指で押さえながらハンドルを2・3回巻きます。
（半分空回りするようなイメージで）そしてラインを軽く出るだけ出し、同じことを繰り返します。

ラインの浮き上がりや絡みがなくなるまでラインを出してしまったら、ラインにテンションをかけながらリールに巻きます。

※ドラッグとは・・・スプールが逆回転を始める力を調整する機能。魚の引きが強くライン

が切れることを防ぐために、ある一定の力を超えたらスプールが逆に回り出しラインが出ていくように調整するものです。

VI キャスティングの基本

1、キャストの分類

①シングルハンド・キャスト

片手で投げる方法。軽いタックルを使用する場合で、ピンポイントで狙うなど微かな感覚を出しやすい。

②ダブルハンド・キャスト

両手で投げる方法。重いタックルを使用する場合や遠くに投げる場合で、手の間隔を調整することで状況にあった投げ方が出来る。

2、キャストの種類

①オーバーヘッド・キャスト

全てのキャストの基本となるものが、オーバーヘッド・キャストなので、一連の動作を含めて解説します。

- 1 クラッチを切り、指でスプールを押さえる（ラインが出ないように）
- 2 プラグをトップガイドから20～30cm程度垂らす。
（投げる距離や好みで変えますが、ここでは標準的な数値を示します）
- 3 ロッドを身体の正面に構える
- 4 ロッドを真上に振り上げる
- 5 その軌道上を戻していく
- 6 タイミングよく指を離しリリースして飛ばす
- 7 プラグが着地した時点（又は少し前）でスプールを指で完全に止める
- 8 ハンドルを回してクラッチを戻す。

最も重要なのが、親指で押さえたスプールを離し、リリースするタイミング。
また、バックラッシュしないようにサミングを行うこと。

コツは

- ・ 視線・・・投げる（狙う）方向に視線を向ける
- ・ ロッドの反発力（曲がり）を使う・・・腕を振らない
- ・ キャストスピード・・・力まない、プラグの重さを感じる

- ・ リリースポイント・・・思っているより遅め・早めをつかむ（初心者）
- ・ サミング・・・親指を常に触れて感覚をつかむ

3 構える

4 振り上げる

5 軌道に戻しリリース

②サイドハンド・キャスト

頭上の木が邪魔になったりして避ける場合や、低い弾道で投げたい場合のキャスト。

ロッドを利き手側に水平に振る投法で、オーバーヘッド・キャストと比べロッドが視界に入りやすい事から、初心者でも比較的タイミングが取りやすい。

また、着地際でロッドを立てて調整するなど、コントロールしやすいことから、初心者はまずこのキャストから練習すると良い。

[頭上からの図]

3 構える

4 振り上げる

5 軌道を戻しリリース

③バックハンド・キャスト

サイドハンド・キャストの逆方向に水平に振る投げ方です。

サイドハンド・キャストよりリリースのタイミングが難しくなりますので、練習してタイミングをつかみましょう。

④フリップ・キャスト

バックハンド・キャストに近く、ロッドを下方方向に曲げて投げる方法です。

キャストの正確性とそこそこの飛距離が出せるキャストですが、基本的なキャストのタイミングをつかんでないと難しい上級者向けのキャストです。

⑤ピッチング

プラグをロッドの長さ程度に垂らして左手（利き手が右の場合）で持ち、ロッドを立てたまま、プラグを送りこんでやる投げ方です。

飛距離は限られますので、ピンポイントに狙う場合に利用します。

練習して、自分が出せる飛距離を把握しておきましょう。

⑥フリッピング

ピッチングと同様にピンポイントでプラグを落とす投げ方です。

基本的にはクラッチを切らずに最初に引き出したラインの距離以内に限定されます。

従って、振り子のように何度も降り直してカップを狙うこともできます。

基本的なキャストを紹介しましたが、タックルの性質（ロッドの性質、リールのブレーキ、プラグの重さなど）や環境（木や周辺の状況、風など）あらゆる状況により変化しますので、基本的なキャストとタイミングをマスターして、飛距離と正確性を目指し、自分なりのキャストを身につけましょう。

VII おわりに

この教則本では、キャスティングゴルフの基礎を学びました。
これを習得することでゲームが始められます。

年齢性別・体力による差が現れにくい生涯スポーツですが、ただの遊びとならないように、

- 1 エチケット・マナーの重視
- 2 心技体の鍛錬による人間形成
- 3 創意工夫の推進

をベースとしたニュースポーツということを忘れないでください。

はじめに記述したとおり、メンタルが結果に大きく左右するスポーツなので、技術以上にメンタルを鍛えることが重要です。

集中力、判断力、想像（創造）力など、あらゆる場面において、不動の心で自分と戦い、打ち勝つ事です。

それには、日頃からの鍛錬と日常生活における習慣が必要となります。

他のニュースポーツとの違いとして、キャスティングゴルフは、この精神をステイタスとすることです。

キャスティングゴルフは、一人一人がお互いを気遣い、気持ちよくプレーできる環境を作り合い、楽しみ合うことで、真の生涯を通じて楽しめるスポーツとなるでしょう。

さあ、キャスティングゴルフを始めましょう。

著 者：川俣正一

発行者：日本キャスティングゴルフ協会

発行所：〒151-0053

東京都渋谷区代々木3-1-11

株式会社クラブパートナー内

TEL 0 3 - 5 3 5 4 - 5 7 5 5