

令和8年度 こなみ会 グラウンドゴルフ大会

2026年9月17日（木）9：00AM 集合 呼続公園グラウンドで開催されました。雨天が続き（気象庁より連続雨天の更新が発表されていました。）開催が心配されましたが、当日は雲一つない『快晴』でした。会長の竹内さんの心掛けの良さと、富部神社のご加護と思います。

呼続公園のグラウンドは水はけが良く、競技に支障は全くありませんでした。



距離を測ってコートをつくっています

くじ引きで4つのチームに分けられました。

- ① 後藤・森・田村・宗宮・安達
- ② 竹内・梅田・野田・鈴木加代子
- ③ 山下・安達ひろ子・鈴木君代・舟橋
- ④ 伊藤・岡田・垣内・平野

竹内会長の「開会宣言」から始まり、後藤さんより「ルールの説明」がありました。その後は全員で準備体操をしました。準備体操は田村さんが考案して、リードしました。田村さんが考案したので『タムタム体操』と言う名前が付いているそうです。



竹内会長の「開会宣言」



後藤さんの「ルール説明」



田村さんの「タムタム体操」

「タムタム体操」はシニア向けで、足首の内側と外側にストレッチなども加えてあり、グラウンドゴルフだけでなく、日常的に取り組んでも良いなあ！！と思いました👍

プレイ中は、和気あいあい、「良いよ良いよ❤️」「右に行き過ぎたあ〜」「大丈夫！大丈夫」「わあ〜やっちゃったあ〜」などの声が聞こえてきました。前回、取材に行かせて頂いた際竹内会長から『歩くことが出来れば、誰でもできる』と言う説明??をして頂きましたが、技術や得点は、さておき、（あら💦失礼💦）楽しそうに、生き生きとプレイしている参加者の皆さん

を見て、本当にその通りだ！！と思いました。ほとんどの参加者はクラブを持っていますが
会のクラブを借りる事も出来ます。一度、見学に来て、体験いかがでしょう？

前半のプレイの後は、休憩タイムです。塩分入りのキャンディーや冷やしたゼリーなど、各自
が持ってきたものを、皆さんにシェアしていました。ここでも和気あいあいでした😊

最終結果は・・・

	男子の部	女子の部
優勝	後藤 和貞	鈴木 君代
第2位	舟橋 清峯	鈴木 加代子
第3位	山下 博和	岡田 みち子

今回、覚えたルールと難しいと思った事を紹介します👍

「ノーペナ」って何？？ → ノーペナルティーを略した言葉で、打ったボールがベンチの下な
どに入ってしまった場合、そこから 15 cm 前の位置にボールを置き、次に打つ事が出来ます。

今回は「ホールインワン」がありました💎💎💎

第1打で直接ホールポストに入った場合、合計打数から3打マイナス（減点）されるそうです😊

ホールイン（トマリ） → ボールがホールポストの内側に静止した状態を言いますが、一旦入っ
たボールがトマリから出てしまったり・・・「何で！？」「え～～っっ」と言う場面が結構

ありました。ゴルフ同様、ホールに入れる事は難しい！！



← ご参加のみなさん

