**シニアスポーツ講習会　参加要項**

1. 開催期間　　令和7年9月8日、11日、18日、22日、25日（５日間）（グラウンド状況により中止の場合あり）

2. 開催場所　　大沢総合グラウンド野球場（ＡまたはＢ）

3. 開催時間　　午前9時から午前10時50分

3. 参加申し込み方法　開催日に開催場所に午前8時30分集合（参加費無料）

4. 服装・持ち物　　運動出来る服装でご来場ください。用具は用意いたします。

5. 競技ルールとマナー・エチケット（抜粋）

　a.プレーヤーは、ストロークを行う前に、クラブが当たる可能性のあるところに、人がいないことを確認しなければならない。

b.プレーヤーが、ストロークを行うときには、他の者が動いたり、大声で話したりしてはならない。また、ティーグランドには、ティーショットする者以外は立ちいらない。

c.プレーヤーは、前の組のプレーヤーがボールの届く範囲外に進むまで、プレーしてはならない。

d.ホールアウト後、ホールエリア内でプレーヤー同志スコアーの確認・記入をしてはならない。

e.使用するボールに印（マジックのみ）を付けておくと良い。各自のボールを色によって確認しておく。

f.自分を有利にする行為はしない。

g.プレーヤーは、全員がホールアウト後、ボールを拾い上げることが出来る。 ボールを拾い上げる時は、自分で拾い上げること。

h.プレーヤーは、同伴競技者全員のショットが終わるまで前に出てはならない。

i.ジャッジは、セルフジャッジが基本であるが、意義があるときは同伴競技者の同意を得るか、競技委員の裁定を仰ぐ。

j.前組との間隔をあけないようにプレーをしなければならない。

k.女性並びに、年齢満83歳を超えたプレーヤーは、前ティーからプレーが出来る。

l. ティーショットの順番は、白マーク→赤マークの順にプレーする。

m.新ルールにて、2度打ちは、ペナルティー無しとなりました。

6. 感染症対策、熱中症対策にご協力下さい。

a.37.5℃以上の熱のある人、体調がすぐれない人はお休み下さい。

b.体調の自主管理をお願いいたします。具合の悪い時はお休み下さい。

c.マスク着用は、各自の任意判断とします。

d.ソーシャルデスタンスの確保。お互いの距離を2m以上確保しましょう。

e.プレー前後に各自手洗い・消毒をしましょう。

f.大きな声での会話、応援等は控えましょう。

g.水分補給、塩分補給を十分に行いましょう。

主　　催　東京都・(公財)東京都スポーツ協会・三鷹市スポーツ協会

主　　管　三鷹市ターゲット・バードゴルフ協会