



# 2021年 KGA杯ジュニアゴルフ大会女子の部 組み合わせおよびスタート時間表

8月20日(金)

於:カレドニアン・ゴルフクラブ

参加者数 15~17歳の部 47名

12~14歳の部 66名

## 1番よりスタート

組	時間	氏名	所属
1	7:40	井上 明澄	千葉県立印旛明誠高1
		小林 照菜	私立日本ウエルネス高1
		佐山 凜	私立流通経済大付属柏高1
		高田 菜桜	私立千葉黎明高3
2	7:49	伊藤 二花	私立麗澤高1
		濱野 紗綺	私立埼玉栄高2
		加賀田 優	私立日本大第一高2
		西山 知里	私立代々木高1
3	7:58	鈴木 夏瑠	千葉県立幕張総合高2
		近藤 楓美	私立西武台千葉高2
		原田 未蘭	私立NHK学園高3
		金田 季来々	私立開智高1
4	8:07	池羽 未来	私立宇都宮文星女子高1
		塚田 こと音	私立拓大紅陵高2
		藤代 成実	私立常総学院高1
		鈴木 菜央	私立千葉黎明高1
5	8:16	鈴木 愛彩	私立千葉黎明高1
		長谷川 愛美	私立前橋育英高2
		藤原 有彩	私立西武台千葉高1
		太田 栞	私立明学院東村山高2
6	8:25	岡島 彩乃	私立黎明高2
		塩手 莉彩	私立國學院高1
		松尾 美咲	私立共立女子第二高2
		三浦 光希	私立日本大附属第一高2
7	8:34	西澤 美李	私立共立女子第二中2
		小山 萌々香	八王子市立檜原中1
		石井 柚妃	南房総市立千倉中1
8	8:43	諸徳寺 美玖	香取市立小見川中1
		大原 寧々	宇都宮市立国本中3
		永石 杏奈	船橋市立若松中2
		二階堂 恵莉	日立市立日高中3
9	8:52	人見 乃瑠亜	下妻市立千代川中3
		三原 舞紀	足立区立第十四中2
		吉岡 陽桜里	私立埼玉栄中3
		窪田 沙羅	私立駿台甲府中1

## 10番よりスタート

組	時間	氏名	所属
10	9:01	高田 嘩琳	世田谷区立桜丘中3
		大澤 未空	私立獨協埼玉中1
		清藤 羽琉	市原市立ちはら台西中1
		下原 あおい	入間市立藤沢中1
		矢島 明日翔	私立光英VERITAS中2
11	9:10	太田 瞳	私立明大附属中野八王子中2
		青木 琉花	世田谷区立松沢中3
		濱 朱姫	我孫子市立白山中2
		坪井 乃杏	横浜市立洋光台第二中3
12	9:19	鈴木 みなみ	私立山梨学院中1
		中澤 紗来	朝霞市立朝霞第二中1
		山口 心優	私立光栄VERITAS中3
		片岡 愛彩	芳賀町立芳賀中2
		大屋 珠季	長野市立広徳中3
13	9:28	遠藤 桂音	横須賀市立大津中3
		二渡 行夏	栃木県立佐野高校附属中2
		人見 陽乃亜	下妻市立千代川中1
		大澤 好美	小諸市立芦原中3
14	9:37	千野 さくら子	私立成城学園中3
		齋藤 綾	私立麗澤中3
		高橋 璃愛	新座市立第二中1
		鈴木 能々子	足立区立鹿浜菜の花中3
15	9:46	恩田 千恵	白井市立大山口中1
		辻 結名	高崎市立榛名中3

組	時間	氏名	所属
16	7:40	佐藤 甘菜	私立共立女子第二高1
		倉持 凪	私立開志国際高1
		菊地 レイナ	私立宇都宮文星女子高1
		石谷 舞桜	私立西武台千葉高2
17	7:49	下原 さくら	私立日本大豊山女子高1
		窪島 渚紗	私立青山学院横浜英和高1
		吉田 鈴	私立千葉黎明高3
		中谷 愛純	私立わせがく高2
18	7:58	齋田 陽菜	私立千葉黎明高1
		小出石 彩良	私立日本大第一高1
		杉山 奈央	私立共立女子第二高2
		成田 月奈	私立千葉黎明高2
19	8:07	岡安 真衣	私立西武台千葉高1
		秋山 美紗姫	私立東海大付属相模高1
		清水 愛海香	私立拓大紅陵高1
		林 真衣	私立広尾学園高2
20	8:16	鈴木 菜々美	千葉県立千葉高1
		井上 葵姫	私立日本体育大荏原高1
		大東 楓	千葉県立印旛明誠高2
		鈴木 心胡音	千葉県立印旛明誠高2
21	8:25	時田 咲希	私立西武学園文理高1
		中村 光希	私立森村学園 高等部 1
		大塚 由姫乃	私立開志国際高2
		五十嵐 凜	目黒区立第八中1
22	8:34	篠田 麗	私立埼玉栄中3
		篠原 優葉	市原市立五井中3
		間中 鈴子	私立常総学院中3
23	8:43	鈴木 絵里加	市立明海中2
		下村 日曜子	私立埼玉栄中2
		高村 仁香	私立森村学園中1
		渡邊 綾乃	千葉市立椿森中3
24	8:52	芳賀 恵夏	相模原市立東林中2
		宮内 里緒	佐倉市立南部中2
		及川 穂果	私立光英VERITAS中3

組	時間	氏名	所属
25	9:01	豊田 真穂	私立埼玉栄中3
		菅澤 莉那	香取市立小見川中1
		賀谷 ももか	千葉市立打瀬中2
		岡部 ゆい	川口市立十二月田中2
26	9:10	澤端 沙耀	私立共立女子第二中1
		谷 寧々	桐生市立広沢中3
		伊藤 愛華	練馬区立貫井中2
		黒田 昊	三郷市立北中2
27	9:19	小田 実愛	千葉市立新宿中3
		齋藤 愛桜	矢板市立矢板中3
		新井 小桃	大田区立東蒲中2
		五月女 愛来	栃木市立東陽中1
28	9:28	林 愛輝美	船橋市立小室中1
		中田 織乃	私立東洋英和女学院中3
		江川 みなみ	江東区立大島中2
		吉田 沙羅	前橋市立みずき中2
29	9:37	宮川 瑠杏	私立啓明学園中2
		齋藤 綺香	坂戸市立坂戸中1
		橋本 葵	我孫子市立湖北中2
		早坂 梨花	市原市立有秋中3

# 2021年 KGA 杯ジュニアゴルフ大会 女子の部

開催日 : 8月20日(金)

開催コース : カレドニアン・ゴルフクラブ

本競技は日本ゴルフ協会発行のゴルフ規則とこのローカルルールと競技の条件を適用する。

本書に記載の無い事項や追加変更がある場合は競技規定やプレーヤーへの通知文書、または競技会場での掲示物に掲載されるので必ず参照すること。

ゴルフ規則によって別に定められている場合や本書に罰が記載されている場合を除き、このローカルルールと競技の条件の違反の罰は、「**一般の罰(2 罰打)**」となる。

## ローカルルール

### 1. アウトオブバウンズ(規則 18.2)

アウトオブバウンズは白杭のコース側を地表レベルで結んだ線によって定められる。

### 2. 異常なコース状態(動かさない障害物を含む)(規則 16)

#### (a) 修理地

青杭を立て、白線で囲まれた区域。

#### (b) 動かさない障害物

##### (1) 排水溝

(2) 小砂利、ウッドチップ、松葉などを使用して舗装した区域。小砂利やウッドチップなどの個体はルースインペディメントである。

(3) 複数の動かさない障害物が接している場合、それらはひとつの動かさない障害物として扱われる。

(4) 動かさない障害物と白線につながれている区域は、その動かさない障害物の一部として扱われる。

### 3. プレー禁止区域

電磁誘導カート用の 2 本のレール(白線につながれている区域を含む)は、全幅をもってプレー禁止区域であり、異常なコース状態として扱われる。規則 16.1f に基づき、そのプレー禁止区域による障害からの罰なしの救済を受けなければならない。ただし、スタンスにだけ障害となる場合は、そのままプレーすることもできる。

### 4. 不可分な物

以下の物は不可分な物であり、無罰の救済は認められない。

(a) 樹木やその他の恒久的な物件に巻きついたり、密着させてあるもの。

(b) ペナルティーエリア内にある人工の壁や杭でできた構造物。

### 5. 後方線上の救済をとり、救済エリアの外からプレーした球

後方線上の救済を受ける場合、プレーヤーが関連する規則(規則 16.1c(2), 17.1d(2), 19.2b, 19.3b)によって求められる救済エリア内に球をドロップしたが、その球がその救済エリアの外に止まった場合、その球をドロップしたときに最初に地面に触れた箇所から 1 クラブレングス以内にその球が止まっているのであれば、追加の罰はない。

この罰の免除は、球が基点よりホールに近い所からプレーされていたとしても、元の球の箇所や、球がペナルティーエリアの縁を最後に横切ったと推定した地点よりホールに近づいてプレーしていなければ、適用する。

このローカルルールは関連する規則の後方線上の救済に関する処置を変更するものではない。つまり、基点と救済エリアはこのローカルルールによって変更されず、正しい方法で球をドロップし、その球が救済エリアの外に止まったプレーヤーは、それが起きたのが最初のドロップであっても、2 回目のドロップであっても、規則 14.3c(2)を適用することができる。

### 6. 壊れた、または著しく損傷したクラブの取り替え

規則 4.1b(3)は次のように修正される:

プレーヤーのクラブを乱暴に扱った以外のケースでラウンド中にそのプレーヤーやキャディーによって「壊れた、または著しく損傷した」場合、そのプレーヤーは規則 4.1b(4)に基づいてそのクラブを別のクラブに取り替えることができる。クラブを取り替える場合、そのプレーヤーは壊れた、または著しく損傷したクラブを規則 4.1c(1)の処置を使用して、すぐにプレーから除外しなければならない。

このローカルルールの違反に対する罰 - 規則 4.1b 参照

### 7. クラブと球の規格

(a) ストロークを行うために使うドライバーは R&A が発行する最新の適合ドライバーヘッドリストに掲載されているクラブヘッド(モデルとロフトで識別される)を持つものでなければならない。

(b) ストロークを行うときに使用する球は R&A が発行する最新の適合球リストに掲載されていないといけない。

このローカルルールの違反に対する罰: 失格

8. ゴルフシューズ

ラウンド中、プレーヤーは下記の特徴を持つシューズを履いてはならない:

伝統的なスパイクすなわち、地面を深く貫くようにデザインされた 1 つあるいは複数の鋳を有するスパイク(メタル製、セラミック製、プラスチック製、その他の材質かは問わない)。

このローカルルールの違反に対する罰:規則 4.3 参照

9. プレーの中断と再開(規則 5.7)

(a) 即時中断(落雷等、切迫した危険がある場合)

委員会がプレーの即時中断を宣言した場合、すべてのプレーヤーは直ちにプレーを止めなければならない、委員会がプレーを再開するまでは別のストロークを行ってはならない。

このローカルルールの違反に対する罰:失格

即時中断中は、委員会がオープンと宣言するまで、すべての練習施設はクローズとなる。クローズとなった練習施設で練習しているプレーヤーは練習を止めるように要請される。その要請に従わなかった場合、失格とすることがある。

(b) 通常の中断(日没やコースがプレー不能)

規則 5.7b,c,d に従って処置すること。

(c) プレーの中断と再開の合図

即時中断 : 1 回の長いサイレン

通常の中断 : 3 回の短いサイレン

プレーの再開 : 2 回の短いサイレン

と同時に、本部より競技委員を通じてプレーヤーに連絡する。

10. 練習

(a) ホールとホールの間、プレーヤーは次のことをしてはならない。

終了したばかりのグリーンやその近くで練習ストロークを行う。または、終了したばかりのグリーンの表面をこすったり、球を転がすことによってグリーン面をテストする。

(b) プレーヤーはラウンドとラウンドの間にコース上で練習してはならない。

このローカルルールの違反に対する罰:

最初の違反の罰 : 一般の罰(プレーヤーの最初のホールに適用される)

2 回目の違反の罰 : 失格

11. キャディー

プレーヤーはラウンド中に委員会によって指定された者以外をキャディーとして使ってはならない。

このローカルルールの違反に対する罰:違反があった各ホールに対して一般の罰を受ける。違反がホールとホールの間で起きたり、ホールとホールの間まで続く場合、プレーヤーは次のホールで一般の罰を受ける。

**競技の条件**

1. スコアカードの提出

スコアリングエリア方式を採用する(プレーヤーの両足がエリアから出た時点をもって提出されたものとみなす)。

2. 競技終了時点

委員会の作成した成績表が KGA 公式ホームページに掲示された時点をもって終了したものとみなす。

**注意事項**

1. ローカルルール 8 項において規制されるシューズ以外でもグリーンに著しく損傷を与えるシューズは使用禁止とすることがある。

2. プレーヤーにエチケット違反、または非行があった場合には「行動規範」に基づいて制裁を受けることがある。また重大な非行があった場合には規則 1.2a および 20.2 に基づいて失格とする場合がある。

3. 打放し練習場においては備付けの球を使用し、スタート前の練習は 1 人 1 コイン(25 球)を限度とする。

4. アプローチ・バンカー練習場は、自己の球を使用すること(1 人 3 個まで)。

競技委員長 秋川 満

距離表

Hole No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	OUT
Yards	358	510	165	342	144	522	343	403	355	3142
Par	4	5	3	4	3	5	4	4	4	36

10	11	12	13	14	15	16	17	18	IN	TOTAL
375	342	185	355	357	470	330	150	469	3033	6175
4	4	3	4	4	5	4	3	5	36	72

# 2021年 KGA 杯 ジュニアゴルフ大会 女子の部 注意事項

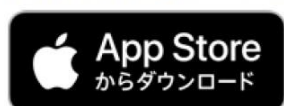
## カレドニアン・ゴルフクラブ

下記注意事項を厳守すること。

※悪天候等による中止等、競技に関する情報は関東ゴルフ連盟(KGA)ホームページに掲載します。

- 1. 猛暑でのプレーが予想されるので、熱中症対策等、健康管理には充分注意すること。**  
ラウンド中に体調が悪くなった場合は、無理をせず早めに申し出ること
2. 来場時に検温と手指消毒を行い、同封の問診票（必要事項は事前に記入しておくこと）を提出すること。  
**37.5 度以上の発熱が認められる場合や問診票の記載内容によっては参加をお断りします。**  
また、その他体調不良などで**感染が疑われる場合は参加を辞退してください。**
3. クラブハウス内および乗用カート乗車時はマスクを着用すること。また、ソーシャルディスタンスを保つことを心掛け、不要な会話は控えること。感染拡大防止のために主催者が決めたその他の措置の順守、指示に従うこと。
4. 競技後に新型コロナウイルス感染が判明した場合は必ず KGA へ報告すること。
5. 新型コロナウイルス接触確認アプリ(略称：COCOA)のインストールを強くお願いします。

iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



6. **18 ホールを続けてプレーすること（18 ホールスループレー）。**  
軽食等の用意はありません。必要に応じて各自で準備すること。
7. 欠場の連絡  
KGA 事務局(03-6278-0005)または、カレドニアン・ゴルフクラブ(0479-82-6161)に連絡すること。  
無断欠席は厳重に処分します。  
**※欠場した者は下記の口座へ、参加料 5,500 円(税込)を振り込むこと。**

三井住友銀行(0009) 銀座支店(026) 普通預金 8416275  
一般社団法人関東ゴルフ連盟スクール口  
イッパンシャダンハウジンカントウゴルフフレンメイ スクールグチ

8. 参加料  
5,500 円(税込)
9. プレー代  
11,595 円(税込、4B・3B 共通)と参加料を終了後にフロントで支払うこと。
10. ゴルフ場利用税について  
満 18 歳の選手は、ゴルフ利用税（1,100 円）の支払いが必要です。
11. 服装の規定  
クラブハウス内やロッカー室での滞留時間を極力減らすためにプレー可能な服装での来場を推奨します。  
制服、ブレザーの着用 : 不要  
ゴルフシューズでの来場 : 来場可

- 機能性アンダーシャツ : 着用可
- カーゴパンツ : 禁止
- サングラス : 着用可
- 帽子の着用 : コース内では頭を覆うキャップ型を必ず着用すること。  
クラブハウス内では脱帽すること。
- 携帯電話の使用 : コース内、ハウス内での通話禁止、駐車場のみ使用可とします。
- ゴルフシューズの制限 : メタルスパイク禁止です。
- キャディーバッグの制限 : なし。クラブハウス入場前にキャディーバッグ置き場へ置くこと。

## 12. 練習施設(別紙「競技の条件」下の注意事項参照)

- ・ 打撃練習場はスタート前 1 人 1 コイン 25 球(無料)までとします。
- ・ 練習グリーンでは、長時間同じ場所からの練習や、練習グリーン上での会話は慎むこと。
- ・ アプローチ・バンカーは、自己の球 3 球までとします。
- ・ ホールアウト後は、全ての練習施設は使用できません。

## 13. 施設の利用

- レストラン : 通常通り営業します。
- 浴室 : 利用可。ただし、ストレッチスペースとしての利用は禁止します。
- 売店 : ハウス内、コース内とも営業します。
- クラブバス : 運行しません。
- 宅配便 : 利用できます。

## 14. オープン時間

クラブハウス、レストラン、練習場ともに 6 時 00 分

## 15. ハーフラウンド終了後

スコアのハーフチェックを行いますので、競技委員の指示に従ってください。

## 16. 表彰式

表彰式は開催しません。成績は KGA ホームページで確認すること。

## 17. その他

- ・ ルールブック(2019年版)と目土袋、スコップは常に携帯し、自分で目土をすること。
- ・ 選手はカートに乗車できます。
- ・ クラブは自らカートへ取りに行くなど、キャディーに頼らないプレーを心がけること。
- ・ 持ち込んだ食べ物をプレー前またはプレー後に食べる場合は、必ず指定場所(スタートハウス)で食べること。
- ・ 持参したクーラーボックスは、必ずスタートハウス下に置くこと。
- ・ 欠場者が出た場合、組合せおよびスタート時間を変更することがある。
- ・ 会場内でのスコアの掲示はありません。
- ・ エチケット、マナーを守り、学生らしい態度で行動すること。
- ・ ルール等で疑問が生じたときは、すみやかに競技委員に報告すること。  
その後のクレームは一切認めない。
- ・ 入賞者がタイの場合は「マッチング・スコア方式」により決定する。

## 《ギャラリーの皆様へお願い》

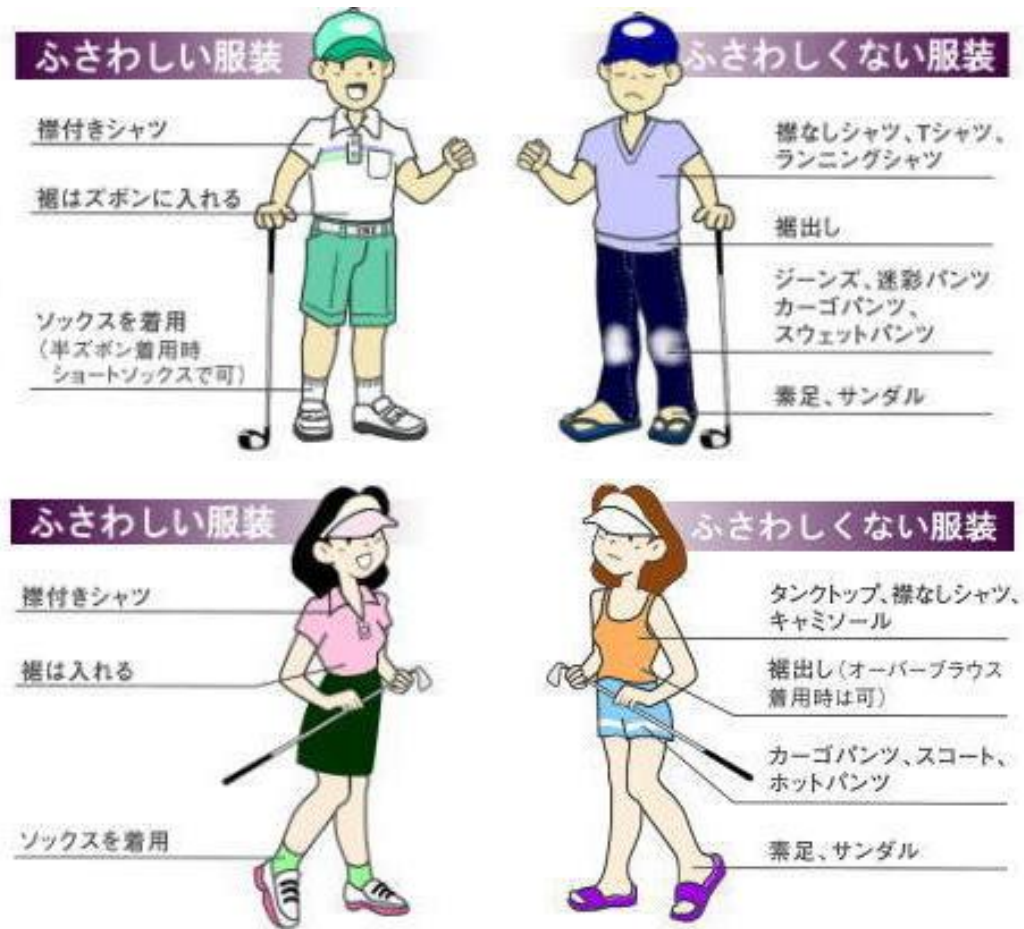
- ◆ 猛暑でのプレーが予想されます。ジュニアの体調管理には充分ご注意ください。こまめな水分補給を心がけるようご指導ください。飲み物はカートに積めますので、十分な飲み物をご準備ください。
- ◆ ジュニア1名につきギャラリー1名が入場できます。  
同封の入場章を必ず首にかけて着用してください。  
また、入場時にギャラリー受付で同封の間診票を提出してください。
- ◆ 服装や携帯電話など、選手と同様に注意事項をお守りいただき、競技委員や現場スタッフの指示にしたがってください。お守りいただけない場合はご退場いただく場合があります。
- ◆ コース内入場は、1番10番ティーイングエリア周辺および9番18番グリーン周辺のみとします。
- ◆ いかなる場所でも飛んできたボールには触れないでください。
- ◆ 携帯電話での通話は駐車場のみとなります。
- ◆ 競技中の選手との接触はご遠慮ください。  
(アドバイスと捉えられる可能性があります)。
- ◆ 事故、ケガに対しては責任を負いません。

# カレドニアン・ゴルフクラブ／富里ゴルフ倶楽部

## ドレスコード

- 当コースでは、ブレザーやジャケット着用が必要です。ジャンパー、ジーンズ、スニーカーなどでクラブハウスに入ることは出来ません。
- ウエアの裾はズボンの中が基本です。

### ■ プレー時の服装



## 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大防止対策について 出場選手および関係の皆さまへのお願い（重要）

出場選手や関係の皆さまにおかれましては、下記をご一読いただき、感染拡大防止にご理解とご協力をお願いいたします。感染予防のために、政府や地方自治体の Web サイトの最新情報等をご確認ください。

- ・ 選手は、クラブハウスの入場時に KGA 受付へ「問診票」（別添）の提出をお願いいたします。提出が無い場合や、競技開催日を含めて 14 日以内に 37.5 度以上の発熱があった場合は出場や入場を認めません。また、体調チェック欄の該当項目があり、その内容によっては出場や入場を認めません。問診票にある注意項目を必ずお読みください。
- ・ 海外渡航歴（直近 14 日以内）があった場合も出場や入場を認めません。
- ・ 入場時は必ず非接触型体温計にて検温し、手指消毒をし、マスクの着用をお願いします。
- ・ 万が一、発熱者や具合の悪い方が特定された場合、接触感染のおそれのある場所や接触した可能性のある方等に対して、保健所などからの症状の聞き取りにご協力をお願いします。
- ・ 選手はクラブハウスの利用はできますが、ロッカーでの密を防ぐため、なるべくゴルフができる格好でご来場ください。  
また、18 ホールスループレーとするため軽食を持参してください。同封の「スルーラウンド時における食品の用意に関して」を参考にしてください。
- ・ ギャラリーのクラブハウスの入場は、選手 1 名について 1 人とし、同封の「ギャラリー入場カード」を首から下げて、KGA 受付に「ギャラリー用問診票」を提出してください。コース内の入場は指定された場所のみとなります。「注意事項、ギャラリーの皆さまへのお願い」を確認してください。
- ・ 今後、感染症の拡大状況に大きな変化が起こった場合や、政府や関係者からの新たな情報や要請、指導があった場合には、改めて対応を検討し変更がある場合には逐次ホームページなどでお知らせします。

一日も早い事態の収束を願うとともに、皆さまにおかれましてはご自身やご家族の感染症予防、体調管理に充分留意されますようお願い申し上げます。



## 【新型コロナウイルス感染症（COVID－19）行動記録問診票】

### 2021年 KGA杯ジュニアゴルフ大会 女子の部 【選手用】

会場：カレドニアン・ゴルフクラブ 日にち： 2021年 8月 20日

感染対策のため、以下の問診票に記入し提出しなければならないことをご理解の上、ご協力をお願いします。

氏名

学校名・学年

連絡先電話番号 携帯または自宅

#### 【体調について該当する場合は( )に○を付けてください】

- ( ) 平熱より高い状態が2日ないし3日ほど続いている
- ( ) 咳、喉の痛み、だるさ（倦怠感）、が出る
- ( ) 息苦しさ（呼吸困難）がある
- ( ) 臭覚や味覚に異常を感じる
- ( ) 14日以内に同居家族や身近な人に感染が疑われる人がいる
- ( ) 14日以内に海外に行った、または海外に行った方と一緒にいた

#### 【開催前7日間の行動記録について】

【平熱】 \_\_\_\_\_ °C

日付 /	検温時間	:	検温結果	°C	外出先
日付 /	検温時間	:	検温結果	°C	外出先
日付 /	検温時間	:	検温結果	°C	外出先
日付 /	検温時間	:	検温結果	°C	外出先
日付 /	検温時間	:	検温結果	°C	外出先
日付 /	検温時間	:	検温結果	°C	外出先
日付 /	検温時間	:	検温結果	°C	外出先

#### 【注意事項】

- ①来場時に必ず検温し、記入済みの「新型コロナウイルス感染症（COVID－19）行動記録問診票」を提出してください。  
会場にはマスク着用にてお越しいただき、入場時は必ずマスクを着用してください。
- ②活動当日を含め14日以内に発熱がある場合（37.5°Cを基準として、平熱より1°C高い体温が続いている方も該当）  
や、問診票の回答内容によっては参加を認めない場合があります。
- ③こまめな手洗いうがい、アルコール手指消毒の実施をしてください。
- ④常に密にならないよう（できるだけ2m以上）に注意し、実施中は担当者の指示に従って距離をとってください。
- ⑤会場、実施中は大声での会話をしないでください。
- ⑥感染防止のため、主催者が決めたその他の措置の順守、主催者の指示に従ってください。
- ⑦活動当日2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者へ速やかに報告をしてください。

## 【新型コロナウイルス感染症（COVID－19）行動記録問診票】

### 2021年 KGA杯ジュニアゴルフ大会 女子の部 【ギャラリー用】

会場：カレドニアン・ゴルフクラブ 日にち： 2021年 8月 20日

感染対策のため、以下の問診票に記入し提出しなければならないことをご理解の上、ご協力をお願いします。

氏名

学校名・学年

連絡先電話番号 携帯または自宅

#### 【体調について該当する場合は( )に○を付けてください】

- ( ) 平熱より高い状態が2日ないし3日ほど続いている
- ( ) 咳、喉の痛み、だるさ（倦怠感）、が出る
- ( ) 息苦しさ（呼吸困難）がある
- ( ) 臭覚や味覚に異常を感じる
- ( ) 14日以内に同居家族や身近な人に感染が疑われる人がいる
- ( ) 14日以内に海外に行った、または海外に行った方と一緒にいた

#### 【開催前7日間の行動記録について】

【平熱】 \_\_\_\_\_ °C

日付 /	検温時間	:	検温結果	°C	外出先
日付 /	検温時間	:	検温結果	°C	外出先
日付 /	検温時間	:	検温結果	°C	外出先
日付 /	検温時間	:	検温結果	°C	外出先
日付 /	検温時間	:	検温結果	°C	外出先
日付 /	検温時間	:	検温結果	°C	外出先
日付 /	検温時間	:	検温結果	°C	外出先

#### 【注意事項】

- ①来場時に必ず検温し、記入済みの「新型コロナウイルス感染症（COVID－19）行動記録問診票」を提出してください。  
会場にはマスク着用にてお越しいただき、入場時は必ずマスクを着用してください。
- ②活動当日を含め14日以内に発熱がある場合（37.5°Cを基準として、平熱より1°C高い体温が続いている方も該当）  
や、問診票の回答内容によっては参加を認めない場合があります。
- ③こまめな手洗いうがい、アルコール手指消毒の実施をしてください。
- ④常に密にならないよう（できるだけ2m以上）に注意し、実施中は担当者の指示に従って距離をとってください。
- ⑤会場、実施中は大声での会話をしないでください。
- ⑥感染防止のため、主催者が決めたその他の措置の順守、主催者の指示に従ってください。
- ⑦活動当日2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者へ速やかに報告をしてください。

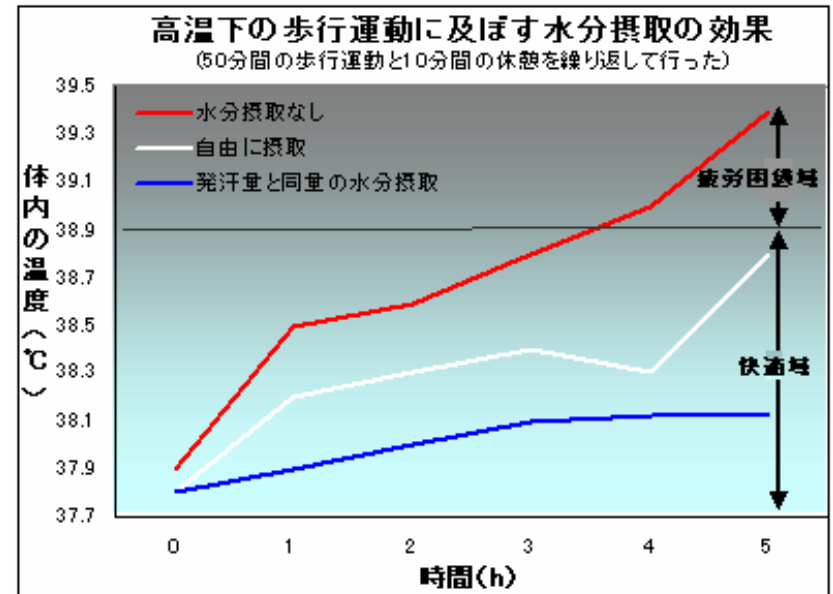
# プレー時は計画的な水分補給を



ヒトは運動中に汗をかいて体温を維持しようとしませんが、その量は1時間に1~2ℓ程度の発汗が見られます。

運動中に、もし水分を摂取しなかったとすると、体温はどんどん上がってしまい、熱中症になりかねません（右図赤線）。プレー中は、自由に水分補給をできる環境を整え（右図白線）、出来れば1ホール終了ごとに口一杯の水分補給を行いましょう（右図青線）。計画的な飲水は体温の上昇を抑え、疲労の軽減や集中力の維持に繋がります。

また、水分の種類は、スポーツドリンクや水がお勧めですが、水だけでは、のどの渇きは潤うものの、体液が薄まってしまいますので注意しましょう。



青木純一郎: スポーツと水分補給、最新医学、43-2190-2194、1988より作成

[スタート前]



ペットボトル  
1/2~1本



[ラウンド中]



1ホールごとに  
口一杯の水分補給



[ラウンド後]



終了直後も  
積極的に補給を

一般社団法人関東ゴルフ連盟  
ジュニア育成委員会 強化部会  
参与 長島 洋介

# 選手に関する 熱中症アンケート

## 選手名

---

熱中症は死亡事故につながることもある怖い症状です。

気分の悪さ、めまい、顔のほてり、筋肉のピクつき、腹痛等が熱中症の初めの症状とされています。

競技中に具合が悪いと感じたら、直ぐにキャディーさんへ伝えてください。無理をせずに一旦プレーをやめるようにお伝えください。

**【次の項目に○をつけてご回答いただき、KGA 受付にご提出ください】**

- |                        |          |
|------------------------|----------|
| ◆ 昨夜はよく眠れましたか          | はい ・ いいえ |
| ◆ 朝食はいつも通りの量を食べましたか    | はい ・ いいえ |
| ◆ いつもよりダルさがありますか       | ない ・ ある  |
| ◆ 顔にほてりはありますか          | ない ・ ある  |
| ◆ めまい、頭痛、腹痛、息苦しさはありますか | ない ・ ある  |

のどが渴いてからでは遅いと言われています。プレー中は必ず帽子をかぶり、多めに飲み物を持ち、こまめに水分補給をしましょう。経口補水液飲料(OS1)が一番効果的ですが、スポーツドリンクでも大丈夫です。反対に、お茶やコーヒーなどカフェインを多く含む飲料水は水分が体外にどんどん出てしまい、体の中の水が足りなくなるので控えてください。



ご協力ありがとうございました。

## スルーラウンド時における食品の用意に関して

### はじめに

気温が上がって、食品が傷みやすい時期になってきます。  
安全にゴルフをするために、次に示すポイントを順守して食品を用意ください。

### 事前準備

- ①保冷パックと保冷剤を用意してください。100円ショップで購入できます。
- ②なるべく食品をコンビニで購入してください。  
※食品衛生上、手作りのおにぎりは控えてください。  
※特別な事情がある場合には事前にご相談ください。
- ③食品を保冷パックに入れ、保存しましょう。



保冷パック 保冷剤

### 食品選択



ゼリー飲料



おにぎり 梅・鮭  
(要保冷)



エネルギーバー



あんぱん



カステラ



バナナ フルーツジュース  
(要保冷)



※ 3~4個を選んで食べるようにしましょう。



スポーツドリンク・麦茶

※ 気温によりますが、最低でも  
ハーフで2本用意しましょう。

### エネルギー

必要なエネルギー量は活動内容によって異なります。  
下記を参考にして、食品を選択してください。

ラウンド 男性： 1,000~1,200kcal  
女性： 900~1,100kcal