

ターゲット・バードゴルフ



「ターゲット・バードゴルフ」とは

ターゲット・バードゴルフはゴルフをミニ化したスポーツです

ターゲット・バードゴルフは、1985年（昭和60年）に埼玉県川口市で考案されました。

誕生当初はニアピン競技でしたが、徐々に改良が重ねられ、現在のような屋外でのコース競技に進化しました。

専用コース以外でも、他のスポーツでは使用に向かない起伏のある場所を活用することや自然を活かしたコース作りをすることができます。

ゴルフボールにバドミントンのシャトルのような羽根を付けたボール（合成樹脂）をマットの上に置き、1本の専用クラブで打ち、パラソルを逆さにした形状のホールに入れるまでの打数の少なさを競います。ボールを打つ動作、フェアウェイ上のルール等はゴルフとほぼ同じです。

羽根のついた特殊な形状のボールを使用するため、飛距離が抑制されることで競技者間の体力的な差が出にくいです。ゴルフと比べ狭く短いコースながら、フルショットの醍醐味と爽快感を味わうことができます。コントロール力が試されるため奥が深く、老若男女を問わずプレーできます。

競技経験者数は日本全国で約10万人と言われています。

ゴルフ経験者が高齢になり、体力面からターゲット・バードゴルフに転向することも多いですが愛好者の約半数はゴルフ未経験者です。

【主な採用実績】

- ・ 国民体育大会 デモンストレーションスポーツ（2005年～）
- ・ ねんりんピック（全国健康福祉祭） ふれあいスポーツ大会の開催種目
- ・ 全国スポーツ・レクリエーション祭(1988-2011) 第1回より正式種目 他多数



ターゲット・バードゴルフ場
(Googleマップ／更新中)

「ターゲット・バードゴルフ」用具

詳細は製品カタログをご覧ください



クラブ

TBG専用クラブまたはPWを使用
ゲームで使用できるのは1本のみです

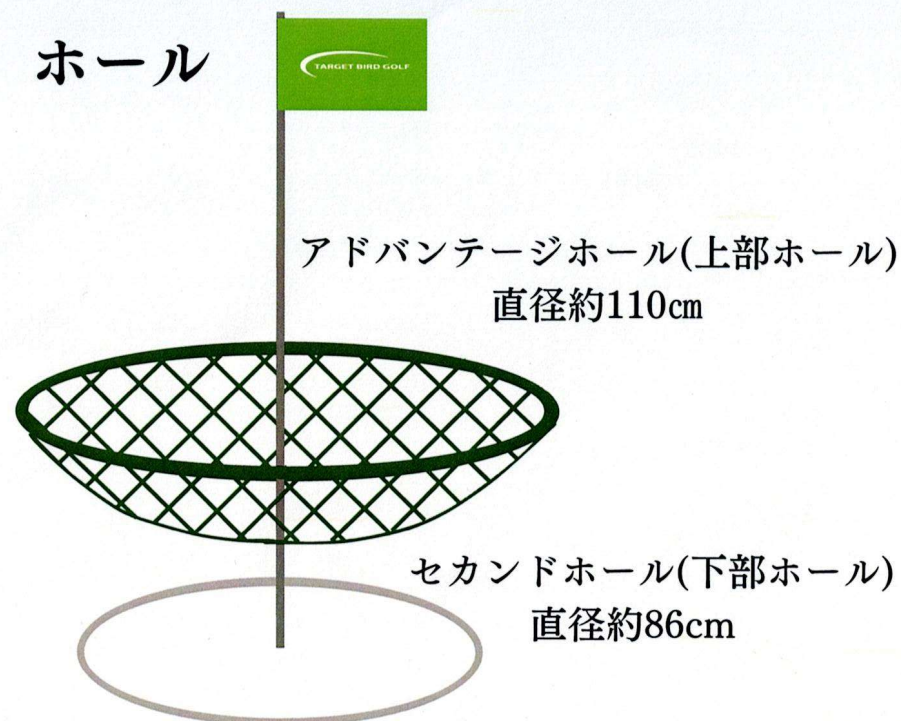
ボール

専用の公認ボールを使用
(合成樹脂製)

マット

ショットする位置に移動して使用
(20cm x 40cm)

ホール



「ターゲット・バードゴルフ」による効果

愛好者に調査した結果「ロコモのリスクが低い」「心と体の不安感が少ない」ことがわかりました。ターゲット・バードゴルフを日常的に行うことで、心身の健康が維持され、健康寿命の延伸につながることが期待されます。



「ターゲット・バードゴルフ」の特徴

ターゲット・バードゴルフは老若男女問わず体力にあわせて実施できるレクリエーションスポーツです

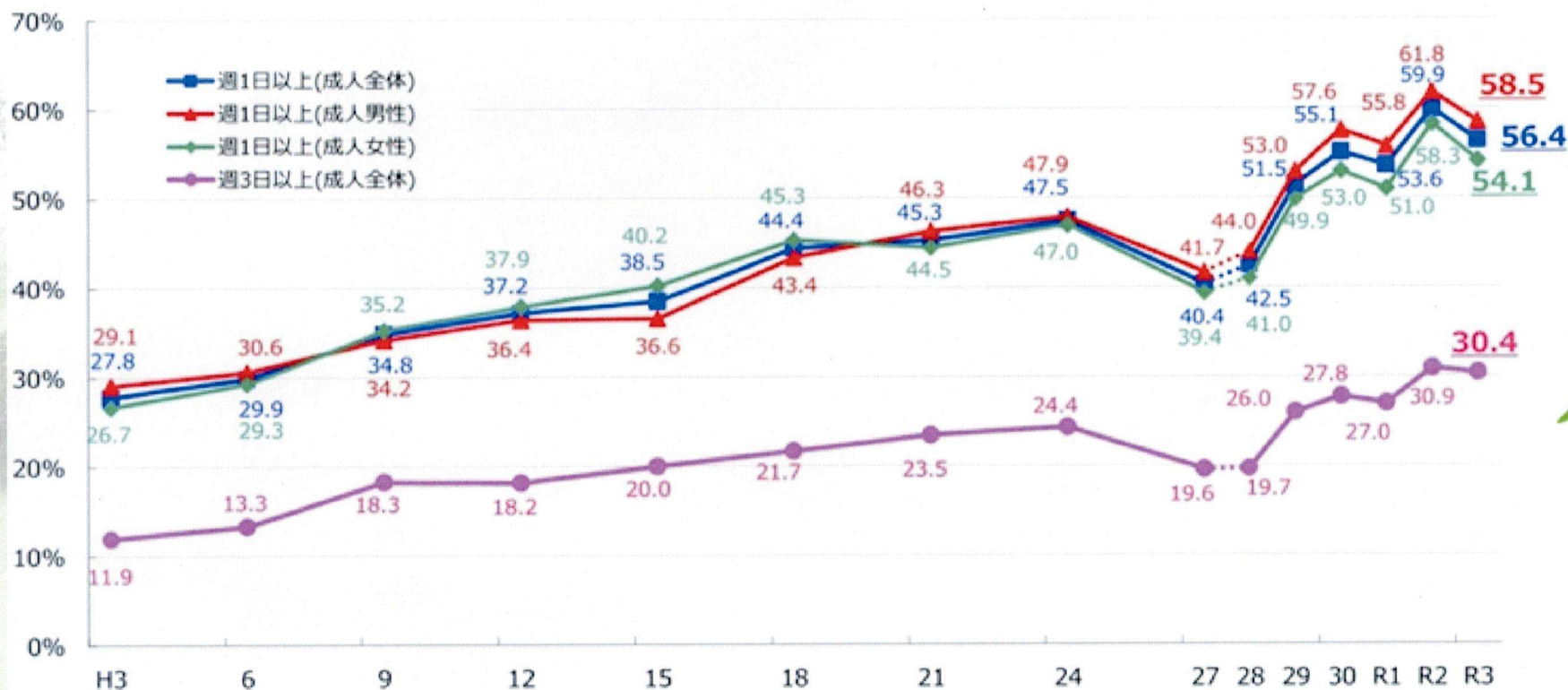
- ・ 毎日でもプレーできる手軽なスポーツで健康維持増進にも繋がります。
- ・ ボールの飛距離は25m程度と短いので、老若男女だれでも安心してフルショットすることができます。
- ・ マットを敷いてボールを打つので、地面や芝、床面を傷めません。
- ・ 状況に応じて自由にコース設定できるので小さな空き地があれば、いつでも気軽に楽しめます。
- ・ コース設定によってはバンカーや池越えもできるので、どこでも楽しくゴルフの醍醐味を味わえます。
- ・ 羽根付きボールのため、風などの影響も受けやすく自然との戦いも楽しめる奥の深いスポーツです。
- ・ 屋内でもプレーできます。
- ・ 幅広い年齢層でプレーできます。
世代を超えた親子大会や孫世代を含めた
3世代で参加できるイベントの開催も可能です。
ターゲット・バードゴルフを通じて世代を越えた
交流の場を作ることができます。
- ・ 日本各地に愛好者団体があります。
(全国のターゲット・バードゴルフ協会・クラブ等)
地域のレクリエーションスポーツとしても親しまれています。
- ・ 公共のスポーツ施設などにコースが設置されています。
地方公共団体所有の土地の活用方法として、
また、地域活性化や交流の手段として競技を実施できます。
専用のコースがない場合でも、持ち運び可能な用具を使用することで
状況に応じたコースを臨機応変に設定することができます。



スポーツの実施状況等に関する世論調査

スポーツ庁が令和3年に実施した「スポーツの実施状況等に関する世論調査」によると、成人の週1回以上のスポーツ実施率は56.4%です。10年前と比較して、約1割増加しています。調査年により増減はありますが、実施率は高まる傾向であり、健康志向の高まりや社会構造や生活習慣の変化による余暇の過ごし方の多様化によりスポーツ実施率は今後も増加するものと考えられます。

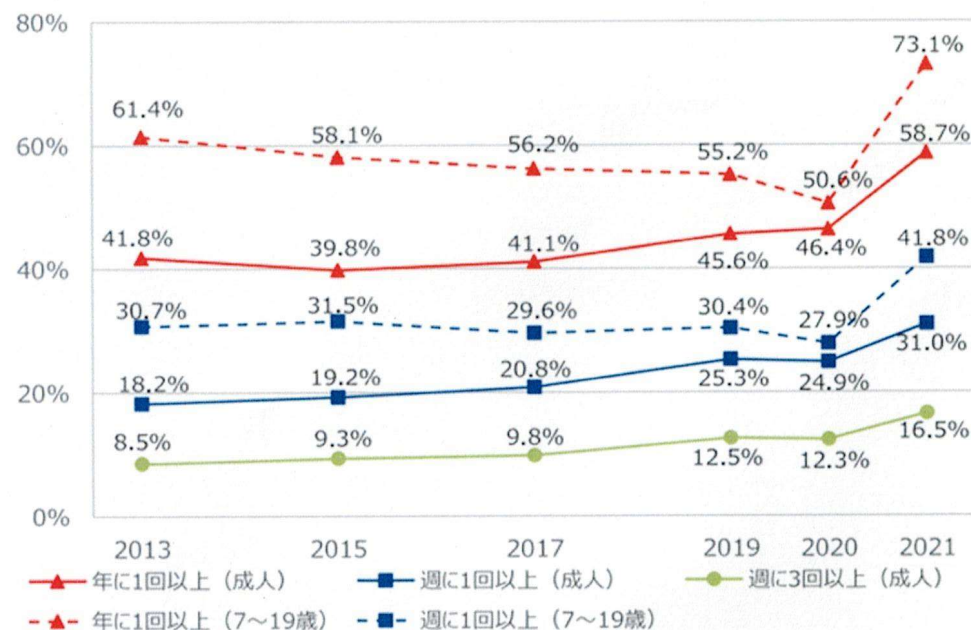
成人のスポーツ実施率の推移



10年間で
約9%増

スポーツの実施状況等に関する世論調査（障害者スポーツ）

障害者の運動・スポーツの実施率の推移



※ 「年に1回以上」には、過去1年間に何らかの運動・スポーツを実施しているが実施回数が「分からない」と回答した者を含む。

【障害者スポーツ】

障害者スポーツとは、障害があってもスポーツ活動ができるよう、障害に応じて競技規則や実施方法を変更したり、用具等を用いて障害を補ったりする工夫・適合・開発がされたスポーツのことを指します。そのためアダプテッド・スポーツとも言われます。

8年間で
約13%増

「障害者のスポーツ参加促進に関する調査研究」によると、障害者（成人）の週1回以上のスポーツ・レクリエーション実施率は31.0%です。こちらも10年前と比較して、1割以上増加しています。

障害者スポーツは、当初は医学的なりハビリテーションを目的として発展した側面もありますが、現在では、障害のある人のみならず、障害のない人も一緒に楽しむ場面がみられます。パラリンピックが盛んになり、競技としての一面も理解が得られ、テレビ中継なども徐々が増えてきています。また、競技だけにとらわれず、日常生活の充実や、仲間とのコミュニケーションを広げる場として実施されることも多くあります。

東京都障害者総合スポーツセンター（東京都北区）では、障害の重度に応じたクラス分けをして毎年秋にターゲット・バードゴルフ大会が実施されています。

健康長寿社会の実現へ

高齢者は、人口も割合も今後もさらに増加すると予想されています。

厚生労働省によると2016年の平均寿命は男性80.98歳、女性87.14歳であるが、健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)は男性72.14歳、女性74.79歳となっています。平均寿命も健康寿命も男女ともに延伸していますが、平均寿命と健康寿命の差は10歳前後を保ったまま縮小していません。

国民医療費は年々増加し、年間で約44兆円(令和元年)となっています。スポーツを楽しみながら適切に継続することで、疾病予防と健康増進、介護予防などによって、平均寿命と健康寿命の差を短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。加齢に伴い骨密度や筋肉量、視力や聴力、脳や神経系などの機能が衰えますが、高齢になってから身体活動量を増やしても寿命延伸の効果が期待できます。

スポーツ庁や関係省庁では健康長寿社会を実現するため、国民のスポーツ参加を促進する取り組みの充実を通じて、国民の誰もがいつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことができる「生涯スポーツ社会の実現」を目指しています。

高齢者のみならず、すべての年齢層においてスポーツは健康増進に不可欠な要素です。年齢や障害の有無に関係なく誰もがスポーツを楽しむことができる環境の充実が求められています。

図表1：健康寿命と平均寿命の推移



出典：内閣府『高齢社会白書』2020年版を基に作成

生涯スポーツ「ターゲット・バードゴルフ」

生涯スポーツとは、健康の保持増進やレクリエーションを目的として、いつでも、誰でも、どこでも気軽にスポーツに参加できるスポーツのことをいいます。自分のライフスタイルや興味に応じてスポーツに取り組むことは、健康の保持増進に加え、毎日の充実や生きがいにつながります。

ターゲット・バードゴルフは、生涯スポーツやレクリエーションスポーツとして活用されることが多く、愛好者の健康の保持増進に加え、毎日の充実や生きがいにもなっています。

個人競技ですが、グループでラウンドすることや愛好者団体に所属すること、活動することで他者とのつながりを持つことができます。同じ趣味を持つ仲間との交流は多くの利点があり、特にフレイル予防や認知症予防、体力面でも精神面でも健康に保つ効果が期待できます。

30年以上にわたりターゲット・バードゴルフを続けている愛好者の中には80歳以上の方も多く、健康長寿の秘訣であると聞くことも多くあります。各地にある愛好者団体は、高齢社会に必要とされる地域のコミュニティ形成や社会的なセーフティネットとしての役割も担っています。



<https://www.youtube.com/@tbgchannel>

生涯スポーツの有用性

人生100年時代を迎え、寿命がさらに伸びていくにあたり、新しい働き方や生き方が模索されています。

その中で、健康は大変重要な要素です。

生活の中にスポーツを取り入れる際、より気軽に生活に取り入れる手段として、生涯スポーツは有用です。

近年、市区町村が主導する健康長寿への取り組みで

地域住民を対象にした生涯スポーツの講習会を実施する機会が増えています。

ゴルフからの離反理由として多い回答は

「プレーフィーが高い」（45歳～65歳では70%、65歳以降では50%）次いで「用具代金が高い」となっています。

ターゲット・バードゴルフは、使用する用具が

専用クラブ1本とボールとマットと少なく

初期費用が抑えられます。

また、公共のスポーツ施設にコースが多いため

利用料が無料または数百円程度で楽しむことができます。

ゴルフ経験者の方にはゴルフの後継スポーツとして、

同時にゴルフ経験者以外の方にはこれから始められる

生涯スポーツとして、ターゲット・バードゴルフは

始めやすく続けやすいスポーツです。

当社は、生涯スポーツであるターゲット・バードゴルフを通じて

多くの愛好者のみなさんの健康維持や増進とQOL向上に

貢献し続けていきたいと考えています。



【お問い合わせ】

ターゲット・バードゴルフのさらなる普及を目指して

一般社団法人 ターゲットバードゴルフ普及会

<https://www.tbgo.or.jp>

Mail : target.bird.golf.online@gmail.com

【製造販売元】

ターゲット・バードゴルフ考案会社

 **WINSTONE 株式会社 ウィンストーン**

〒333-0861 埼玉県川口市柳崎5-15-16

電話 048-265-3926 FAX 048-261-3869

<https://shop.winstone.co.jp/>