

注意事項

■ 体調の不良を感じる選手は競技への参加を認めません。

※大会受付時に体調の確認をします。熱中症チェックシートを提出してください。

■ すべての組カートを使用するので、飲み物など十分に用意してください。

1. ハーフ休憩が入ります。必ずクラブハウス内で休憩をとること。
 - ① クラブハウスの出入りはかならず1階から出入りすること、必ず手の消毒をすること。
 - ② クラブハウス内での帽子の着用、シャツを外に出したりしない。
 - ③ クラブハウス内で大きい声を出したり、走ったりしない。
 - ④ クラブハウス内へのキャディバックの持ち込みは禁止します。
 - ⑤ ロッカールームで不必要な会話をしない事。
 - ⑥ ロッカールームでのストレッチは禁止します。
2. キャディバック以外のセルフバックの使用を禁止します。
3. キャディバックは案内看板にしたがって必ずバックたてに置くこと。
4. 挨拶を忘れずに、ルールとマナー守ること。
5. プレーの進行に注意し、前の組との間隔をあげないように注意すること。
6. ローカルルールに追加、変更のある時はスタートのときに連絡します。
7. プレーの中断と再開はキャディー・競技委員の支持に従うこと。
8. 目土袋、グリーンフォークは必ず持参し、目土、グリーン上のボールマーク直しを必ず行うこと。
9. 中高校生は高等学校ゴルフ連盟ユニフォーム規定に従う事。
※小学生は単色無地とする。(ワンポイントマークは可)
※必ず帽子を着帽すること。(バイザーは不可)
10. コース内への携帯電話・スマートフォンの持込を禁止します。
※ラウンド終了後もコース内、クラブハウスでの使用を禁止します。
11. 朝食・昼食のレストランの使用はできません。
※昼食は用意してあります。(カレーライス)、クラブハウス 2 階
12. 大会当日お風呂の使用は出来ません。(ロッカーは使えます。)
※雨天の場合は使用できます。
※帰りにはかならずロッカーキーを返すこと。

保護者・親権者の皆様へ

- ① 保護者の方のクラブハウスならびコースへの入場はできません。
- ② 選手に商品の購入などで支払いが生じた場合は、保護者の一時的なクラブハウスへの入場を認めますがコース内での待機はできません。



熱中症対策について

1. スポーツドリンクなど十分な飲み物を用意してください。
※ラウンド中最低2リットルの水分をこまめに補給してください。
2. ラウンド終了後も水分を補給してください。
3. 塩タブレットをスタート前に配付するのでラウンド中に摂取してください。(ハーフ2個ラウンド4個目安)
4. ラウンド前日は十分睡眠を取ってください。
5. ラウンド前の朝食は必ず摂取してください。
6. 日傘の使用
7. 氷嚢など冷却性のある物、日焼け止めなどの使用
8. 紫外線をはじくアンダーウェアの着用
9. ハーフ終了後休憩が入ります、食事をとらない選手も必ずクラブハウスに入り体をクールダウンしてください。
10. アウト・イン各コース内売店で5分の休憩を入れます。
11. 帽子・キャップ・ハットなどを必ず着帽する事。
※バイザーは不可
12. **体調に異変を感じたら無理せずにプレーを中止しすること。**
13. 当日受付時に体調の確認を取ります。
※健康チェックシートの提出

※天候状況により競技を9ホールに短縮する場合があります。

熱中症にならないために

「これくらいなら大丈夫」「昔は対策なんてしなくてもプレーできた」と思い込むのは危険です。実際にゴルフ中の熱中症での事故が起きていますので、十分な対策をして大会に臨みましょう。

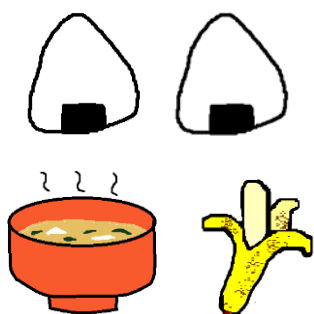
監修：スポーツ栄養士 河村美樹

スタート前

まずは朝食から水分・ミネラル補給

朝食からでも、内容によってはPETボトル約1本分（500ml程度）の水分をとれます。

<おすすめの朝食例>



パンを食べても問題はありませんが、

ごはんの方が水分を多く含むため

朝ごはんにはおすすめです。

味噌汁など**スープ類**で水分と塩分を補給

果物でエネルギー+汗から失うミネラル類の補給

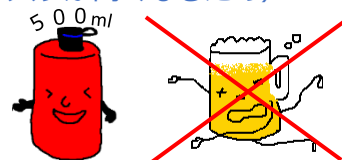
スタート前も水分補給をこまめにしておく

- ・ **スタート 30 分前までには PET ボトル 1 本分（500ml）を飲んでおきましょう**
- ・ **前日を含めプレー前のアルコール類摂取は NG（睡眠不足と脱水のリスクが高くなるため）**

朝起きた時には水分が不足している状態ですので、

前述の通り朝食をとることはもちろん、

身体を動かす前からこまめに水分補給をしておく必要があります。



プレー中

飲み物と補食で水分・塩分補給を忘れずに

- ・ **1 ラウンドにつき 2L の水分**（スポーツドリンク・水・お茶など）補給をこまめに
- ・ 特に水やお茶のみを飲むときは、**塩分タブレットの摂取**がおすすめです。
- ・ 食べられればゼリーやバナナなどの補食をとりましょう。
- ・ **アルコール類摂取は厳禁（脱水のリスクが高くなるため）**



帽子を着用



氷のうや使い捨て冷却パックなど

身体を冷やすものを用意



日傘・紫外線対策ウェア・

日焼け止めの使用



ハーフ終了後休憩が入るので、食事をとらない選手も必ずクラブハウスに入りクールダウンしましょう。

熱中症・健康チェックシート

※あてはまる項目に○をつけて朝受付で提出してください。

1. 発熱（37度以上） （ある ・ ない）
2. 頭痛 （ある ・ ない）
3. 昨夜よく寝れましたか （よく寝た・あまりよく寝れなかった）
4. 腹痛・下痢等 （ある ・ ない）
5. 朝食 （食べた・食べない）
6. 体はだるくないか （だるい・だるくない）
7. その他

・ 2024年8月1日（木）ヤマハcup 静岡県ジュニアゴルフ選手権

名前（自署）_____

静岡県ゴルフ連盟

ヤマハcup 第25回静岡県ジュニアゴルフ選手権大会2024

・高校男子(A)

【宇刈・アウト】

葛城ゴルフ倶楽部

組	スタート	氏名	学校名	氏名	学校名	氏名	学校名	氏名	学校名	
1	1	7:30	鈴木 凱斗	日大三島2	伊藤 優志	浜松日体2	木村 大志	日大三島1		
2	2	7:38	平出 陽音	浜松日体3	飯倉 啓介	日大三島2	平井 匠	静岡北3		
3	3	7:46	新倉 健心	日大三島2	川西 葉太	浜松学芸2	鈴木 唯良	浜松日体2	鈴木 琥和	浜松商業3
4	4	7:54	阿部 羽流斗	静岡高2	石川 丈陽	クラーク記念国高2	吉澤 道心	浜松学芸3	藤田 悠太郎	浜松日体3
5	5	8:02	高坂 信一郎	クラーク記念国際2	石津谷 憲	浜松日体2	藤田 浩之進	浜松学芸2	鈴木 零央	浜松日体3

・高校男子(B)

6	1	8:10	藤田 拓真	日大三島2	佐野 一羽	富岳館2	野中 将真	浜松学芸1		
7	2	8:18	佐藤 小太郎	日大三島2	近藤 奏英	浜松学芸2	鈴木 雅翔	浜松開誠館3		
8	3	8:26	橋本 壮大	日大三島1	櫻井 巳冴希	浜松商業2	竹村 宗助	日大三島2	大塚 結太	浜松学芸2

・小学女子

9	1	8:34	風間 芽花	袋井北6	芹澤 心菜	富士第二4	谷川 誠奈	浜松内野6		
10	2	8:42	成田 絢音	聖隷クリストファー6	亀田 留衣	伊東八幡野6	青山 結愛	伊豆の国韮山5		
11	3	8:50	川村 七星	焼津大井川東6	磯部 暖	浜松与進北6	青山 りさ	焼津豊田6		

・中学男子(A)

【宇刈・イン】

1	1	7:30	中林 惺磨	浜松日体3	佐野 芳教	富士宮井之頭1	植田 三千慈	浜松高台2		
2	2	7:38	米澤 祐太郎	浜松舘塚2	井上 修志	御殿場南2	大村 宥稀	浜松中郡2		
3	3	7:46	高柳 天馬	湖西2	瀬崎 颯太	富士南2	鈴木 星那	浜松光が丘3		

・中学男子(B)

4	1	7:54	谷崎 日哉	浜松学芸2	志村 伊冴斗	静岡北2	松本 拓也	浜松日体3		
5	2	8:02	後藤 輝	浜松日体3	柴田 颯祐	浜松学芸1	平岡 彪希	静岡大里2	永澤 賢汰	御殿場南2
6	3	8:10	大川 弥紘	裾野富岡3	山下 遥都	浜松学芸2	平岡 優翔	浜松日体3	小穴 悠晟	富士大淵1
7	4	8:18	稲葉 遥輝	富士宮大富士3	森 大河	静岡東豊田2	松山 伊智朗	静岡東3	小枝 恵治	浜松日体1

・小学男子

8	1	8:26	中村 誠吾	長泉立南5	川村 理人	静岡服織3	谷崎 立弥	袋井南4		
9	2	8:34	杉山 凜太郎	富士伝法4	牧田 諭叙	静岡横内6	山下 大翔	静岡番町6	前川 真慧	浜松大平台6
10	3	8:42	塩田 高汰朗	静岡東源台5	保坂 隆成	沼津金岡6	松永 翔龍	浜松芳川5	大串 康多	浜松大平台6
11	4	8:50	石原 愛乃亮	富士広見5	落合 煌志	浜松大平台6	深澤 晴	富士伝法6	齋尾 怜	浜松広沢5
12	5	8:58	井野上 正循	富士宮北山6	芹澤 善	富士第二3	宮崎 蔵馬	浜松有玉4	関野 湊都	掛川曾我5

※この組合わせは欠席者などがあつた場合当日変更することがあります。

※スタート時間7分前にはティーグラウンド周辺に集まってください。

◆使用ティーマーク

・中高男子A	青	6. 853ヤード	パー72
・中高男子B	白	6. 305ヤード	"
・小学男子	シルバー	5. 422ヤード	"
・小学女子	赤	4. 254ヤード	"

※前進4打 パープル

ヤマハcup 第25回静岡県ジュニアゴルフ選手権大会2024

・高校女子(A)

【山名・アウト】

葛城ゴルフ倶楽部

組	スタート	氏名	学校名	氏名	学校名	氏名	学校名	氏名	学校名	
1	1	7:45	中村 礼	日大三島1	森島 萌乃華	浜松開誠館2	平野 瑚羽	浜松学芸2		
2	2	7:53	森山 瑞妍	浜松日体1	内山 京美	ルネサンス豊田1	見永 桃花	大成1	大橋 莉生	浜松学芸2
3	3	8:01	鈴木 香里奈	岡崎城西2	難波 美咲	浜松日体3	加藤 巴琉	ルネサンス豊田1	永田 愛梨	浜松学芸2

・中学女子(A)

4	1	8:09	岩本 莉緒	焼津大富2	佐野 心美	三島南2	佐野 二葉	富士宮第三3		
5	2	8:17	安藤 絹	静岡安東2	渡部 琴	御殿場原里中3	井野上 蓮美	不二聖心女子学院3	鈴木 沙和子	日大三島2

・中・高女子(B)

6	1	8:25	遠藤 くるみ	日大三島2	鈴木 結依	浜松日体2	鈴木 瀬梨	静大附属浜松1	飯塚 吾弥女	静岡雙葉2
7	2	8:32	高田 あかり	不二聖心女子学院3	辻 有紗	富士岩松2	石川 莉帆	富士富士川第二2	渡邊 万稟	星陵高2

※この組合わせは欠席者などがあつた場合当日変更することがあります。

※スタート時間7分前にはティーグラウンド周辺に集まってください。

◆使用ティーマーク

・中高女子A 白 6,415ヤード パー72

・中高女子B 藤色 5,433ヤード //

※ 前進4打 コンペティション