

初心者向けから挑戦的なコースまで

ゴルフ

【執筆・監修】
高田洋平
ゴルフスペシャリスト
PRIISM Golf代表
FuncPhysioクリニック代表



公式HP

※FuncPhysioの詳細は第8章
「日本語が通じるドクターリスト」
参照



H ホール数 P パー数
Y ヤード数 R コース難易度
S スロープ度 \$ 料金

- ◆ プライベート／リゾート
- ◆ セミプライベート
- (◆◆ 未表記はパブリック)
- ドライビングレンジあり

※🚗車で所要時間は、マンハッタンからのおおよその時間(片道)

コース情報はクラブ内最長コース、料金はピークシーズン料金を掲載(居住者と非居住所異なる場合は非居住者料金)。オープン期間はその年の天候により異なる。

ニューヨーク州

🏌️ 初心者も楽しめるコース

マンハッタンからのアクセスも楽々!

マンハッタンから気軽に行ける9ホール

1 モシュル Mosholu Golf Course

ブロンクスのバン・コートランド・パーク内の9ホール(Par 32)。全長2,312ヤードの短いコースだが、ドライバーも使うことができる。マンハッタンからは地下鉄4番線の終点ウッドローン駅から徒歩7分と、気軽にコースを回れる穴場の存在。パターやアプローチ専用の練習場もあり、ゴルフ初心者にも最適なコース。



ここから予約

Area The Bronx
3545 Jerome Ave, The Bronx, NY 10467
Tel (718) 655-0655
www.mosholugolfcourse.com
📍 4 Woodlawn 🕒 45分

コース情報・料金				
H	P	Y	R	S
9	32	2,312	62.4	101
\$	月～金 28.75ドル(18ホール) 土・日 43.75ドル(9ホール)			



変化に富んだコースで腕試し

2 ダンウッドイー

Dunwoodie Golf Course

ヨンカースの中心にある、ウエストチェスターのカウンティークース。変化に富んだコースはあらゆるショットを要求されるホールが多く、初心者から上級者までの実践練習に最適。最終ホールから見えるマンハッタンの景色は一見の価値あり。良いボールがそろっている練習場、アプローチグリーン、パッティンググリーン完備と練習環境も充実している。



レディースティーは5,000ヤードもない短い距離ですが、戦略性が求められるレイアウトや、傾斜の厳しいホールが入り組み、なかなかチャレンジングで面白いコースです。マンハッタンからは車で約45分、メトロノース・ハドソン線のフリートウッド駅からUberで10分とアクセスも便利。手入れが行き届いたきれいなゴルフ場です。宮崎太輝プロによる練習施設でのレッスンと、同コースでの実践的なラウンドレッスンもおすすめです。



Area **Yonkers**

1 Wasylenko Ln, Yonkers, NY 10701

Tel (914) 231-3490

W golf.westchestergov.com/dunwoodie

🕒 45分

ここから予約

コース情報・料金

H	P	Y	R	S
18	70	5,778	674	118
\$		月~金	44ドル	
		土・日	50ドル	

編集部

花越美雪

ゴルフ歴：10年



コツコツ通える近場

3 バンコートランド

Van Cortlandt Golf Course

地元住民から「Vanny」の名で親しまれているアメリカ最古のパブリックコース。距離は6,000ヤード強と短いものの、アップダウンがありスコアメイクには苦勞する。地下鉄1番線の最終駅に位置。

コース情報・料金

H	P	Y	R	S
18	70	6,002	-	-
\$		月~金	45(21.5)ドル	
		土・日	55(21.5)ドル	



Area **The Bronx**

115 Van Cortlandt Park S, The Bronx, NY 10463

Tel (718) 543-4595

W golfnyc.com/van-cortlandt-course/

🕒 1 Van Cortlandt Park-242 St

ここから予約

ブルックリンでゴルフをするなら

4 ダイカービーチ

Dyker Beach Golf Course

広大なフェアウェイでのOBのないゴルフ場は、全体的になだらかな傾斜が続くので、18ホールのコースデビューに最適。ブルックリンのベイリッジにあるため、地下鉄でアクセスできる。



ここから予約

1030 86th St

Brooklyn, NY 11228

Tel (718) 836-9722

W www.dykerbeachgc.com

🕒 Bay Ridge - 95 St

🕒 30分

コース情報・料金

H	P	Y	R	S
18	71	6,438	70.5	118
\$		月~金	47ドル	
		土・日	57ドル	

思い切ってドライバーを振りたい人はここ

5 マリンパーク

Marine Park Golf Course

フルバックからプレーすると7,000ヤード近くある本格的リンクスコース。広大なフェアウェイ目にかけてドライバーを思い切って振っていける。しかし、さすが名匠ロバート・トレント・ジョーンズのデザインとあり、簡単ではない。グリーン周りそして風の攻略がスコアメイクの鍵。



Courtesy of Marine Park Golf Course

何と言ってもマンハッタンから近いのが魅力。海沿いに面した各ホールは広く一見簡単そうに見えますが、名匠ロバート・トレント・ジョーンズがデザインしただけあり、グリーンの難しさ、速さにはいつもチャレンジを強いられます。シングルプレーヤーから初心者まで楽しめるコースです。



ここから予約

Area **Brooklyn**

2880 Flatbush Ave, Brooklyn, NY 11234

Tel (718) 252-4625 W www.golfmarinepark.com

🕒 Brighton Beach → 🕒 B31/Brighton Beach 駅から 🕒 5分

🕒 Flatbush Av-Brooklyn College → B44 🕒 1時間

コース情報・料金

H	P	Y	R	S
18	72	6,866	72.2	123
\$		月~金	47(38)ドル	
		土・日	57(38)ドル	

会社員

坂本 誠さん

ハンディ：4.2



ちょっと上達したら行きたいコース

穴場のPGA開催コース

6 アイゼンハウアーパーク
Eisenhower Park



レッド、ホワイト、ブルーの3コースあるナッソーカウンティのゴルフパーク。レッドコースはかつてPGAチャンピオンシップやコマース・バンク・チャンピオンシップを開催した穴場のコース。

ゴルファーであれば知らない人はいない名門ベスパージと並んで有名なコース。アメリカ国外の方にも人気です。

メディア関係
遠藤長光さん
ゴルフ歴: 7年
ハンディ: 4.0



コース情報・料金				
H	P	Y	R	S
18	72	7,107	73.5	127
\$	要問い合わせ			



ここから予約

Area Long Island

Eisenhower Park, East Meadow, NY 11554
Tel (516) 572-0327
www.nassaucountyny.gov/2797/Eisenhower-Park
1時間

自然の高低差を体感

8 ニューヨーク・カントリー・クラブ
New York Country Club



©New York Country Club

リンクスタイルのコース設計を得意とするスティーブン・ケイによる、自然の高低差を生かしたレイアウトが特徴。日本の大手企業が経営していたこともあり、日本人が多く訪れる。コースからは、マンハッタンスカイラインを望むこともできる。

コース情報・料金				
H	P	Y	R	S
18	72	6,643	72.3	133
\$	月~木 75ドル			
	金 85ドル			
	土・日 115ドル			



ここから予約

Area Upstate New York

103 Brick Church Rd, New Hempstead, NY 10977
Tel (845) 362-5800 www.nycountryclub.com
1時間

打ち下ろしならではの爽快感

7 ハーバーリンクス
Harbor Links Golf Course



マンハッタンに近い風光明媚なゴルフ場。広く深いラフの影響でフェアウェイはタイトだが、多くのティーボックスが高台に位置し、打ち下ろしならではの爽快感が楽しめる。運営はバーマーゴルフで、施設やコンディションはプライベートコースと遜色ない。全米ナンバー1企業を決める、北米若手企業対抗戦の開催コース。

コースの景色、コースレイアウトが素晴らしい。マンハッタンから近く交通の便が良いので、よく行きます。

ITコンサルタント
早川フランクさん
ゴルフ歴: 30年
ハンディ: 6



コース情報・料金				
H	P	Y	R	S
18	72	6,938	73.0	130
\$	月~木 71(22)ドル			
	金 110(22)ドル			
	土・日 130(22)ドル			



ここから予約

Area Long Island

1 Fairway Dr, Port Washington, NY 11050
Tel (516) 767-4816
www.harborlinks.com 1時間

ティーショットはバンカーインでも仕方がない!?

9 マンションリッジ
The Golf Club at Mansion Ridge



©The Golf Club at Mansion Ridge

帝王と呼ばれた元プロゴルファー、ジャック・ニクラウスが手がけたゴルフ場は、自然の地形を最大限に生かしている。彼がテストでコースを回った際、1番ミドルホールでティーショットで、ボールをクロスバンカーに入れてしまったのは有名な話。

コース情報・料金				
H	P	Y	R	S
18	72	6,889	74.9	145
\$	月~木 要問い合わせ			
	金 要問い合わせ			
	土・日 要問い合わせ			



ここから予約

Area Upstate New York

1292 Orange Tpk, Monroe, NY 10950
Tel (845) 782-7888 www.mansionridgegc.com
1時間半

憧れの US オープン開催地

10 ペスパージ・ステート・パーク (ブラックコース)

Bethpage State Park, Black Course



© NYS Parks/J. Rozell

-WARNING-
The Black Course Is An Extremely Difficult Course Which We Recommend Only For Highly Skilled Golfers

ニューヨークgolfer憧れのゴルフ場といえばペスパージ。マンハッタンから電車で行けるので便利です。しかし、意外と知られていないのは、お得なパッケージチケット。往復チケットは19ドルで、さらにファームিংデール駅からの往復タクシー券と、ゴルフ場レストランでの飲食代15%割引が付いてきます。購入は簡単。ペン駅の自動販売機で「Deals & Getaways」を選択し、指示に従い購入すればOK。他にもワインツアーなどのパッケージもあるので、一度MTAのウェブサイトをご覧ください。

web.mta.info/lirr/getaways/longisland/bethpagegolf.htm

5つあるゴルフコースのなかでも、ブラックコースはいわずと知れた2002、09年のUSオープン、そして19年PGAチャンピオンシップ開催地。スタート地点に掲げられた有名な「警告サイン」は上級者のみ挑戦を許されるコースの印。24年にはライダーカップを開催予定。



ここから予約

Area Long Island

99 Quaker Meetinghouse Rd
Farmingdale, NY 11735
Tel (516) 249-0700
www.bethpagegolfcourse.com
1時間

コース情報・料金					
H	P	Y	R	S	
18	71	7,468	78.1	152	
\$	月～金 130 (37)ドル				
	土・日 150 (37)ドル				

ゴルフビジネス・コンサルタント

山本竜也さん

ゴルフ歴: 33年

ハンディ: 4



11 トランプ・ゴルフ・リンクス・アット・フェリー・ポイント

Trump Golf Links at Ferry Point



©Trump Golf Links at Ferry Point

不動産王のドナルド・トランプ前大統領、そしてジャック・ニクラウスが設計し、2015年にオープンしたパブリックコース。マンハッタンのスカイラインやイーストリバーなどを眺めながらのプレーは爽快。値段はプライベートコース並みと高めだが、アクセスの良さやメンテナンスの行き届いたコースは、一度プレーする価値あり。



ここから予約

Area The Bronx

500 Hutchinson River Pkwy, The Bronx, NY 10465
Tel (718) 414-1555 www.trumpferrypoint.com
40分

12 ペラム・ベイ & スプリット・ロック

Pelham Bay & Split Rock Golf Courses

ブロンクスに位置する、36ホールを構えるニューヨーク市最大のゴルフ施設。コンディション、難度ともにニューヨーク市内では随一。中上級者も十分楽しめるコースだ。ドライビングレンジはないので、最寄りのターゲット・カバー・ゴルフセンター (www.turtlecovegolfcenter.com) を利用するとよい。

マンハッタンからも近く地下鉄で行けるお手軽ゴルフ場。レストランのペラムチーズバーガーは絶品です。

主婦 青木まこさん
ゴルフ歴: 31年 ハンディ: 25



ここから予約

Area The Bronx

870 Shore Rd, The Bronx, NY 10464
Tel (718) 885-1129
www.pelhamsplitrock.com
30分

ゴルフ練習場

<p>アリーポンド Alley Pond Golf Center</p>	<p>Tel (718) 225-9187 232-01 Northern Blvd, Douglaston, NY 11362 Wwww.alleypondgolf.com ☎10 ドル / 70 球～</p>
<p>チェルシーピアズ The Golf Club at Chelsea Piers</p>	<p>Tel (212) 336-6400 59 Chelsea Piers, New York, NY 10011 Wwww.chelseapiers.com/golf ☎30 ドル / 94 球 40 ドル / 129 球 50 ドル / 172 球</p>
<p>スプリングロック Spring Rock Golf Center</p>	<p>Tel (516) 739-0167 377 Denton Ave, New Hyde Park, NY 11040 Wwww.springrockgolf.com ☎8 ドル / 60 球 13 ドル / 120 球 17 ドル / 225 球</p>
<p>ゲーム・オン・ゴルフ・センター Game on Golf Center</p>	<p>Tel (914) 592-6553 Game On Golf Center 701 Dobbs Ferry Rd, White Plains, NY 10607 Wgameongolfcenter.com ☎9 ドル / 50 球 13 ドル / 90 球 15 ドル / 110 球</p>
<p>タッパン・ゴルフ・センター Tappan golf center</p>	<p>Tel (845) 359-0642 116 Rt 303, Tappan, NY 10983 Wwww.clostergolfcenter.com ☎13 ドル / 75 球 25 ドル / 150 球 45 ドル / 300 球</p>

ゴルフ用品・ゴルフショップ



Photo: New York Golf Center

ニューヨーク・ゴルフ・センター
New York Golf Center

マンハッタン中心部の便利な立地。チェルシーピアズ店では隣の練習場で試し打ちができる。

131 W. 35th St
(bet Broadway & 7th Ave)
Tel (212) 564-2255 [W](http://www.nygolfcenter.com)www.nygolfcenter.com

※チェルシーピアにも店舗あり



ここから買い物



Photo: PGA Tour Superstore

PGAツアー・スーパーストア
PGA Tour Superstore

アパレルや小物、キッズ用のゴルフ用品も含め豊富な品ぞろえが自慢。テニス用品もあり。

459 Tarrytown Rd, White Plains, NY 10607
Tel (914) 323-5578
[W](http://www.pgatourssuperstore.com)www.pgatourssuperstore.com

※他複数店舗あり



ここから買い物



Photo: Golf Galaxy

ゴルフギャラクシー
Golf Galaxy

店舗数の多さは随一。最新モデルのクラブの試し打ちはオンラインから予約可能。

240 Rt 17 N, Paramus, NJ 70652
Tel (201) 322-0016
[W](http://www.golfgalaxy.com)www.golfgalaxy.com ※他複数店舗あり



ここから買い物



Photo: Pete's Golf

ピーツゴルフ Pete's Golf

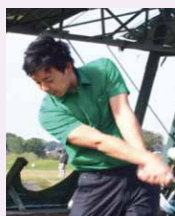
クラブフィッティング専門店。日本人のベテランクラブフィッターが常駐しており、長年の知識に基づいた的確なアドバイスが得られる。日本人のみならずアメリカ人プロやアマチュアからも信頼が厚い。

208 E. Jericho Tpk
Mineola, NY 11501
Tel (516) 248-6891
[W](http://www.petesgolf.com)petesgolf.com



公式 HP

プロのレッスンを受ける



宮崎太輝 プロ Teaching Professional

ニューヨークと日本を拠点にレッスン活動を行っている他、オンラインレッスンも積極的にを行い、運動学習をもとにした教え方は初心者にも分かりやすいと定評がある。ワンポイントアドバイスなどを紹介するYoutubeチャンネルの登録者数は2万人超え。Youtubeチャンネルは「Taiki Pro Golf」で検索を。

Tel (516) 467-6699
[W](http://taikiprogonline.com)taikiprogonline.com [e](mailto:tm.torgue@gmail.com)tm.torgue@gmail.com

練習に最適！インドアゴルフ

ゴルフマンハッタン Golf Manhattan
108 W. 39th St (bet 6th Ave & Broadway)
Tel (212) 685-4804 [W](http://www.golfmanhattan.com)www.golfmanhattan.com

プレミア・インドア・ゴルフ Premier Indoor Golf
1 E. 28th St, 3rd Fl (bet 5th & Madison Aves)
Tel (646) 657-0174 [W](http://www.premierindoorgolf.com)www.premierindoorgolf.com

ファイブ・アイロン・ゴルフ Five Iron Golf
138 5th Ave, 4Fl (18th & 19th Sts)
Tel (917) 388-3081 [W](http://www.fiveirongolf.com)www.fiveirongolf.com

※ 車での所要時間は、フォートリーからのおよその時間(片道)

ニュージャージー州

6つのチャンピオンシップコースを有する総合リゾート

13 **クリスタル・スプリングス・リゾート**
Crystal Springs Resort

【情報提供：早川フランク】



Area **Sussex County**

Crystal Springs Resort

Tel (888) 388-3472 www.crystalgolfresort.com

1時間 20分

ここから予約

1 **クリスタルスプリングス**

Crystal Springs Golf Club



ニュージャージー最難関の上級者向けコース。全ホールが独立しており、狭いフェアウェイ、左右の林、ハザードなど、ショットの正確性が要求される。

1 Wild Turkey Way, Hamburg, NJ 07419

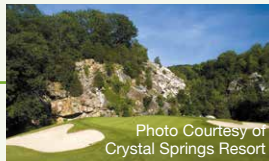


Photo Courtesy of Crystal Springs Resort

コース情報・料金					
H	P	Y	R	S	
18	72	6,808	73.5	139	
					月~金 68ドル
					土・日 100ドル
\$					

2 **バリオーエン**

Ballyowen Golf Club



ニュージャージー州で最も優れたパブリックコースの1つで、リンクススタイルのゴルフコース。ニュージャージーゴルフ協会主催のメジャー大会も開催され、上級者好み。9番ティーからはパノラマの絶景が望める。

コース情報・料金					
H	P	Y	R	S	
18	72	7,094	74.1	134	
					月~金 135ドル
					土・日 200ドル
\$					

137 Wheatsworth Rd
Hamburg, NJ 07419

3 **ブラックベア**

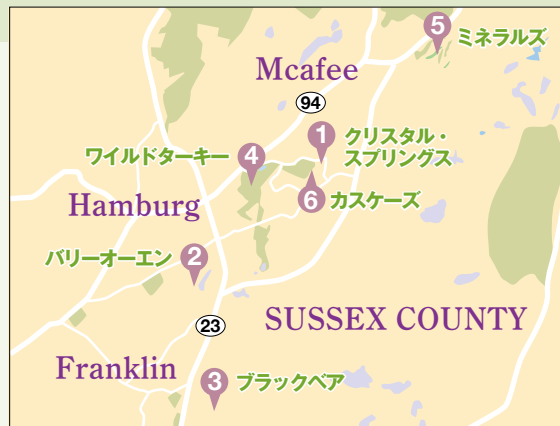
Black Bear Golf Course



世界的に有名なデビッド・レッドベターのゴルフアカデミーに隣接する山岳コース。自然が多く、コース名の通りブラックベアに遭遇する可能性も高い。

コース情報・料金					
H	P	Y	R	S	
18	72	6,673	72.4	130	
					月~金 80ドル
					土・日 105ドル
\$					

138 Rt 23 N. Franklin
Hamburg, NJ 07416



4 **ワイルドターキー**

Wild Turkey Golf Course



バリオーエンを設計したロジャー・ルールウィッチが手がけたコースで、バリオーエンとクリスタル・スプリングスを融合させたチャレンジングなコース。

コース情報・料金					
H	D	Y	R	S	
18	71	7,202	75.3	135	
					月~金 115ドル
					土・日 150ドル
\$					

1 Wild Turkey Way
Hamburg, NJ 07419

5 **ミネラルズ**

Minerals Golf Club



コース情報・料金					
H	D	Y	R	S	
9	31	2,305	31.4	104	
					月~金 18ドル
					土・日 22ドル
\$					

2 Chamonix Drive
Vernon Township, NJ 07462

6 **カスケーズ**

Cascades Golf Course



コース情報・料金					
H	D	Y	R	S	
9	36	3,627	37.7	141	
					月~金 50ドル
					土・日 50ドル
\$					

1 Wild Turkey Way
Hamburg, NJ 07419

▶ **クリスタルスプリングス**

距離はバックティーからでも6,800ヤードと長くはないですが、ショットの落としどころが難しく、ターゲットゴルフの神髄を味わえます。隣接のワイルドターキー、カスケーズ(9ホール)とともに、屋内外プールやスパなど施設が充実し、リゾートになっているので家族で行っても楽しめるのが良いですね。

▶ **バリオーエン**

ロバート・トレント・ジョンズSRのリードデザインメンバーを長年務めたロジャー・ルールウィッチがデザインした素晴らしいレイアウト。とにかく膝上まで伸びるフェスキュー(洋芝)を避けることがマスト。リスク&リワードで攻めるもよし、安全に行くもよし。コースのコンディションの良さは常にプライベートクラブ並み。

▶ **ブラックベア**

他のリゾートコースに比べ比較的初心者でも安心してプレイできるレイアウトになっていますが、上級者でも楽しめます。コンベ向きのコースです。

▶ **ワイルドターキー**

初心者から上級者まで楽しめるリゾートコース。10番パー3からの眺めが素晴らしい、特に紅葉の時期はほとんどのプレイヤー

が景色を撮影しているほど。18番グリーンから見る夕日も圧巻。レストランで休憩後、ぜひサンセットまで楽しんでください。

▶ **カスケーズ**

9ホールコースだからといって敬遠しないでほしい、隠れた名コース。バックティーから3,600ヤード越えの本格コースは、1度プレイすると多くのプレイヤーが絶賛します。また、

各グリーンにジュニアカップがあり、初心者のお子様でも楽しめます。9ホールのレイアウト内に18ホールのフットゴルフも併設されています。



ITコンサルタント
早川フランクさん
ゴルフ歴: 30年
ハンディ: 6

バンカーをクリアすれば高スコアも射程圏内

14 ロイスブルック
Royce Brook Golf Club



パブリックとしてオープンしているのは、パークランドスタイルのイーストコース。起伏に富み、ドッグレッグも多いが、バンカーやウォーターハザードなどすべてがバランス良く配置されている。好スコアへの鍵は、バンカーを避けて、落とすところを考慮したプレーをすること。

コース情報・料金					
H	P	Y	R	S	
18	72	6,946	73.6	132	
\$		月～金 69ドル			
		土・日 99ドル			

距離もあってダイナミックなのにとってもプレイやすく、どのティーからでも楽しめます。コースコンディションも申し分なく、あらゆる面で非常にバランスの良いゴルフ場です。



Area Hillsborough
201 Hamilton Rd, Hillsborough, NJ 08844
Tel (908) 904-0499
www.roycebrook.com
1時間

会社員
藤井嘉夫さん
ゴルフ歴: 28年
ハンディ: 4.2



距離の長いリンクコースに挑戦!

15 ホーミーヒル
Hominy Hill Golf Course



ゴルフウィーク誌で、ニュージャージー州ナンバーワンのパブリックコースにも選ばれた定評のあるコース。全米ゴルフ協会(USGA)主催のトーナメントがいくつも開催されている。有名設計士、ロバート・トレント・ジョーンズが手がけたもので、広いフェアウェーに特徴があり、飛距離に自信があるゴルフファー向き。

コース情報・料金					
H	P	Y	R	S	
18	72	7,259	74.2	131	
\$		月～木 62ドル			
		金 72ドル (18.69ドル)			
要問い合わせ					

ゴルフ場の予約は1週間前の20時以降から可能ですが、朝イチのティータイムを希望の場合は予約不可かつ、早いもの順なので、夜中から車で並ぶのがおすすめです。



Area Colts Neck
92 Mercer Rd, Colts Neck, NJ 07722
Tel (732) 462-9222
www.hominyhill.com
1時間10分

ゴルフビジネス・コンサルタント
山本竜也さん
ゴルフ歴: 33年
ハンディ: 4



名物18番ホールの攻略がカギ

16 ノル・ゴルフ・クラブ・ウエスト・コース
Knoll Golf Club West Course ◇ B

ジョージ・ワシントン・ブリッジから西に1時間弱。パーシッパニーにあるノルGCウエストコースは、都会の喧噪を忘れ、ゆったりとゴルフに浸れるエレガントなクラブハウスと大木に囲まれたセミプライベート。名物の18番ホール攻略がカギとなる。

コース情報・料金					
H	P	Y	R	S	
18	74	6,752	71.2	128	
\$		月～金 87ドル (31.50ドル)			
		土・日 103ドル (31.50ドル)			



Area Boonton
990 Greenbank Rd, Boonton, NJ 07005
Tel (973) 263-7110 www.knollgolfclub.com
45分

クラブフィッティング・レッスン



カーク小栗 プロ
PGA Professional

「2016 Metropolitan PGA Teacher of The Year」を受賞。彼のクラブフィッティングレッスンはPGA選手からの信頼も厚い。本格的なクラブフィッティングレッスンを受けたい人はぜひ一度尋ねてみてはいかがでしょうか。

Tel (516) 248-6891
@kirk@petesgolf.com
@KIRKOGURI

常に質の良いコンディションでプレイできる!

17 ラトガーズ

Rutgers Golf Course



ラトガーズ大学のコース。グリーン、フェアウェイのコンディションが常に良く、リンカーントンネルから車で45分ぐらいとアクセスも簡単。初心者でもとてもプレーしやすい、誰でも楽しめるコース。



©Rutgers Golf Course

コース情報・料金

H	P	Y	R	S
18	71	6,337	707	130
\$	月～金 42ドル 土・日 53ドル			

ハーフを終えた所で買える日替わりスープがメチャクチャおいしい!大学のコースなのでプロショップで可愛いロゴ入りアイテムが買えるところもお気に入りです。

ヘアサロン勤務 鈴木加代さん
ゴルフ歴: 30年 ハンディ: 22.1



Area **Piscaaway**

777 Hoes Lane W Piscataway, NJ 08854
Tel (848) 445-2637
www.golfcourse.rutgers.edu
1時間

ここから予約

コンペ利用にも人気

18 コルトズネック

Colts Neck Golf Club



©The Colts Neck Golf Club

マンハッタンから1時間弱で、コンペによく使われる優良コース。距離は短い各ホール変化があり、何度プレーしても飽きない。コースコンディションも素晴らしく、クラブハウスやレストラン、練習場などの設備も申し分ない。ただ人気コースなので、予約は早めにした方がよい。季節や時間帯によって大幅な割引きもあるので、利用してみてもいい。

コース情報・料金

H	P	Y	R	S
18	72	6,262	70	126
\$	要問い合わせ			



Area **Colts Neck**

50 Flock Rd, Colts Neck, NJ 07722
Tel (732) 303-9330
www.coltsneckgolfclub.com
1時間

ここから予約

けがの予防策

ゴルフのけがは予防可能!?



スポーツ・リハビリ・スペシャリスト
高田洋平さん
ゴルフ歴: 28年 ハンディ: 1

ゴルフを中心としたスポーツリハビリを学ぶため渡米。コロンビア大学理学療法博士課程卒業。現在はマンハッタン、ダラス、東京のFuncPhysioのオーナー。身体から考えるゴルフのPRIISM Golf代表。PGA、LPGA、学生ゴルフファールのリハビリにも従事。
www.funcphysio.com
www.priismgolf.com

ゴルフにおけるけがの予防・対策について紹介します。ゴルフでは反復性ストレス障害によるけがが多く見られます。これは同じ動作の繰り返しによって起こるものです。一見、ただの運の悪さや偶然的なけがのように思われがちですが、反復性ストレス障害は予測範囲内のできごとが大半です。予測可能ということは予防も可能であるということの意味です。体の制限や使い方に問題があったり、スイング自体が悪かったりするとゴルフスイングを繰り返す中で知らず知らずのうちに特定の部位に負担をかけてしまい、その蓄積がどこかの時点で組織損傷につながります。こうした原因を取り除けばけがのリスクは軽減します。



また、このようなけがを予防し、長く楽しくゴルフライフを続けられるような情報発信やコミュニティ作りを行うJWGA (Japan Wellness Golf Association) というゴルフコミュニティー

も存在します。「一生健康、一生プレー」をモットーにコミュニティ内ではやってはいけないことをやらないようにしようという「四禁ゴルフ」を提唱。人の体の構造や癖は一人一人違います。そのため、「体に合わないスイングはしない」、「体に合わないクラブは使わない」、「体が出来ないことはコース上でしない」、「体に合わないトレーニングはしない」という4つの禁止事項を前提に取り組むことが大切。このように取り組んでいくとけがのリスクを大きく軽減させることが可能なおうえに上達への近道にもなります。メンバーの中には70代でも技術向上を達成し、エイジシュートを目指して取り組んでいる方がたくさんいます。けがを予防しゴルフを長く楽しみたいとお考えの方は、JWGAのウェブサイトを見てみるのはいかがでしょうか。

www.jwga.org

ゴルフ場	連絡先	コース情報						概要
		H	P	Y	R	S	\$	
アッシュブルック Ash Brook 	1210 Raritan Rd, Scotch Plains, NJ 07076 Tel (908) 490-8620 W www.ashbrookgolfcourse.com	18	72	7,040	73.9	130	月～金 62 ドル 土・日 66 ドル	美しく整備されたコースで、初心者から上級者まで楽しめる。
アーキテクト The Architects Golf Club 	700 Strykers Rd, Lopatcong, NJ 08865 Tel (908) 213-3080 W www.thearchitectsclub.com	18	71	6,863	72.9	134	月～木 69 ドル 金 109 ドル 土・日 99 ドル	18人の名匠たちが共同でデザインしたユニークなゴルフ場。その名が物語っている。
ボウリンググリーン Bowling Green Golf Club 	School House Rd, Oak Ridge, NJ 07438 Tel (973) 697-8688 W www.bowlinggreengolf.com	18	72	6,863	73.2	134	月～木 74 ドル 金 84 ドル 土～日 99 ドル	「誰でも気軽に足を運べるゴルフ場」というコンセプトで、徒歩でのラウンドに最適。
ファームステッド Farmstead Golf & Country Club	88 Lawrence Rd, Lafayette, NJ 07848 Tel (973) 383-1666 W www.farmsteadgolf.com	18	71	6,680	72.3	125	月～金 52 ドル 土・日 69 ドル	レイクビュー、クラブビューの組み合わせがポピュラー。
ギャロッピングヒル Galloping Hill Golf Course 	3 Golf Dr, Kenilworth, NJ 07033 Tel (908) 241-8700 W gallopinghillgolfcourse.com	18	71	6,717	71.7	128	月～木 62 ドル 土・日 66 ドル (17ドル)	マンハッタンから車で40分。18Hのチャンピオンシップコースと9Hの練習コースがある。
ハイ・ブリッジ・ヒルズ High Bridge Hills Golf Club 	203 Cregar Rd, High Bridge, NJ 08829 Tel (908) 638-5055 W www.highbridgehills.com	18	71	6,640	72	130	月～金 49 ドル 土・日 65 ドル	谷や池越えなど、バラエティーに富み、スプルーラン州立公園に隣接している。
バークシャー・バレー Berkshire Valley Golf Course 	28 Cozy Lake Rd, Oak Ridge, NJ 07438 Tel (973) 208-0018 W www.berkshirevalleygc.com	18	70	6,408	71.3	131	月～木 58 ドル 金 64 ドル 土・日 74 ドル	ニュージャージー北部にあり、このエリアで最も優れたパブリックコースとして知られる。
レイクウッド Lakewood Country Club  	145 Country Club Dr, Lakewood, NJ 08701 Tel (732) 364-8899 W www.lakewoodcountryclubnj.com	18	72	6,566	71.7	133	月～金 34 ドル 土・日 41 ドル (17ドル)	全米初のホールインワンが記録されたのがこのゴルフ場。
ネシャニックバレー Neshanic Valley Golf Course  	2301 S. Branch Rd Neshanic Station, NJ 08853 Tel (908) 369-8200 W www.neshanicvalleygolf.com	27	72	6,200	71.3	127	月～木 70 ドル 土・日 85 ドル	27Hのチャンピオンリンクコースと9Hのアカデミーコースがある。
ヘロングレン Heron Glen 	110 State Highway 202 & 203 Ringoos, NJ 08551 Tel (908) 806-6804 W www.heronglen.com	18	72	7,065	74	138	月～金 74 ドル 土・日 90 ドル	グリーンの美しさが特徴であらゆるレベルのプレーに対応できる5つのコースがある。

ゴルフ練習場

21ゴルフ・ドライビング・レンジ 21 Golf Driving Range	1 US Rt 46 W. Palisades Park, NJ 07650 Tel (201) 941-4455 W www.21golfrange.com  10 ドル / 40 分～ 8 ドル / 55 球～
クロスター・ゴルフ・センター Closter Golf Center	153 Homans Ave, Closter, NJ 07624 Tel (201) 768-0990 W www.clostergolfcenter.com  8 ドル / 54 球 11 ドル / 84 球 13 ドル / 120 球 など