

ゴルフのラウンドに必要な持ち物リスト

キャディバッグに入れるもの

■必要なもの

| <input checked="" type="checkbox"/> | アイテム | 説明 |
|-------------------------------------|--------|----------------|
| | ゴルフクラブ | 最大14本まで入れられます。 |

■あると便利なもの

| <input checked="" type="checkbox"/> | アイテム | 説明 |
|-------------------------------------|--------------|--|
| | ラウンド傘 | ゴルフ場にも用意されていますが、最近ではUVカットなど機能的なものもあるので、自分で用意するのもよいでしょう。 |
| | ゴルフクラブを拭くタオル | クリップ付きでキャディバッグにもかけられるゴルフ専用のタオルがあります。こちらもゴルフ場で用意されていますが、ファッションも含め自分で用意するのもよいでしょう。 |

ラウンドバッグに入れるもの

■必要なもの

| <input checked="" type="checkbox"/> | アイテム | 説明 |
|-------------------------------------|----------|--|
| | ゴルフボール | はじめのうちは無くしてしまうことも多いので、余裕をもって20個くらいあると安心です。 |
| | ティー | 折れたり、無くなったりすることもあるので、ロング×20本、ショート×10本くらい用意しましょう。 |
| | マーカー | 予備も入れて2つあるとよいです。 |
| | グリーンフォーク | ボトムスのベルト通しに引っ掛けられるタイプが便利です。 |
| | グローブ | 練習で使用しているものと同じでよいです。 |
| | 日焼け止め | 日焼け対策は1年中必要です。 |
| | 飲み物 | こまめな水分補給を心がけましょう。 |
| | ボールケース | ボールが無くなっても、すぐに打ち直しができるように予備のボールを携帯しておくともよいでしょう。 |

■あると便利なもの

| <input checked="" type="checkbox"/> | アイテム | 説明 |
|-------------------------------------|----------|---|
| | サングラス | 偏光レンズだとボールを見つけやすいです。 |
| | タオル | 汗を拭く用があるとよいです。 |
| | スコアカウンター | プレーに集中するとスコアを数えるのを忘れることも。ワンタッチのカウンターがあると便利です。 |

ボストンバッグ/トートバッグに入れるもの

■必要なもの

| <input checked="" type="checkbox"/> | アイテム | 説明 |
|-------------------------------------|--------------|--|
| | ゴルフウェア | シャツ、ボトムス、ソックス。気温にあわせてアウターも必要です。自宅からゴルフウェアを着ていく場合は、帰りの着替えも忘れずに。 |
| | 帽子 | サンバイザー、キャップなど。季節に限らず準備しましょう。 |
| | ゴルフシューズ | 練習場はスニーカーでも大丈夫ですが、ラウンドのときはゴルフ専用のシューズを履きましょう。 |
| | メイク落とし・化粧水など | ラウンド後のお風呂で使います。ゴルフ場によってアメニティの充実度は違うので、普段使っているものを用意しておくで安心です。 |
| | メイク用品 | お風呂の後で使います。これはゴルフ場で売られていません。 |

雨の日のラウンドに必要な持ち物リスト

■必要なもの

| <input checked="" type="checkbox"/> | アイテム | 説明 |
|-------------------------------------|-------------|--|
| | レインウェア | 暑い時期に使用することもあるので、袖が着脱可能なものにしておくといいでしょう。また、急な気温低下の場合には防寒着としても役立ちます。 |
| | レインハット・キャップ | 雨粒は集中や視界を妨げます。メガネをかける方はレンズに水滴がつくことを防げますので特に用意をおすすめします。 |
| | 雨天対応グローブ | 本革のグローブは水にぬれると滑りやすくなります。雨用、または全天候型のグローブを用意しましょう。 |
| | タオル | 雨のラウンドではこまめにグリップを拭い、なるべく乾いた状態を保ちましょう。 |

■あると便利なもの

| <input checked="" type="checkbox"/> | アイテム | 説明 |
|-------------------------------------|--------|--|
| | 傘 | ゴルフ場に用意されていますが、市販品には軽量で大きなものもあるので自分で用意してもいいでしょう。 |
| | 防水シューズ | 素材や加工により防水に優れたシューズもあります。通常のシューズでも購入時に防水スプレーをするといいでしょう。 |

夏のラウンドに必要な持ち物リスト

■必要なもの

| ☑ | アイテム | 説明 |
|---|---------|---|
| | 日焼け止め | ゴルフ場には日光を遮るところが多くないので、強めのものがおすすめです。（海水浴と同じくらい日焼けします。）汗をかくのでウォータープルーフだとよいでしょう。 |
| | 虫よけスプレー | ボール探しなどで草むらや藪に入ることもあるので、しっかりと塗りましょう。 |
| | 飲み物 | 多めに用意しましょう。500mlのペットボトルを3本程度、1本凍らせて持っていくのもおすすめです。アウトドア用の保冷水筒も便利です。 |
| | 着替え | 汗を多くかくので、ハーフでの着替えをおすすめします。 |

■あるとよいもの

氷のう、ネッククーラー（冷却タオル）

冬のラウンドに必要な持ち物リスト

■必要なもの

| ☑ | アイテム | 説明 |
|---|------|--|
| | アウター | 体が温まるまでは必須です。体温や日差しにあわせて調節できるようにしましょう。 |
| | 飲み物 | 冬場もこまめに水分補給をしましょう。保温水筒に温かい飲み物を入れておくのもよいでしょう。 |

■あるとよいもの

カイロ、ネックウォーマー、イヤウォーマー