

# ハンディキャップ規則 プレイヤー リファレンスガイド

2024年1月施行



WORLD HANDICAP SYSTEM

R&A USGA



ROLEX

PROUD SUPPORTER OF  
THE GAME OF GOLF

## 本書の概要?

本リファレンスガイドは、ワールドハンディキャップシステム™ (WHS™) の大まかな概要を説明するものであり、ゴルフのハンディキャップ規則について基本的な情報を提供しています。4つの項目に分かれています:

はじめに

ラウンド前

ラウンド中

ラウンド終了後

## はじめに

- WHS™の目的
- ハンディキャップインデックス®とは？
- どのように取得するのか？  
ステップ1／ステップ2

## ワールドハンディキャップシステムの目的

WHSの目的はゴルフをより一層楽しめるようにすることであり、世界中のあらゆる技量のプレーヤーが、他者と公平に競い合えるようにします。

WHSは、すべてのプレーヤーを包括的に対象としています。

そのため、ハンディキャップインデックスの上限は54.0であり、アマチュア、競技志向、9ホールおよび18ホールのフォーマットに対応しています。



## ハンディキャップインデックスとは？

ハンディキャップインデックスは、あなたのプレーの技量を示すどこでも使用可能な数値です。

全世界のゴルファーの技量を共通の基準で判定します。自分の上達を数値として把握するために使用したり、競技やプライベートラウンドで他のプレーヤーと競うために使用することができます。

すべてのプレーヤーがハンディキャップインデックスを取得・保持することをお勧めします。



## どのように取得するのか？-STEP 1-

取得方法はとても簡単です。

日本ゴルフ協会（JGA）の認可を受けたゴルフクラブやオンラインクラブに所属してスコアを提出すれば、誰でも簡単にハンディキャップインデックスを取得することができます。

ハンディキャップインデックス取得に関する詳細については、JGAホームページ（[www.jga.or.jp](http://www.jga.or.jp)）をご覧ください。



## どのように取得するのか？-STEP 1-

ラウンドを終了したら、忘れずにスコア提出をしましょう。

承認されたスコア形式で、ゴルフ規則に従ってプレーし、一般プレーのスコアをハンディキャップ査定のために提出する場合、事前登録は必要ありません。

ハンディキャップを取得するまでの54ホールでは、各ホールの最大スコアはパー+5打です。覚えておきましょう。

9ホールまたは18ホールスコアを54ホール分提出すると、翌日にはハンディキャップインデックスが発行されます。



ハンディキャップインデックスは  
どのゴルフ場でも示せる数値ですが、  
実際のラウンドで使用する数値では  
ありません。

詳しくはこちらをお読みください。





## ラウンド前

- ・ コースハンディキャップ™に換算する
- ・ ターゲットスコアを設定する
- ・ プレーイングハンディキャップ™に換算する

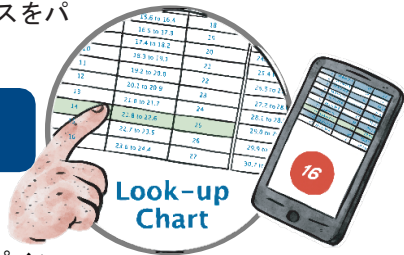
## コースハンディキャップに換算する

プレーするティーを決めたら、ハンディキャップインデックスを9ホールまたは18ホールのコースハンディキャップに換算します。コースハンディキャップとは、あなたがそのコースをパーでプレーするために必要なストロークです。

コースハンディキャップは、コースに掲示されている換算表やスマホなどを使用して簡単に換算できます。

### 9ホールラウンドの場合

9ホールのコースハンディキャップは、ハンディキャップインデックスの1/2（10分の1単位で四捨五入）と、9ホールのコースレーティング™、9ホールのスロープレーティング™、プレーするティーの9ホールのパーで決定されます。



## ターゲットスコアを設定する

ターゲットスコアは、ハンディキャップ通りにプレーするために必要なグロススコアです。コースハンディキャップはティーのセットごとに変わるので、ターゲットスコアも変わります。



**ターゲットスコア** = **パー + コースハンディキャップ**

コース情報			
ティー	コースレーティング グ	スロープレーティング グ	パー
グリーン	72.0	128	70
ホワイト	70.0	125	70
シルバー	68.0	120	70

+  
+  
+

HDCPインデックス15.0の場合	
コースハンディキャップ	
	19
	17
	14

=  
=  
=

ターゲットスコア
89
87
84

コースレーティング/スロープレーティングの高いティーからプレーすれば、よりターゲットスコアは大きくなります。

## プレーイングハンディキャップを設定する

競技では、プレーの形式に応じたハンディキャップアローワンスによって、コースハンディキャップがプレーハンディキャップに換算されます。

$$\text{プレーイングハンディキャップ} = \text{コースハンディキャップ} \times \text{ハンディキャップアローワンス}$$

例: フォアボール・ストロークプレーでハンディキャップアローワンス85%が適用されている場合、コースHDCPが17のプレーヤーは、プレーイングHDCPIは14となります。

注:

- 1) 一般プレーでは、コースハンディキャップがそのままプレーイングハンディキャップとなる。
- 2) パーが異なるティーからプレーする場合、高い方のパーでプレーするプレーヤーは、その差をプレーイングハンディキャップに加算しなければならない。

## ラウンド中

- 自分のハンディキャップホールを知る
- 自分のホールスコア上限を知る
- 最も可能性の高いスコア

## 自分のハンディキャップホールを知る

スコアカードに記載されている各ホールのハンディキャップナンバーと、あなたのコースハンディキャップを照らし合わせてください。

各ホールに割り当てられたハンディキャップナンバーは、あなたがどのホールでハンディキャップストロークを受けるかを示します。

Hole	1	2	3	4	5	6	7	8	9	OUT
Yardage	393	133	375	490	333	378	155	416	357	3030
Par	4	3	4	5	4	4	3	4	4	35
Stroke Index	⑤*	17	⑨*	①*	11	⑦*	15	③*	13	
Maria										

Hole	10	11	12	13	14	15	16	17	18	IN
Yardage	341	152	360	131	471	323	314	375	340	2807
Par	4	3	4	3	5	4	4	4	4	35
Stroke Index	⑧*	16	⑥*	18	②*	⑩*	14	④*	12	
Maria										

○ : ハンディキャップストロークを受けるホール

例えば、プレーイングHDCPが10のプレイヤーは、ハンディキャップナンバー1～10のホールでハンディキャップストロークを1打ずつ受けます。

## 自分のホールスコア上限を知る

ハンディキャップ査定では、ホールのスコア上限をネットダブルボギーと定めています。これにより、稀な悪いホールスコアによって、あなたのハンディキャップインデックスが過度に影響を受けないようになります。プレー形式で認められている場合は、ネットダブルボギーに達したら球をピックアップして、プレーのペースの維持に努めましょう。



ネットダブルボギー

=

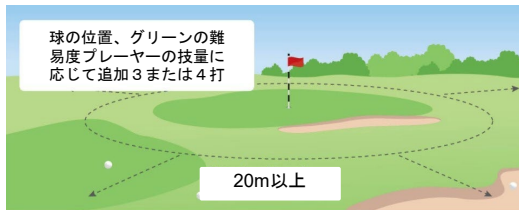
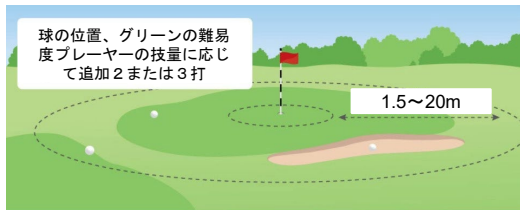
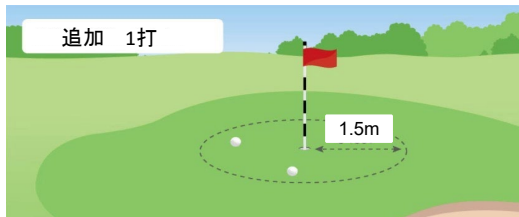
パー+2打+受けるハンディキャップストローク

例:コースハンディキャップが13のプレーヤーは、ハンディキャップナンバー1~13のホールで、ハンディキャップストロークを1打ずつ受けます。ハンディキャップナンバー5のパー4ホールでは、このプレーヤーのネットダブルボギーは7となります(パー+2打+受けるストローク1打)。

注:コースHDCPが18を超える場合、1ホールで2打以上のストロークを受けることができます。

## 最も可能性の高いスコア

スタートしたがホールアウトしなかったホールがある場合は（ネットダブルボギーに達する前に）、以下のガイドラインに従って、最も可能性の高いスコアをそのホールのスコアとして記入すべきです。:





## ラウンド後

- スコアを提出する
- PCCの結果を待つ
- スコアディファレンシャル™を確認する
- 9ホールスコアを提出する
- 1ホールまたは複数ホールをプレーしなかった
- 例外的な良いスコアの場合
- 基本的な計算方法
- ハンディキャップインデックスの増加
- ハンディキャップ委員会の役割

## スコアを提出する

ラウンド終了後、できるだけ早くスコアを提出してください！  
プレー当日にスコアを提出することが重要です：

あなたの  
ハンディキャップインデックスは  
翌日に更新されます

また

あなたのハンディキャップインデックスは  
翌日に更新されます  
(または翌日以降速やかに)

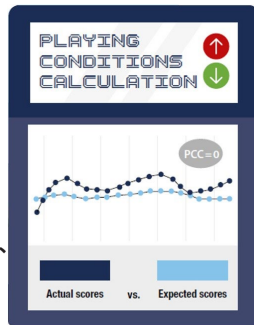


日本以外でプレーしたスコアの登録方法は、所属クラブにお問い合わせください。

## PCCの結果を待つ

各日の終わりに、当日にそのコースでプレーされたスコアが、全体的に想定よりも著しく良かったか、または悪かったかを判定するために、プレーイングコンディション計算（PCC）がコンピュータ上で自動計算されます。

当日のスコアが全体的に非常に良かった、または悪かった場合には、 $-1 \sim +3$ の範囲でPCC調整値が算出され、あなたのスコアディファレンシャル計算に適用されます。



マイナス調整値（ $-$ ）は、当日のコース難易度が通常よりも易しかったことを意味し、プラス調整値（ $+$ ）は通常よりも難しかったことを意味します。コース難易度が想定通りの場合は、PCCはゼロ（ $0$ ）となります。

## スコアディファレンシャルを確認する

PCCが決定した後、スコアディファレンシャルが計算され、あなたのスコア記録に登録されます。スコアディファレンシャルは、プレーしたコースの難易度に対するラウンドのパフォーマンス評価を示したものです。

難しいコースでの「80」は、易しいコースでの「77」よりも良いスコアと考えられる場合があります。スコアディファレンシャルは、計算によってこの点を明確に示します。



スコア  
ディファレンシャル

=

(113 / スロープ  
レーティング)

×

(調整グロススコア - コースレーティング  
- PCC 調整値)

## 9ホールスコアを提出する

あなたの9ホールスコアディファレンシャルは、既にプレーした9ホールスコアスコアディファレンシャル または 次の9ホールスコアディファレンシャルを組み合わされ計算されます。



9ホール  
スコアディファレンシャル1

+

9ホール  
スコアディファレンシャル2

=

18ホール  
スコアディファレンシャル

9ホールスコアディファレンシャルは、次の9ホールスコアディファレンシャルと組み合わされるまで残っています。

注: 次の9ホールスコアディファレンシャルと組み合わされるまで残っている9ホールスコアディファレンシャルは、20番目に古い18ホールスコアディファレンシャルより古くなっても残ります。

## 1ホールまたは複数ホールをプレーしなかった

もし、正当な理由があり1ホールまたは複数ホールをホールアウトしていない場合、14ホール以上をプレーしていれば、18ホールのスコアディファレンシャルが生成されます。例えば、厳しい天候のためにプレーが中断される前に16ホールだけが完了した場合など



16ホール  
スコアディファレンシャル

+

残り2ホールの  
スコアディファレンシャル

=

18ホール  
スコアディファレンシャル

注:もし7ホール以上9ホール未満がプレーされた場合、9ホールのスコアディファレンシャルのみが計算され、別の9ホールのスコアディファレンシャルと組み合わせられます。

## 例外的な良いスコアの場合

もし、スコア結果から算出されたスコアディファレンシャルが、プレー時のハンディキャップインデックスより7.0ストローク以上良かった場合、例外的なスコアによる低減調整が適用されます。

スコアディファレンシャルが  
7.0～9.9ストローク良かった場合、  
あなたのスコアディファレンシャルは  
**1.0ストローク低減**されます。

スコアディファレンシャルが  
10.0ストローク以上良かった場合、  
あなたのスコアディファレンシャルは  
**2.0ストローク低減**されます。

例: ハンディキャップインデックス20.0のプレーヤーがスコアディファレンシャル12.5となるスコアを提出した場合。ラウンド時のハンディキャップインデックスより“7.5”良かったため、“-1.0”の低減調整が適用されます。

## 基本的な計算方法

ハンディキャップインデックスはプレーヤーが良いプレーをした時の技量を示すように設計されています。したがって、あなたが自分のハンディキャップ通り、またはそれ以上の良いプレーをした時は、大いに喜んでください。

ハンディキャップインデックスは  
直近20枚のスコア記録のうち、  
上位8枚のスコアディファレンシャルの  
平均を用いて計算します。

想定されるあなたの平均的なスコアは、あなたのハンディキャップインデックスより2~5打多いストロークとなり、ハンディキャップ通りにプレーされる確率は約20%です。





## ハンディキャップインデックスの増加

トッププレーヤーでも悪いスコアを出すことは時々あります。しかし、ゴルフの調子に波があっても、そのプレーヤーの実証された技量は急激に変わるものではありません。あなたのハンディキャップインデックスが急激に増加し過ぎることを防ぐため、毎回の更新時に、20枚中ベスト8枚のディファレンシャル平均値と、過去1年間のあなたのローハンディキャップインデックス™と比較し、その差に応じて以下を適用します：

その差が**3.0ストローク**を超える場合：

SLOW

ソフトキャップが適用され、**3.0ストローク**を超える増加分を50%に抑制します。

その差が**5.0ストローク**を超える場合  
(ソフトキャップ適用後)：

STOP

ハードキャップが適用され、**増加上限を5.0**に制限します。

ケガなどの状況の場合は、ハンディキャップ委員会は“キャップ”を無効化できます。

## ハンディキャップ委員会の役割

ハンディキャップ規則には、各プレイヤーのハンディキャップインデックスがその実力を適切に反映し続けるためのさまざまな保護措置が含まれています。

また、ハンディキャップ委員会は重要な役割を担っており、少なくとも年に一度は全プレイヤーのハンディキャップレビューを実施することが求められています。

ハンディキャップ委員会は、ハンディキャップインデックスの調整が必要なプレイヤーを特定するためのレポートツールを利用することができます。



もし、あなたのハンディキャップインデックス、または仲間のゴルファーのハンディキャップインデックスを見直す必要がある場合は、所属倶楽部のハンディキャップ委員会にお問い合わせください。

ハンディキャップインデックスがあれば、自分の上達を数値として把握したり、他のプレーヤーと公平に競い合うことができます。次回のラウンドを、より一層楽しんでください。そして、ラウンド後のスコア提出をお忘れなく！

---

不明点や質問については、下記までお問合せください。

公益財団法人 日本ゴルフ協会:

<http://www.jga.or.jp>

**WORLD HANDICAP SYSTEM**

---

**R&A** **USGA**



**ROLEX**

PROUD SUPPORTER OF  
THE GAME OF GOLF