

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

■必ず必要なもの

<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	ゴルフ専用の傘。ゴルフ場にも常備されていますが、機能やデザインを重視したいときには、自分専用のものを持つのも良いでしょう。
	ゴルフクラブを拭くタオル	クリップがついてキャディバッグにかけられるゴルフ専用のタオルがあります。これもゴルフ場で用意される場合がほとんどですが、自分専用のものを持っている人も多いです。

ラウンドバッグに入れるもの

■必ず必要なもの

<input checked="" type="checkbox"/>	アイテム	説明
	ゴルフボール	初心者のうちはOBや池に入れてなくす場合があるので、最初は20個くらい持っておくと安心。
	ティー	余裕をもってロングティー×20本、ショートティー×10本。
	マーカー	予備も入れて2つ。
	グリーンフォーク	ボトムスのベルト通しにひっかけられるタイプが便利。
	グローブ	練習で使用しているものと同じ。
	日焼け止め	冬でも日焼けするので一年中必要です。
	飲み物	一年中必要。
	ボールケース	OBや池に入ってなくしたとき、すぐに打ち直しができるようボールを携帯しておけるケース。

■あると便利なもの

<input checked="" type="checkbox"/>	アイテム	説明
	サングラス	スポーツ用。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。
	スコアカウンター	初心者のうちはプレーに精一杯でスコアを数えるのを忘れることも。カウンターがあると便利。

ボストンバッグ/トートバッグに入れるもの

☑	アイテム	説明
	ゴルフウェア	シャツ、ボトムス、ソックス。冬ならアウターも。ゴルフ場に行くときにゴルフウェアを着て行く場合は、着替えの私服を忘れずに。
	帽子	サンバイザー、キャップなど。ゴルフ場は常に太陽のもとでプレーするので、冬でも防止は必須です。
	ゴルフシューズ	練習ではスニーカーを履いていた人もいますが、ランド時には専用のゴルフシューズを必ず履きましょう。
	メイク落とし・化粧水など	女性のみ。ラウンド後のお風呂のときに必要です。ゴルフ場によってアメニティの充実度は違うので、普段使っているメイク落としや化粧水を持って行くと安心です。
	メイク用品	女性のみ。お風呂に入ったあとのメイク直し。これはゴルフ場に売っていません。

夏にラウンドするときの持ち物

■絶対に必要なもの

<input checked="" type="checkbox"/>	アイテム	説明
	日焼け止め	SPF50+/PA+++のもの。汗をかくのでウォータープルーフだと良いです。海に行くのと同じくらい日焼けします！
	虫よけスプレー	特に足元までしっかり塗りましょう。
	飲み物	多めに用意しましょう。夏は最低でも500mlのペットボトル3本は必要。凍らせて持って行くが良いです。2Lのペットボトルは置き場所に困ります。スポーツ用の保冷水筒で持って行くもの良いでしょう。

■あると良いもの

氷嚢や、夏用グローブなど

冬にラウンドするときの持ち物

■絶対に必要なもの

<input checked="" type="checkbox"/>	アイテム	説明
	アウター	体を動かすとはいえ、ゴルフ場は寒いです。軽くて薄手のゴルフ用アウターがたくさんありますので、ぜひコーディネートに取り入れてください。
	飲み物	冬でも、思ったより暖くなったり、動いて汗をかく場合があります。最低でもペットボトル1本~2本は用意しておきましょう。保温水筒に温かいお茶を入れておくのも良いでしょう。

■あると良いもの

カイロを肩甲骨や肩に貼っておくと、体が温まります。