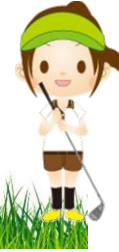




はじめての ゴルフ上達ガイド



スタート

【入会1か月目】

まずは、振り方の基本、
道具に慣れることを
「基礎12レッスン」で
覚えましょう。

【入会2か月目】

「基礎12レッスン」も
後半です。
ビギナーズレッスンに参
加してルールやマナーも
覚えましょう。

【コース♪レッスン】

**ビギナーズ
レッスンに
参加しましょう**

【入会3～4か月】

基礎が理解できたら、
基礎固め。週2回くらい
通ってたくさんボールを
打ち、スイングを安定さ
せましょう。

【入会8～10か月】

ゴルフ場は平らな所が少な
く、傾斜のある場所から打
つことが多いです。傾斜地
レッスンに参加して傾斜か
らの打ち方をマスターしま
しょう。

【コース♪レッスン】

**ショートゲーム+
9ホールレッスン
に参加しましょう**

【入会5～7か月】

ゴルフ場でのラウンドに
も慣れてきましたね。ス
コアをよくするには小技
(アプローチやパター)の練習
も強化しましょう。

【コース♪レッスン】

**トライアル
レッスンに
参加しましょう**

【コース♪レッスン】

**ショートゲーム+
傾斜地レッスン
に参加しましょう**

【入会11～12か月】

スコアをよくするためには、
攻略法(コースマネジメント)
を覚えることが大切です。
18ホールラウンドレッスン
に参加し、攻略法をマス
ターしましょう。

【コース♪レッスン】

**18ホール
ラウンドレッスン
に参加しましょう**

【入会13か月～】

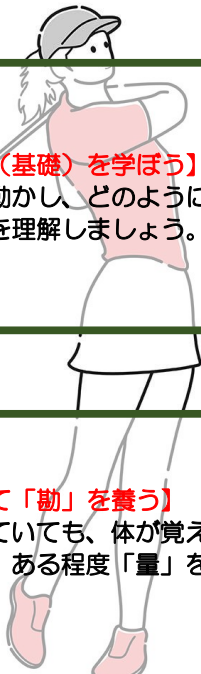
プライベートラウンドも予
定に入れ、スコアの記録を
つけましょう。ラウンドの
課題を確認しながら引き続
き一緒に頑張っレベル
アップしていきましょう!

※習得度、練習頻度によって個人差があります。

《ゴルフがうまくなるにはこんなことが必要》

【スイングの形(基礎)を学ぼう】

どのように体を動かし、どのように道具を
使ったらよいかを理解しましょう。



【道具に慣れよう】

ゴルフは最大で14本のクラブを使います。
それぞれの道具の役割を理解し、活用の仕方
を覚えましょう。



【たくさん打って「勘」を養う】

理屈ではわかっていても、体が覚えないう
まく打てません、ある程度「量」をこなす練
習も必要です。



【ルールやマナーを学ぼう】

ゴルフは審判のいないスポーツです。ちゃん
と自身でルールを判断できないといけません。
また、一緒に回る方に迷惑をかけないように
マナーもきちんと覚えましょう。