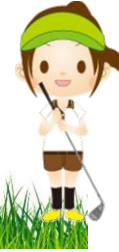




# はじめての ゴルフ上達ガイド



## 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～】

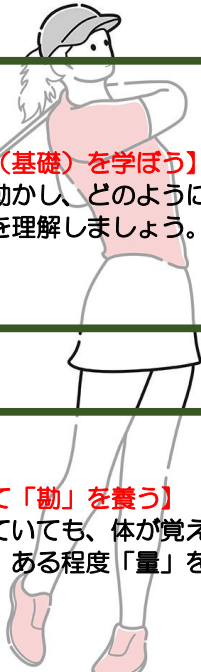
プライベートラウンドも予  
定に入れ、スコアの記録を  
つけましょう。ラウンドの  
課題を確認しながら引き続  
き一緒に頑張っレベル  
アップしていきましょう!

※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。