

## ゴルフ初めてクラス

実施月	1 週 目	2 週 目	3 週 目	4 週 目
毎月	<b>構えてみよう!</b> クラブ握り方・構え方 【スイング理論】	<b>動いてみよう!</b> 身体の動作の説明 【スイング理論】	<b>覚えてみよう!</b> ゴルフコントロールとは? 【動・知・心】	<b>知ってみよう!</b> ゴルフでどんなスポーツ? 【初めてのゴルフ】

## ゴルフアベレージクラス

実施月	1 週 目	2 週 目	3 週 目	4 週 目
3月	<ゴルフ関連> <b>ゴルフ用品説明</b> 【ゴルフに必要な物】	<パッティング> <b>パターの練習</b> 【握り方・構え方・動作】	<パッティング> <b>パターの練習</b> 【実践での考え方】	<b>ルール&amp;エチケット</b> 【グリーン編】

実施月	1 週 目	2 週 目	3 週 目	4 週 目
4月	<スイング理論> <b>スイング8分割説明</b> 【構え方～終わりまで】	<アイアンショット> <b>短いクラブの練習</b> 【握り方・構え方・動作】	<アイアンショット> <b>短いクラブの練習</b> 【実践での考え方】	<b>V T R</b> 【ビデオ診断】

実施月	1 週 目	2 週 目	3 週 目	4 週 目
5月	<スイング理論> <b>スイング円の説明</b> 【ヘッドスピードとの関係】	<ウッドショット> <b>フェアウェイウッズの練習</b> 【握り方・構え方・動作】	<ウッドショット> <b>フェアウェイウッズの練習</b> 【実践での考え方】	<b>ルール&amp;エチケット</b> 【ティーイング グラウンド編】

実施月	1 週 目	2 週 目	3 週 目	4 週 目
6月	<スイング理論> <b>スイング面の説明</b> 【身長やクラブの長さの変化・スイング軌道】	<斜面の打ち方> <b>前上がり・前下がり</b> 【握り方・構え方・動作】	<斜面の打ち方> <b>前上がり・前下がり</b> 【実践での考え方】	<b>V T R</b> 【ビデオ診断】

実施月	1 週 目	2 週 目	3 週 目	4 週 目
7月	<スイング理論> <b>スイングリズムの説明</b> 【テンポ・タイミングの考え方】	<バンカーショット> <b>砂場からの脱出</b> 【握り方・構え方・動作】	<バンカーショット> <b>砂場からの脱出</b> 【実践での考え方】	<b>ルール&amp;エチケット</b> 【スルーザグリーン編】

実施月	1 週 目	2 週 目	3 週 目	4 週 目
8月	<スイング理論> <b>飛距離の調節の説明</b> 【クォーター/ハーフ/スリークォーター】	<アプローチショット> <b>転がして寄せる</b> 【握り方・構え方・動作】	<アプローチショット> <b>転がして寄せる</b> 【実践での考え方】	<b>V T R</b> 【ビデオ診断】

実施月	1 週 目	2 週 目	3 週 目	4 週 目
9月	<ゴルフ関連> <b>ゲーム方法の説明</b> 【ゴルフゲーム/パーシステム】	<パッティング> <b>パターの練習</b> 【握り方・構え方・動作】	<パッティング> <b>パターの練習</b> 【実践での考え方】	<b>ルール&amp;エチケット</b> 【グリーン編】

実施月	1 週 目	2 週 目	3 週 目	4 週 目
10月	<スイング理論> <b>スイング8分割説明</b> 【構え方～終わりまで】	<アイアンショット> <b>基本クラブの練習</b> 【握り方・構え方・動作】	<アイアンショット> <b>基本クラブの練習</b> 【実践での考え方】	<b>V T R</b> 【ビデオ診断】

実施月	1 週 目	2 週 目	3 週 目	4 週 目
11月	<ゴルフ関連> <b>ゴルフコースの説明</b> 【コースの構造】	<ウッドショット> <b>ドライバーの練習</b> 【握り方・構え方・動作】	<ウッドショット> <b>ドライバーの練習</b> 【実践での考え方】	<b>ルール&amp;エチケット</b> 【ティーイング グラウンド編】

実施月	1 週 目	2 週 目	3 週 目	4 週 目
12月	<スイング理論> <b>回転動作の軸の説明</b> 【振り子運動の支点】	<斜面の打ち方> <b>登り坂・下り坂</b> 【握り方・構え方・動作】	<斜面の打ち方> <b>登り坂・下り坂</b> 【実践での考え方】	<b>V T R</b> 【ビデオ診断】

実施月	1 週 目	2 週 目	3 週 目	4 週 目
1月	<スイング理論> <b>身体の動作の説明</b> 【胴体・腕部分の動作】	<アイアンショット> <b>長いクラブの練習</b> 【握り方・構え方・動作】	<アイアンショット> <b>長いクラブの練習</b> 【実践での考え方】	<b>ルール&amp;エチケット</b> 【スルーザグリーン編】

実施月	1 週 目	2 週 目	3 週 目	4 週 目
2月	<スイング理論> <b>飛距離の調節の説明</b> 【クォーター/ハーフ/スリークォーター】	<アプローチショット> <b>あげて寄せる</b> 【握り方・構え方・動作】	<アプローチショット> <b>あげて寄せる</b> 【実践での考え方】	<b>V T R</b> 【ビデオ診断】