

資料編

■ スコアカード事例

NO. 22 ■ コース名 レイクウッドGC ■ プレー 2017/8/2 ■ 同伴プレーヤー 宮原(45,37)、横田(43,45)
■ 天候 小雨

西コース																																									
ホール	1	2	3	4	5	6	7	8	9	ホール	10	11	12	13	14	15	16	17	18	TOTAL																					
ヤード	555	429	333	148	487	330	157	365	359	ヤード	399	162	525	378	521	375	371	142	350	6386																					
PAR	5	4	4	3	5	4	3	4	4	PAR	4	3	5	4	5	4	4	3	4	72																					
目標スコア	6	4.5	4	3	5.5	4	3.5	5	4.5	目標	4.5	3	6	4.5	6	4.5	4	3	4.5	80																					
スコア	7	5	5	3	6	4	3	6	4	スコア	6	3	6	4	6	7	3	4	5	87																					
目標対比	1	0.5	1	0	0.5	0	-0.5	1	-0.5	対比	1.5	0	0	-0.5	0	2.5	-1	1	0.5	7																					
内訳	ショット	4	2	2	1	4	2	1	3	2	ショット	2	1	4	2	3	3	2	1	3	42																				
	SG	1	2	1	0	1	0	1	0	0	SG	2	1	1	1	1	1	1	0	15																					
	パット	2	1	2	2	1	2	1	3	2	パット	2	1	1	1	2	3	0	2	2	30																				
	ペナ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ペナ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																				
使用クラブ	1W										1W										OUT IN																				
	2W										2W										43 44																				
	HV										HV										BIRDY																				
	5U										5U										1																				
	5I										5I										PAR																				
	6I										6I										6																				
	7I										7I										FW KEEP																				
	8I										8I										6																				
	9I										9I										PAR ON																				
	PW										PW										3																				
	50°										50°										OB / P																				
	54°										54°										0																				
	60°										60°										SAND SAVE																				
	PT(TW)										PT(TW)										0 / 2																				
PT										PT											得点 21																				
3H毎の評価		+4				+1				O		+2				O				総合評価																					
総合評価欄		マネージメント		O		クラブ		打数		好打率		クラブ		打数		好打率		クラブ		打数		好打率		クラブ		打数		評価		O											
						1W		12		0.46		FW		12		0.54																									
コメント		・相模原ゴルフ協会研修会、小雨の中、レイクウッドGC西コースで開催。INスタート。 ・ショットに苦しみスコアメイクに苦戦のラウンド。 ・一方、寄せとパットは滑るわたり何とかまとめたラウンドであった。 ・70台前半でラウンドするプレーヤーが多数参加。競技ゴルフの醍醐味を味わえた。																			課題		・ドライバーのフック、ショットのスライスが多発、これを直さないし戦えない。 →スウィング改造中だがこれを早急に固めたい。(タイミング、リズム) ・<今日イチ>16番 打>グリーンエッジのラフからのフックインを60°ウェッジでチップイン、 11の通りに絶妙のショットであった。																		

目安
~ 36
~ 13
~ 32
1以内

<今日の留意事項/ミスショット・判断>										<結果/反省>									
クイックショットでテークバック途中から打ちに行く。 5番 打→距離を稼ごうとして力んでしまいチョロ。 15番 打→グリーンサイドからのパッティング、ラインが読み切れないまま打って、										掴まった球も打てたが、スラ、フケ球が多発してしまった。 初めから7IでFWへの脱出を試みるべきであった。 きっちり自分で自信をもってライン読みを心掛けよう。									

■ 評価基準

■ 総合評価基準

評価ポイント	イーグル:3、バーディー:2、パー:1、トリプル以上:-1	
	FK:1、PO:1、1パット(チップイン含む):1、サンドセーブ:1	
総合評価	OB、P:-1、3パット:-1	
		ポイント20以上でスコア84以下
	o	ポイント20以上
		ポイント10以上
	x	ポイント9以下

■ コースマネージメントの評価基準

	・戦略的なホール攻略思考が明確でそれを80%以上実施できたラウンドの時
o	・戦略的なホール攻略思考が明確でそれを70%以上実施できたラウンドの時
	・戦略的なホール攻略思考が明確でそれを50%程度実施できたラウンドの時
x	・戦略的なホール攻略思考ができず、ただ漠然とラウンドした時

■ 3H毎の評価基準

・3H当り2オーバーを基準に以下の評価をする。

	±0以下
o	2オーバー以下
	4オーバー以下
x	5オーバー以上

■ ショットの評価基準(1W、FWウッド、アイアン、ウェッジ)

、oショットの比率	
	80%以上
o	70%以上
	50%以上
x	49.99%以下

ショットの評価はFWウッド、9I以上のアイアン、UTの総合評価

アプローチの評価はPW、50°、54°、60°、TW(パターの寄せ)の総合評価

■ パッティングの評価基準

パット数	
	29以下
o	30~32
	33~36
x	37以上

■ クラブセッティングと使用率

使用クラブ	ラウンズ毎明細																																								累計使用数	使用率%	使用クラブ		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40					
1W	13	14	14	14		11	12	11	13	14	14	14	12	12	11	14	12	13	11	14	15	12	12	13	13	15	15	15	12	15	15	13	14	12	14							448	14.7	1W	
2W					15	3	2	2	2	0	2	2	2	2							1	2	2																			35	1.1	2W	
HV	5	5	3	3		4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	3	3	4	8	4	4	7	6	4	4	5	1	3	3	6	3	3	3	4	2							141	4.6	HV	
3UT	2	2	5	0	2	3	3	4	1	0	0	2	0	1	2	2	2	2	0	0	2			0	0	4	5	0	0	2	1	2	1	0	5								50	1.6	3U
5UT	1	1	1	2	0	4	2	2	2	4	2	0	1	2	2	0	3	1	2	0	1	4	3			0	2	3	3	1	0	1	0	2	2	5							59	1.9	5U
5I	0	0	0	2	2	1	0	1	3	0	0	1	2	0	1	0	0	2	2	0	1	1	2	2	4	1	0	0	1	3	1	1	1	2	2	0							37	1.2	5I
6I	7	0	5	2	2	1	3	2	1	1	1	1	5	2	0	3	1	4	3	2	0	5	1	3	5	2	1	3	2	2	3	5	1	0	7								86	2.8	6I
7I	1	5	2	3	6	1	3	3	2	2	1	4	3	3	2	8	5	7	0	3	1	5	6	3	2	4	2	3	1	0	4	1	4	1	4							105	3.4	7I	
8I	5	2	3	0	2	3	1	2	3	2	5	6	3	2	3	3	2	1	3	1	4	2	4	4	1	3	4	1	1	3	5	1	3	1	4							93	3.0	8I	
9I	1	2	1	6	4	2	2	1	3	4	0	0	1	1	1	3	2	5	0	1	2	5	1	1	2	4	3	1	3	4	7	0	3	5	3	2							86	2.8	9I
PW	2	2	2	2	2	6	3	5	3	4	2	4	3	4	4	4	2	4	2	3	5	2	3	4	1	3	1	2	3	2	6	0	4	4	5	4							108	3.5	PW
AW1(50°)	1	2	2	1											5	3	2	5	1	3	4	3	0	1	2	3	2	1	3	2	0	2	2	1	0							53	1.7	50°	
52°						9	4	7	7	7	2	6	5	7																													54	1.8	52°
AW2(54°)	5	8	10	11											6	6	6	1	6	9	6	5	9	11	5	6	6	13	6	10	3	10	12	6	15	7							198	6.5	54°
58°					4	6	10	7	11	14	11	10	8		8	10	15	6	8	7	8	5	6	6	8	5	13	6	4	7	5	8	3	8	2	7							81	2.7	58°
SW(60°)	7	12	5	4											8	10	15	6	8	7	8	5	6	6	8	5	13	6	4	7	5	8	3	8	2	7							183	6.0	60°
PT(1°)	3	1	5	6	4	2	3	5	3	4	1	3	2	2	7	3	1	0	2	3	3	0	4	3	0	5	5	3	0	4	2	2	3	0	4							98	3.2	PT(1°)	
PT	32	28	36	31	32	36	35	31	31	28	33	36	36	32	25	28	39	36	31	31	30	30	28	32	34	30	32	34	35	33	29	35	33	36	36						1134	37.2	PT		

使用数	85	84	94	87	86	86	91	89	87	83	82	94	88	86	82	91	91	87	83	84	81	87	91	86	81	91	90	92	83	85	85	86	92	85	96	0	0	0	0	0	3051	99.9
使用数	85	84	94	87	86	86	91	89	87	83	82	94	88	86	82	91	91	87	83	84	81	87	91	86	81	91	90	92	83	85	85	86	92	85	96	0	0	0	0	0	3051	99.9

●倶楽部種別使用率

1W・2W	15.8
FW	4.6
UT	3.6
アイアン	13.3
ウェッジ	25.4
バター	37.2
	99.9

スコア **85 86 94** 89 89 **87** 91 89 **87 87 82 96** 88 **86 82** 91 92 **86 83 84** 88 **87** 91 89 **82** 92 91 92 88 91 88 86 92 **87 102**
 バット **32** 28 36 **31 32** 36 35 **31 31 28** 33 36 88 **32 25 28 39** 36 **31 31 30 30 28 32** 34 **30 32** 34 35 33 **29** 35 33 36 36

H 29 番よりクラブを以下の通り変更

・ドライブ：キャロウェイ / LEGACY(S) → **キャロウェイ / ビッグバーサBETA(SR)** ・ミニドライバー：テラーメード(14°)

・フェアウェイウッド：キャロウェイ / X - HOT(15度 / S) → **キャロウェイ / ビッグバーサBETA HW(20.5度 / SR)**

・ユーティリティ：キャロウェイ / LegacyBlack4UT(21度 / S) → **キャロウェイ / ビッグバーサBETA(19度 / SR)**

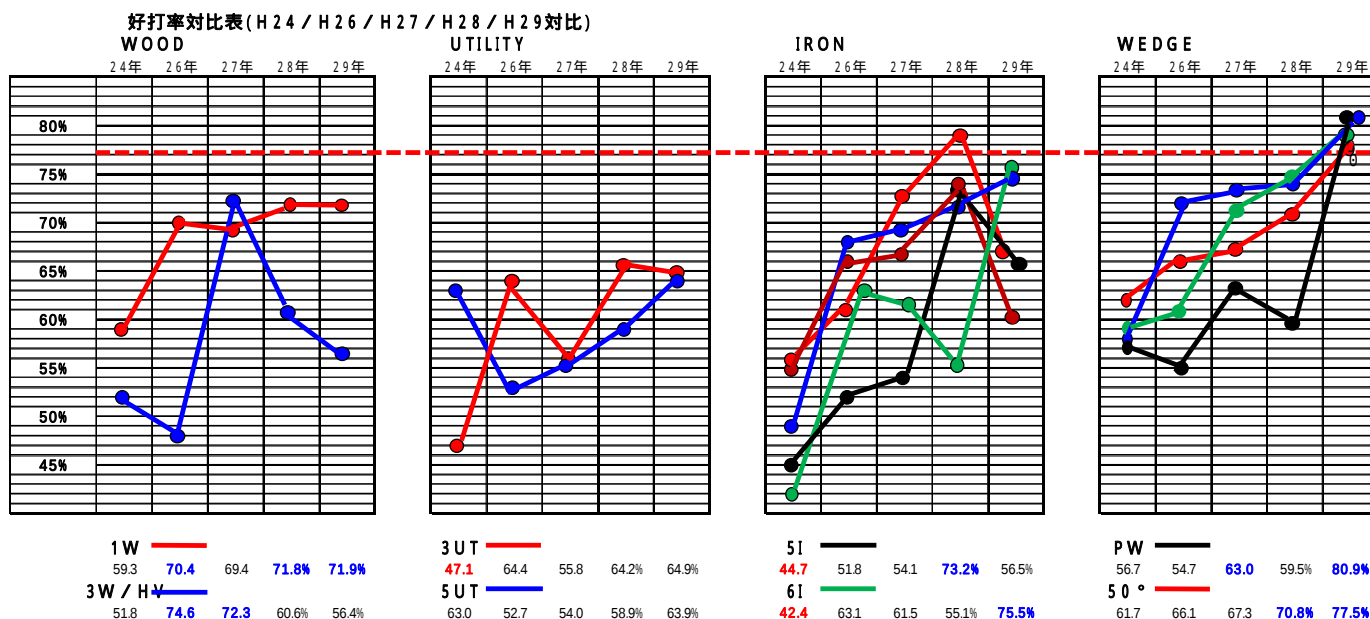
キャロウェイ / LegacyBlack4UT(24度 / S) → **キャロウェイ / ビッグバーサBETA(23度 / SR)**

・アイアン：キャロウェイ / Legacy Black(S) → **キャロウェイ / ビッグバーサBETA(SR)**

・ウェッジ：キャロウェイ / FORGED 50°、52°、54°、58°、60°

■クラブ別好打率比較表 (H29.8.2現在)

●実際のラウンドにおけるショットの内容(・○・・×)の内、(90点以上)、○(75点以上)で打てた打率



H27秋よりクラブを以下の通り変更

- ・ドライバー: キャロウェイ / LEGACY (S) → **キャロウェイ / ビッグバーサBETA (SR)**
- ・ユーティリティ: キャロウェイ / Legacy Black3UT (21度 / S) → **ビッグバーサBETA (19度 / SR)**
キャロウェイ / Legacy Black4UT (24度 / S) → **ビッグバーサBETA (23度 / SR)**
- ・フェアウェイウッド: キャロウェイ X - HOT (15度 / S)
→ **キャロウェイ / ビッグバーサBETAHV (20.5度 / SR)**
- ・アイアン: キャロウェイ / Legacy Black (S) → **ビッグバーサBETA (SR)**
- ・ウェッジ: キャロウェイ / Forged

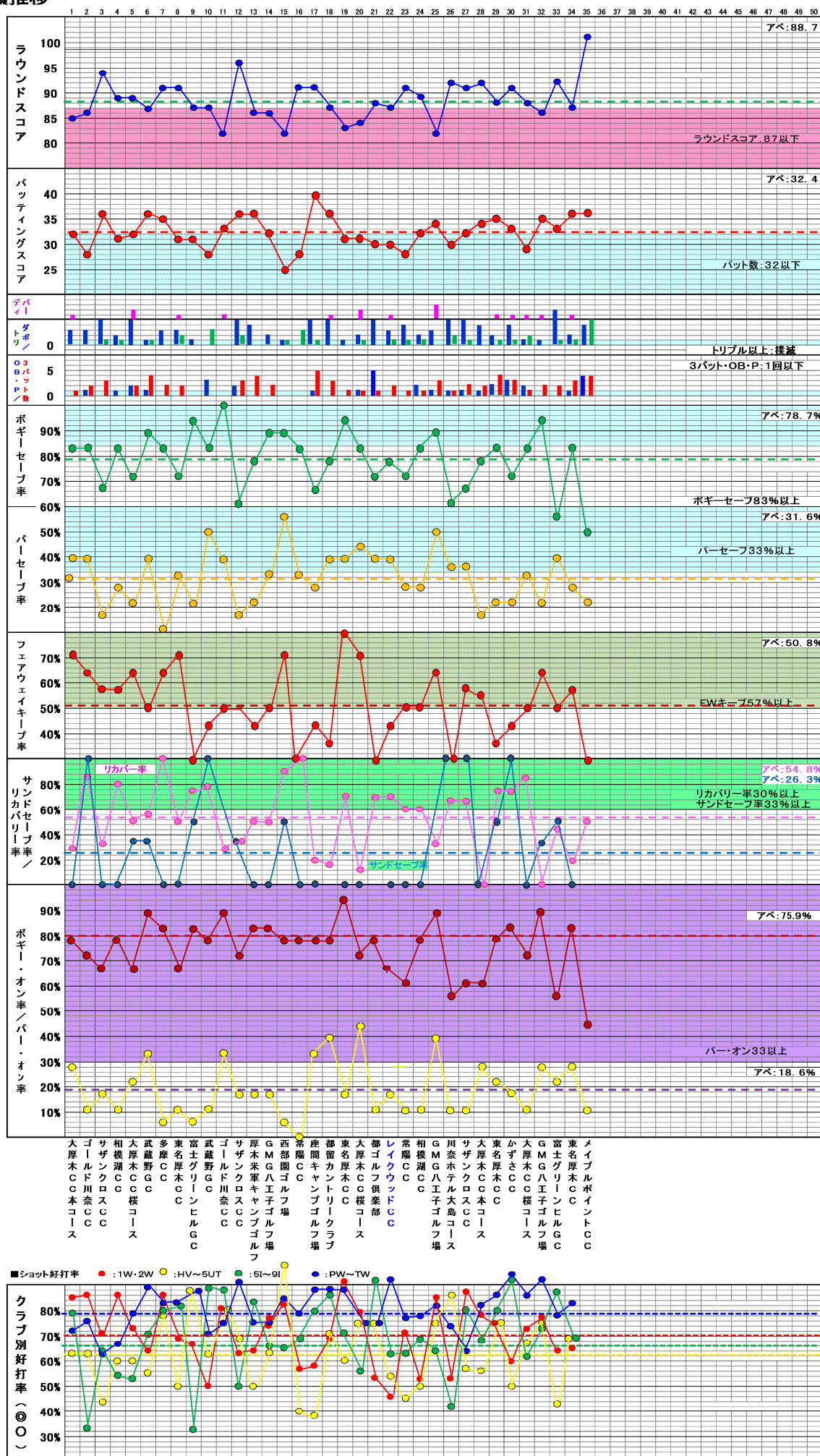
Year	Score	Target	Score	Target	Score	Target
51	51.8	54.1	73.2%	56.5%		
61	63.1	61.5	55.1%	75.5%		
71	67.6	69.1	71.8%	74.6%		
81	60.9	72.7	78.9%	64.9%		
91	66.0	67.1	73.8%	60.4%		

PW	50 °	54 °	60 °
56.7	54.7	63.0	59.5%
61.7	66.1	67.3	70.8%
57.8	72.3	73.4	73.9%
59.2	61.4	71.4	74.7%
			80.9%
			80.7%
			78.8%

■ 2017 年ラウンド実績

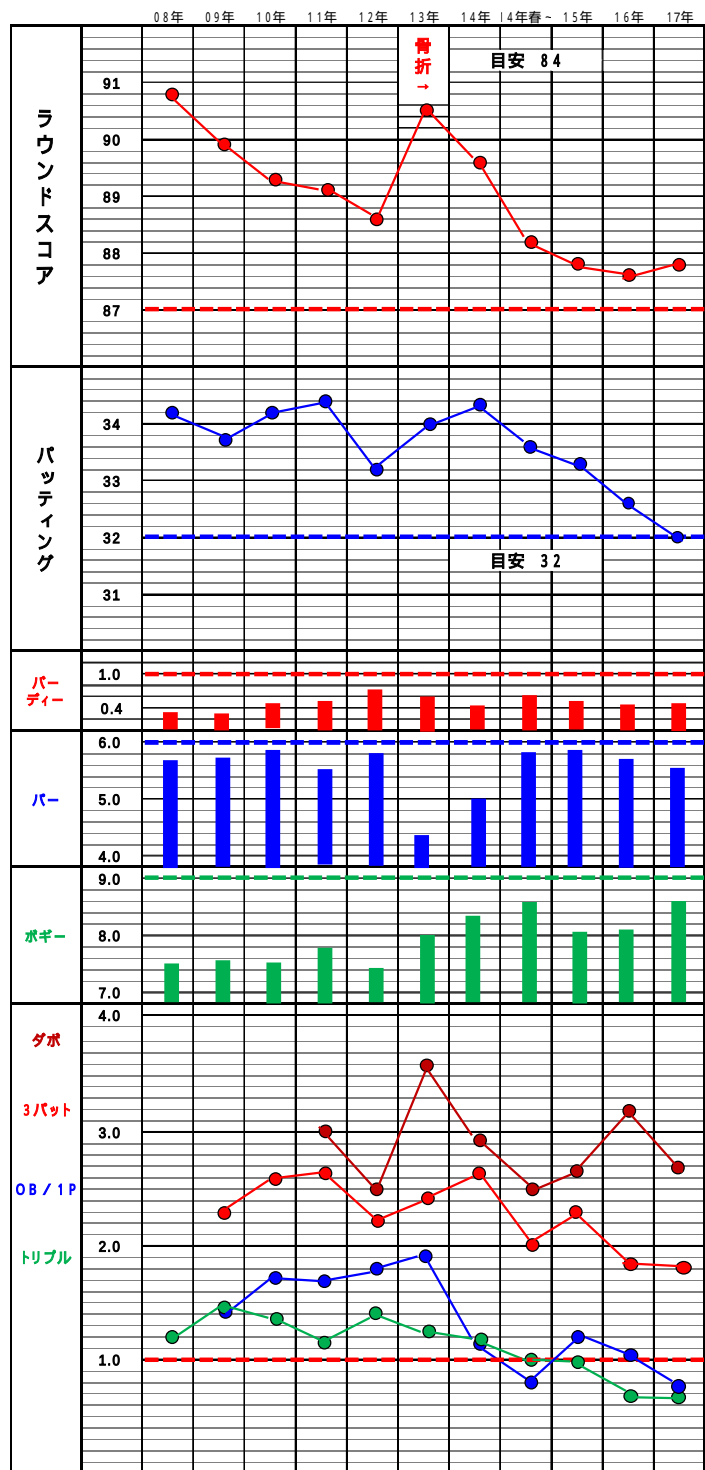
	日付	コース	スコア		スコア計		バット		B:rd	Par	-P率	Bogey	-B率	F.K.	F.K率	Par On	Par On率	Bogey On	Bogey On率	ショートオン	ショートオン率	セーフティ	Bショット	サンドセーブ率	リカバー率	トリプル以上	ダボ	3P数	OB/F	総合ポイント	評価	
			OUT	IN	OUT	IN	バット計																									
1	2017/1/13	大厚木CC本コース	44	41	85	15	17	32	1	6	0.39	8	0.83	10	0.71	5	0.28	9	0.78	1	0.25	0	1	0.0	2	0.29	0	3	1	0	32	○
2	2017/1/16	ゴールド川奈CC	46	40	86	18	12	28	0	7	0.39	8	0.83	9	0.64	2	0.11	11	0.72	1	0.25	2	2	100.0	6	0.86	0	3	2	1	25	○
3	2017/1/17	サザンクロスCC	46	48	94	18	18	36	0	3	0.17	9	0.67	8	0.57	3	0.17	9	0.67	1	0.25	0	1	0.0	1	0.33	1	5	3	0	13	
4	2017/1/23	相模湖CC	46	43	89	15	16	31	0	5	0.28	10	0.83	8	0.57	2	0.11	12	0.78	0	0.00	0	3	0.0	4	0.80	1	2	0	1	17	
5	2017/2/16	大厚木CC桜コース	44	45	89	14	18	32	2	2	0.22	9	0.72	9	0.64	4	0.22	8	0.67	0	0.00	1	3	33.3	2	0.50	0	5	2	2	19	
6	2017/3/6	武蔵野GC	40	47	87	16	20	36	0	7	0.39	9	0.89	7	0.50	6	0.33	10	0.89	2	0.50	1	3	33.3	4	0.57	1	1	4	1	19	
7	2017/3/9	多摩CC	45	46	91	17	18	35	0	2	0.11	13	0.83	9	0.64	1	0.06	14	0.83	1	0.25	0	3	0.0	2	1.00	0	3	2	0	13	
8	2017/3/24	東名厚木CC	45	46	91	15	16	31	1	5	0.33	7	0.72	10	0.71	2	0.11	10	0.67	1	0.25	0	1	0.0	3	0.50	2	3	2	0	22	○
9	2017/4/6	富士グリーンヒルCC	43	44	87	15	16	31	0	4	0.22	13	0.84	4	0.29	1	0.06	14	0.83	1	0.25	2	4	50.0	3	0.75	0	1	0	0	17	
10	2017/4/20	武蔵野GC	43	44	87	14	14	28	0	9	0.50	6	0.83	6	0.43	2	0.11	12	0.78	1	0.25	1	1	100.0	7	0.78	2	0	0	3	19	
11	2017/4/24	ゴールド川奈CC	40	42	82	16	17	33	1	6	0.39	11	1.00	7	0.50	6	0.33	10	0.89	3	0.75	0	0	#DIV/0!	2	0.29	0	0	2	0	25	
12	2017/4/25	サザンクロスCC	48	48	96	17	19	36	0	3	0.17	8	0.61	7	0.50	3	0.17	10	0.72	0	0.00	1	3	33.3	1	0.33	2	5	3	2	9	×
13	2017/5/8	厚木米軍キャンプゴルフ場	42	46	88	19	17	36	0	4	0.22	10	0.78	6	0.43	3	0.17	12	0.83	1	0.17	0	3	0.0	2	0.50	0	4	4	0	13	
14	2017/5/17	GMG八王子ゴルフ場	44	42	86	16	16	32	0	6	0.33	10	0.89	7	0.50	3	0.17	12	0.83	1	0.25	0	1	0.0	3	0.50	0	2	2	0	20	○
15	2017/5/18	西部園ゴルフ場	44	38	82	13	12	25	0	10	0.56	6	0.89	10	0.71	1	0.06	13	0.78	0	0.00	1	2	50.0	9	0.90	0	2	0	0	31	
16	2017/6/6	常陽CC	44	47	91	14	14	28	0	6	0.33	9	0.83	2	0.14	0	0.00	14	0.78	0	0.00	0	3	0.0	6	1.00	3	0	0	0	13	
17	2017/6/13	座間米軍キャンプゴルフ場	49	43	92	20	19	39	0	5	0.28	7	0.67	6	0.43	6	0.33	8	0.78	4	1.00	0	1	0.0	1	0.20	1	5	5	1	13	
18	2017/6/19	都留カントリークラブ	44	43	87	19	17	36	1	6	0.39	7	0.78	5	0.36	7	0.39	7	0.78	2	0.50	0	0	#DIV/0!	1	0.14	0	5	3	0	19	
19	2017/6/23	東名厚木CC	38	45	83	14	17	31	0	7	0.39	10	0.84	11	0.79	3	0.17	14	0.94	1	0.25	0	2	0.0	5	0.71	0	1	1	0	26	
20	2017/7/7	大厚木CC桜コース	42	42	84	16	15	31	2	6	0.44	7	0.83	10	0.71	8	0.44	5	0.72	2	0.50	0	1	0.0	1	0.13	1	1	1	1	32	
21	2017/7/21	都ゴルフ倶楽部	43	45	88	15	15	30	0	7	0.39	6	0.72	4	0.29	2	0.11	12	0.78	0	0.00	0	0	#DIV/0!	5	0.71	0	5	1	5	15	
22	2017/8/2	レイクウッドGC (伝説会)	43	44	87	16	14	30	1	6	0.39	7	0.78	6	0.43	3	0.17	9	0.67	1	0.25	0	2	0.0	5	0.71	1	3	2	0	21	○
23	2017/8/22	常陽CC	44	47	91	14	14	28	0	5	0.28	8	0.72	7	0.50	2	0.11	9	0.61	1	0.25	0	2	0.0	3	0.60	1	4	1	0	20	○
24	2017/8/29	相模湖CC	45	44	89	15	17	32	0	5	0.28	10	0.83	7	0.50	2	0.11	12	0.78	0	0.00	0	1	0.0	3	0.60	1	2	1	2	15	
25	2017/9/6	GMG八王子ゴルフ場	39	43	82	16	18	34	3	6	0.50	7	0.89	9	0.64	7	0.39	9	0.89	1	0.25	0	0	#DIV/0!	3	0.33	0	3	3	1	25	
26	2017/9/25	川奈ホテルGC大島コース	45	47	92	17	13	30	0	6	0.33	5	0.61	4	0.29	2	0.11	8	0.56	0	0.00	1	1	100.0	4	0.67	2	5	1	1	16	
27	2017/9/26	サザンクロスCC	46	45	91	16	16	32	0	6	0.33	6	0.67	8	0.57	2	0.11	9	0.61	0	0.00	1	1	100.0	4	0.67	1	5	2	1	18	
28	2017/10/3	大厚木本コース	44	48	92	18	16	34	0	3	0.17	11	0.78	7	0.50	5	0.28	6	0.61	2	0.50	0	1	0.0	0	0.00	0	4	2	1	17	
29	2017/10/27	東名厚木CC	41	47	88	16	19	35	1	3	0.22	11	0.83	5	0.36	4	0.22	10	0.78	1	0.25	1	2	50.0	3	0.75	1	2	4	2	11	
30	2017/11/6	かずさCC	44	47	91	14	19	33	1	3	0.22	9	0.72	6	0.43	3	0.17	10	0.72	2	0.50	1	1	100.0	3	0.75	1	4	3	3	10	
31	2017/11/10	大厚木CC桜コース	42	46	88	16	13	29	1	5	0.33	9	0.83	7	0.50	2	0.11	11	0.72	0	0.00	0	1	0.0	5	0.83	2	1	1	2	18	
32	2017/11/22	GMG八王子ゴルフ場	44	42	86	18	17	35	1	3	0.22	13	0.84	9	0.64	5	0.28	11	0.89	1	0.25	1	3	33.3	0	0.00	0	1	2	0	20	○
33	2017/12/4	富士グリーンヒルCC	44	48	92	16	17	33	0	7	0.39	3	0.56	7	0.50	4	0.22	6	0.56	1	0.25	1	2	50.0	3	0.43	1	7	2	0	20	○
34	2017/12/8	東名厚木CC	44	43	87	18	18	36	1	4	0.28	10	0.83	8	0.57	5	0.28	10	0.83	1	0.25	0	2	0.0	1	0.20	1	2	3	1	17	
35	2017/12/18	メイプルポイントCC	51	51	102	18	18	36	0	4	0.22	5	0.50	4	0.29	2	0.11	6	0.44	0	0.00	0	0	#DIV/0!	2	0.50	5	4	4	4	2	×
36					0			0		0.00		0.00		0.00		0.00		0.00		0.00			#DIV/0!		0.00							
37					0			0		0.00		0.00		0.00		0.00		0.00		0.00			#DIV/0!		0.00							
38					0			0		0.00		0.00		0.00		0.00		0.00		0.00			#DIV/0!		0.00							
39					0			0		0.00		0.00		0.00		0.00		0.00		0.00			#DIV/0!		0.00							
40					0			0		0.00		0.00		0.00		0.00		0.00		0.00			#DIV/0!		0.00							
41					0			0		0.00		0.00		0.00		0.00		0.00		0.00			#DIV/0!		0.00							
42					0			0		0.00		0.00		0.00		0.00		0.00		0.00			#DIV/0!		0.00							
43					0			0		0.00		0.00		0.00		0.00		0.00		0.00			#DIV/0!		0.00							
44					0			0		0.00		0.00		0.00		0.00		0.00		0.00			#DIV/0!		0.00							
45					0			0		0.00		0.00		0.00		0.00		0.00		0.00			#DIV/0!		0.00							
46					0			0		0.00																						

■ 2017 年実績推移

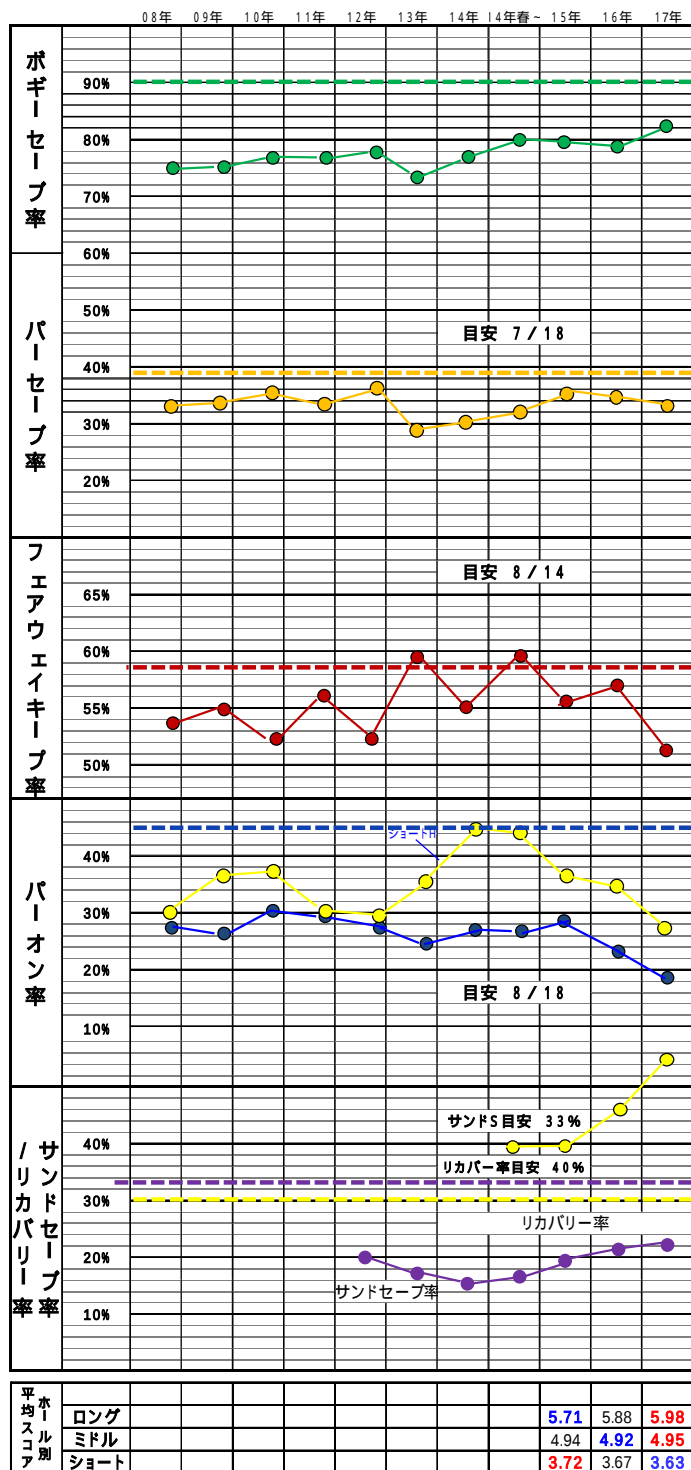


■ 過去 10 年の実績推移

項目	08年	09年	10年	11年	12年	13年	14年	14年春	15年	16年	17年
ストローク	90.8	89.9	89.3	89.1	88.6	90.5	89.6	88.2	87.8	87.6	88.7
パット数	34.2	33.7	34.2	34.4	33.2	34.0	34.3	33.6	33.3	32.6	32.4
パーディー数	0.31	0.31	0.45	0.53	0.70	0.58	0.44	0.60	0.47	0.51	0.49
パー数	5.69	5.76	5.85	5.50	5.80	4.58	5.00	5.80	5.83	5.70	5.20
ボギー数	7.50	7.52	7.46	7.78	7.40	8.00	8.36	8.60	8.02	7.89	8.49
ダボ数	—	—	—	3.05	2.50	3.58	2.94	2.50	2.66	3.19	2.94
トリプル数	1.20	1.45	1.35	1.15	1.40	1.25	1.17	1.00	0.98	0.68	0.89
OB・1P数	—	1.41	1.72	1.68	1.80	1.92	1.14	0.80	1.19	1.05	1.00
3パット数	—	2.27	2.58	2.62	2.20	2.42	2.64	2.00	2.30	1.84	1.97



項目	08年	09年	10年	11年	12年	13年	14年	14年春	15年	16年	17年
ボギーセーブ率	75.0	75.5	76.4	76.7	77.5	73.1	76.7	80.0	79.6	78.4	78.7
パーセーブ率	33.3	33.7	35.0	33.5	36.2	28.7	30.2	32.0	35.0	34.5	31.6
FWキープ率	53.6	54.7	52.4	56.1	52.5	58.9	55.0	58.9	55.5	55.4	50.8
パーオン率	26.7	26.4	30.3	29.3	27.5	24.5	26.9	26.7	28.3	23.1	18.7
ショート1オン率	30.0	36.3	36.6	30.0	29.1	35.4	44.4	44.0	36.7	34.5	24.3
サンドセーブ率	—	—	—	—	17.3	37.5	13.3	15.4	21.9	19.2	26.3
リカバリー率	—	—	—	—	—	—	38.6	38.6	39.2	45.7	54.8
ベストスコア	84	81	77	78	81	86	84	81	78	80	82
ワーストスコア	105	113	104	101	101	99	101	99	97	105	102



平均スコア別	ロング	ミドル	ショート
5.71	5.88	5.98	
4.94	4.92	4.95	
3.72	3.67	3.63	

■練習記録帳（'18/9月～10月）

[illegible]

↑ トレーナーから指導されている項目

■練習／ラウンド日誌

●日付／練習場所	9 / 3 (月) メガロス・ドライビングレンジ
●今日の練習テーマ	芯を捉える→コンパクトなテークバック テークバックは下半身を固定し上体のみ右に移動させる。 この時グリップの位置（高さ）を変えず、クラブヘッドを右下遠くに投げるイメージでテークバック。 ハーフバック時点（クラブが水平になる）で振りに行く。→結果丁度いいトップとなる。
●練習内容／成果・反省	これにより腕が伸び大きいスウィングアークが出来てきた。→クラブヘッドをもう少しフラットに（背中に）持ってゆこう。 コンパクトなスウィングが実現でき芯を食い出した。 あとは十分打ち込んで切り返しのタイミングを体得しよう。
●日付／練習場所	9 / 4 (火) メガロス・ドライビングレンジ
●今日の練習テーマ	昨日の成果を踏まえて、切り返しの改善を図る テークバックでグリップを背中側に持って行く 切り返し時にグリップを回しインサイドからクラブを振り切る。
●練習内容／成果・反省	これによりタメが作りやすくなってきた。 芯をとらえやすくなってきた。
●日付／ゴルフ場	9 / 6 (木) 大相模 C C
●今日のラウンドテーマ	ドライバーはグリップを1インチ短く握り、コンパクトに振り切る（3, 4日練習の成果を試す） 1インチ短く握りハーフウェイバックの時点で振りに行く。 グリップを回しインサイドから振り切る。
●結果／反省	スコア（49, 46） バット（17, 16） ドライバーは短く握りコンパクトなスウィングを目指したが、捕まり過ぎミスショットが。 →練習場での打ち込み不足だ。自信が持てるようになってから実戦で試すようにしよう。 寄せとバッティング共にしっかり打てていなかった。スタートHで30cmを外すとは。
●日付／練習場所	9 / 8 (土) メガロス・ドライビングレンジ
●今日の練習テーマ	身体を回転させ力みの無いスウィング。 テークバックで手を上げて行くのではなくお尻の後ろに回してゆくイメージで。 インパクト後は右足をスライドさせ左足に寄せて行く。
●練習内容／成果・反省	まだまだ担ぎ上げる癖が出てしまう。→素振り練習に励もう 体が回転しやすくなってきた。右足腿が左足に密着するようになりフィニッシュではつま先が地面に向くようになってきた。
●日付／練習場所	9 / 10 (月) メガロス・ドライビングレンジ
●今日の練習テーマ	身体を回転させ力みの無いスウィング。 テークバックで手を上げて行くのではなくお尻の後ろに回してゆくイメージで。 トップ～切り返してクラブを寝かせる。これによりタメを作り、インサイドから振りやすくする。 インパクト後は右足をスライドさせ左足に寄せて行く。
●練習内容／成果・反省	まだまだ担ぎ上げる癖が出てしまう。→素振り練習に励もう 実際のところ「クラブを寝かせる」事は難しい。→ハーフウェイバックの時点で打ちに行く。 体が回転しやすくなってきた。右足腿が左足に密着するようになりフィニッシュではつま先が地面に向くようになってきた。
●日付／練習場所	9 / 11 (火) メガロス・ドライビングレンジ
●今日の練習テーマ	10日の練習の復習 フォロースルーを大きく振り切る事でヘッドスピードを上げる グリップを臍の前に留めシャフトのしなりを使ってヘッドスピードを上げる この際、ゆったりしたリズムでスウィングを心掛ける
●練習内容／成果・反省	タイミングが取れだし芯を食う当たりが出てきた
●日付／練習場所	9 / 13 (木) メガロス・ドライビングレンジ
●今日の練習テーマ	クラブを寝かせたトップを作る ・クラブを寝かせて背中に上げる他に、グリップを右肩に当てるイメージでトップを作る。 ・右腕を伸ばしたままフラットにテークバック。 ウェッジの正しい打ち方 ・クラブヘッドを地面に叩きつけるようにボールをヒットする。 →ウェッジでボールをヒットする感触でアイアンショットを試す。
●練習内容／成果・反省	クラブを寝かせる方法はいろいろ試してみるもなかなかうまくいかない。 →右腕を伸ばしてフラットに且つコンパクトにテークバックする事で出来るようになってきた。 ウェッジの打ち方はもともと出来ていたので合格。 →ウェッジでボールを捉えるイメージでアイアンを打って見たらよい感覚で球を捉えた。
●日付／練習場所	9 / 14 (金) 京王御殿山ゴルフ練習場－GMG八王子でのラウンドが雨天中止の為
●今日の練習テーマ	13日の練習内容の確認 右手を伸ばしたままフラットにテークバックしコンパクトに振り切る。 ウェッジの距離感確認
●練習内容／成果・反省	クラブを短く握り、ハーフバックで打ちに行く事で芯を捉えるショットができた。 ウェッジでの球の捉え方（地面と叩きつける感覚）を確認。更にクラブ毎、ふり幅毎のヨロ恵確認。

● 日付 / 練習場所	9 / 15 (土) メガロス・ドライビングレンジ
● 今日の練習テーマ	- コンパクトなスウィングで芯を捉える。 グリップを緩めず、ノーコックでテークバック。 この際左肩を支点に、左腕でテークバック。右手は添えるだけ。→これにより右手のノーコックを作る。 両腕の三角形を崩さず、右肘を右わきに当てながらテークバック。 ハーフバックの時点で打ちに行く。 切り返し以降はグリップを緩めない。 - アプローチショットの復習
● 練習内容 / 成果・反省	コンパクトに芯を捉えるようになってきた。→練習あるのみ。体に浸み込ませよう。
● 日付 / 練習場所	9 / 17 (月) メガロス・ドライビングレンジ
● 今日の練習テーマ	- 両腕の三角形を崩さずクラブヘッドを開いて上を向くように上げてゆく →これによりフラットでコンパクトなトップを作る - コンパクトなスウィングで芯を捉える。(15日の復習) グリップを緩めず、ノーコックでテークバック。 この際左肩を支点に左腕でテークバック。右手は添えるだけ。→これにより右手のノーコックを作る。 両腕の三角形を崩さず、右肘を右わきに当てながらテークバック。 ハーフバックの時点で打ちに行く。 切り返し以降はグリップを緩めない。 - アプローチショットの復習
● 練習内容 / 成果・反省	コンパクトに芯を捉えるようになってきた。→この後京王御殿山ゴルフ練習場で球筋確認の練習(100発)
● 日付 / ゴルフ場	9 / 18 (火) 相模野CC
● 今日のラウンドテーマ	ドライバーはグリップを1インチ短く握り、コンパクトに振り切る(練習の成果を試す) 1インチ短く握りクラブヘッドを寝かせてテークバック。 ハーフウェイバックの時点で振りに行く。 グリップを回しインサイドから振り切る。
● 結果 / 反省	スコア(55, 47) パット(18, 16) スターティングホールでのティーショットこそ完璧な当たりであったが、 2ホール目でトップしつもらぬOBを出してしまい以降全くリズムに乗れず大乱れのラウンド。 3ホールマネージメントが全く出来なかった。反省しきり。
● 日付 / 練習場所	9 / 27 (木) メガロス・ドライビングレンジ
● 今日の練習テーマ	- 両腕の三角形を崩さずクラブヘッドを開いて上を向くように上げてゆく →これによりフラットでコンパクトなトップを作る この時ノーコックでグリップエンドを上げてゆく。(アプローチ～ドライバーまで) - コンパクトなスウィングで芯を捉える。(18日の復習) グリップを緩めず、ノーコックでテークバック。 この際左肩を支点に左腕でテークバック。右手は添えるだけ。→これにより右手のノーコックを作る。 両腕の三角形を崩さず、右肘を右わきに当てながらテークバック。 ハーフバックの時点で打ちに行く。 切り返し以降はグリップを緩めない。 - アプローチショットの復習
● 練習内容 / 成果・反省	コンパクトに芯を捉えるようになってきた。
● 日付 / ゴルフ場	9 / 28 (金) 東名厚木CC
● 今日のラウンドテーマ	ドライバーはグリップを1インチ短く握り、ノーコックでグリップエンドを上げてゆく。 1インチ短く握りクラブヘッドを寝かせてノーコックでグリップエンドを上げてテークバック。 ハーフウェイバックの時点で振りに行く。 グリップを回しインサイドから振り切る。
● 結果 / 反省	スコア(42, 43) パット(14, 19) ティーショットがすこぶる好調でFWキープ11/14。 パーオン7回。(ショートホール3/4) ショートパット1mを3回も外す。
● 日付 / 練習場所	9 / 29 (土) メガロス・ドライビングレンジ
● 今日の練習テーマ	前日のラウンドでの好調だったスウィングの確認のための練習 - 両腕の三角形を崩さずクラブヘッドを開いて上を向くように上げてゆく →これによりフラットでコンパクトなトップを作る この時ノーコックでグリップエンドを上げてゆく。(アプローチ～ドライバーまで) - コンパクトなスウィングで芯を捉える。(18日の復習) グリップを緩めず、ノーコックでテークバック。 この際左肩を支点に左腕でテークバック。右手は添えるだけ。→これにより右手のノーコックを作る。 両腕の三角形を崩さず、右肘を右わきに当てながらテークバック。 ハーフバックの時点で打ちに行く。 切り返し以降はグリップを緩めない。 - アプローチショットの復習 インパクト以降右足をスライドさせて左足一本で立つ。→これにより体の回転が十分に取れるようになる。
● 練習内容 / 成果・反省	コンパクトに芯を捉えるようになってきた。

●日付／ゴルフ場	10 / 2 (火) サザンクロスＣＣ
●今日のラウンドテーマ	ドライバーはグリップを1インチ短く握り、コンパクトに振り切る(3, 4日練習の成果を試す) 1インチ短く握りハーフウェイバックの時点で振りに行く。 グリップを回しインサイドから振り切る。
●結果／反省	スコア(44, 45) バット(17, 18) ドライバーは短く握りコンパクトなスウィングを目指したが、捕まり過ぎミスショットが。 オーバースウィングはほぼ完全に消滅した模様。 バッティングが今で1m～2mが入らない。
●日付／練習場所	10 / 4 (木) メガロス・ドライビングレンジ
●今日の練習テーマ	2日のラウンドの課題、成果の確認 グリップを短く握りコンパクトに振り切る。 ノーコックでテークバックしハーフバックで打ちに行く。
●練習内容／成果・反省	ドライバーの調子が安定してきたのでこの調子を維持してゆきたい。
●日付／練習場所	10 / 5 (金) 京王御殿山ゴルフ練習場
●今日の練習テーマ	1) 4日の練習内容の確認 グリップを短く握りコンパクトに振り切る。 ノーコックでテークバックしハーフバックで打ちに行く。 右足スライド体重移動の練習 2) 安定したスウィング作りの練習 50Yを54°の3Qで目標を定めて打つ。 100YをPWの3Qで目標を定めて打つ。 150Yを6Iの3Qで目標を定めて打つ。
●練習内容／成果・反省	クラブを短く握り、ハーフバックで打ちに行く事で芯を捉えるショットができた。→右足スライド体重移動は課題が残った。 3Qで50Y, 100Y, 150Yを打つ練習はスウィング作りに効果的だと認識した。
●日付／練習場所	10 / 8 (月) メガロス・ドライビングレンジ
●今日の練習テーマ	体重移動スウィングの徹底練習 右足に体重を乗せタメを作って一気に振り切る。 一本足打法の練習→テークバックで左足を上げ右足一本で立ち、インパクト後は体重を右足一本で支える。 右足スライドで右腿を左腿につけて行く。(池田勇太のスウィング)
●練習内容／成果・反省	の練習で力みの無い体重移動ができてきた。