

ゆるりな
的

TOTAL1万円以下で楽しめる※

この春、ゴルフを始めよう

“紳士のスポーツ”ゴルフは、ゆるりな読者世代には少し遠い存在…？
挑戦してみたいけど、なかなか踏み出せずにいる人にこそ知って欲しい
初心者でも可能なコースデビューの方法を、こっそりお教えしちゃいます！

ナイスショット！

※記載の金額は、全て1人あたりの料金です。各プランの選択によっては、1万円を超える場合もあります
撮影協力:ロコロッカー奈良、ナバラゴルフクラブ 本松コース、居酒屋びんび モデル:井関真美、小島未也

初心者ゴルフの心得三か条

1 マナーを守る

携帯電話での通話は避ける、
予備ボールを用意する、逆
走不可のため忘れ物に注
意するなど、必要最低限の
マナーはしっかりと頭に入
れておこう。

2 ルールを把握

プレイ時間の把握(9Hだ
と2時間15分以内が目安)
やスタートの場所・区域、
バンカーやOB、池の処理
など、基礎的なことは勉
強しておく。

3 とにかく楽しむ

バンカーは出なければ1
打加算で手で出す、といっ
たローカルルールを活用
する。後続組が待っている
場合は、ピックアップし次
のホールに進んでもOK。

初心者でも大丈夫！
ポイントを押さえて
コースへGO★
遥か遠くの穴(ホール)に出来るだけ
少ない回数でボールを入れる競技、
というざっくりとしたルールはわかっ
ていても、「初心者には難しそう」「ま
してやコースをまわるなんてお金も
かかりそう」というイメージが強いのが
ゴルフ。テレビで見るスター選手達
のようにかっこ良く飛ばせたらどれ
だけ爽快だろう、と思うけれど、初
心者でもコースでプレイするなんて
可能なの？…答えはYES。しかも、
賢く選べば1日1万円以下で楽し
むこともできるんです。但し、伝統が
あり、かつ複数のプレーヤーと同時
に行うスポーツという点で、気を付ける
べきことはもちろんあります。まず
はそのポイントをご紹介します。

Trying to play GOLF

Step 01

実際にコースに出る前に、周囲に迷惑をかけるためにもしっかりと練習を！ということで、コーチングスタッフが丁寧に指導してくれる室内練習場・ロコロッカー奈良へ。クラブもろくに握ったことのない初心者だけれど、何とかコースに出たいんです！とお願ひし、要点を押さえたアドバイスをしてもらいます。女性コーチの角野さん曰く、「スイングは日常生活の身近な動きに合わせてイメージすると、やりやすいです」とのこと。集中して練習あるのみ…。

身近な動作のイメージが上達への近道？！



室内練習場といえど、ゆとりある仕様ののびのび練習することができる。黙々とスイングに励みます。



フルスイングにアプローチ、バンカーショット、パターなど、必要なショットは様々。ポイントを絞って教わる。



「腰の位置や重心を意識して、姿勢も重要なポイント」コーチの親身なアドバイスを受け、だんだん真剣な表情に。



予算:1,500円※体験レッスン料金

ロコロッカー奈良 Information

☎ 0742-34-0072

① 奈良市三条大路4-1-21
② 近鉄「尼ヶ辻駅」から徒歩約10分
③ 10:00～22:00(日祝～20:00)
④ 無休
⑤ あり
⑥ <http://www.locogolf-nara.net/>

◆基本料金◆

・Aコース(月2回) … 6,300円
・Bコース(月4回) … 10,500円
・Cコース(月8回) … 16,800円
・チケット(8枚綴り) … 29,400円

※1レッスン50分
(予約制)、
入会金10,500円
別途必要

Advice

客観視がポイント



ロコロッカー所属
PGA公認インストラクター
新見さん

根気よく練習を積み重ねるほかに、“自分を知る”ことも上達の秘訣です。自身のスイングや姿勢を目で見て客観的に把握すると、より具体的にイメージが持てるようになりますよ！



●フォームをチェック●

わかりやすいレッスンが特徴の同店では、フォームをビデオで撮影しパソコン上で分析することで、より具体的な指導が実現しています。個々のデータはカルテによって管理され、上達の過程が手に取るようにわかるのも嬉しい。

スイングのイメージ

- ボールをサイドから投げる
- うちわをあおぐ
- テニスラケットをふる etc…





Trying to play GOLF



Step 02

いざコースへ！とやって来たのは、9ホールズ・ユニット&セルフで気軽にプレイできる『ナパラゴルフクラブ』。常緑の芝と自然たっぷりの景色が気持ちいい！早速、緊張の一打目……何とかな飛んだ!!思わず「キャー!」と騒ぎたくなるけれど、そこは静かにガッツポーズ。マナーを守って周囲への気遣いも大切に、そんな空気感もゴルフの醍醐味。時にはバンカーにつかまりながらも、初心者ルールであくまでも楽しく、進め、進め……例によってパターにも大苦戦。でも、楽しい……!!9ホールつて意外とあっという間やね、と笑顔のデビューとなりました。

練習の成果、発揮なるか？
楽しく、気軽に
念願のコースデビュー



予算:3,000円 ※平日9Hプレー利用料金

■ ナパラゴルフクラブ 一本松コース

☎ 0743-68-6000

〒 天理市山田町888
 名阪国道一本松ICよりすぐ
 月曜休(変更になる場合あり)
 電話でお問い合わせ下さい
 あり
<http://www.napara.co.jp/>

Information

『あ!ゴルフに行こう!思い立ったらすぐナパラ!』

◆ キャンペーン料金 ◆

・平日/9H……3,000円 ・18H……5,000円
 ・土日祝/9H……6,000円 ・18H……9,800円
 ★ナイター営業4月12日より開始



スタッフ・平村さん

どんどん挑戦
してください

Advice

「プレイ中は静かに」「視界に入らない」「安全確認をする」「交替はスムーズに」など、基本的なルールを守れば初心者さんも歓迎です。後は楽しくプレイしてくださいね。

セルフプレーまでの流れ

1

受付

ゴルフ場の利用には原則、予約が必要。到着したらまずはフロントにて予約内容の確認と、更衣室の鍵を受け取ります。



2

着替え

更衣室で着替え。ゴルフ場内で発生する支払いはプリペイドカードを利用するため、貴重品は別で預けておきましょう。



3

ウォーミングアップ

コースに出る前にスイングやパターをおさらい。同ゴルフクラブには本格的な練習場も併設されています(有料)。



4

カートの説明を受ける

セルフの場合はカートの運転も自分たちで行うため、運転方法や細かなきまりなど、しっかりと説明を聞きましょう。



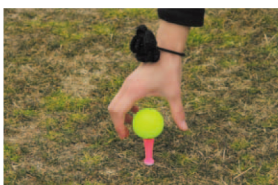
・ショット後・



ピッチマークやスパイク跡などのへこみや削れはその場で修復を。バンカーも同様、キレイに均しておこう。



ゴルフクラブは最低
限揃えればOK。初
心者なら1W、UT、7I、
PW、SW、パター、
の6種がベター。レ
ンタルもあり。



ティーインググラウンド
にそっとボールを
ティーアップ(装
着?)。予備ボール
は10個くらい用意し
ておくと良い。



ティー(スタート地点)
は様々あり、色分けさ
れているのが一般的。
レディースは赤、レギュ
ラーは白、シニアは黄
を目印に。

Cheers beer after GOLF

After

も満
腹も
あり、
地酒
以上の
や20
作和食
種



最後は打ち上げがてら、料
理を囲みながら今日のプレ
イを振り返ってみよう。実
は同店のご主人もゴルフ好
き、タイミングが良ければ
アドバイスが聞けるかも!
おすすめ料理は旬の鮮魚
が9〜11種とたっぷり味わ
える『お刺身盛り合わせ』。
ほか100種を超える創

「次は絶対に
良いスコア出すぞ〜」
プレー後の反省会?!

居酒屋 びんび

☎ 0742-36-2030

① 奈良市大宮町6-4-13 コーポ大宮1F
② 近鉄「新大宮駅」から徒歩5分
③ 17:30〜翌2:00 (日祝〜23:00)
④ 不定休
⑤ あり

Information

5名様以上のご来店及び
ご来店の際「ゆるりな見た」で
ワンドリンクサービス!

※1グループ1回限り有効 ※2011年5月末日まで有効

予算:3,500円 ※平均予算



カンパイ★



「砂を爆発させるように、手前を狙って打つ」バンカーショットに大苦戦!バンカーへ入る際は、高さのあまりないフラットな所からそっと足を踏み入れるのがマナー。