

Enjoy Your Golf Life With Us!

# START まずは基本のレッスン

## アドレス編(構え方)



② 立ち方



① グリップのチエック

**Point**

背筋を伸ばして足の付け根から軽く前傾をします。手が自然に下りる所で構えます。

## スイング編

背中に時計の文字盤があるとイメージして左右の振りを対称に「スイング」する練習 ①7時から5時 ②8時から4時(ここまでは手首を曲げたりする事無く肩で振り子の様にリズムカルに) ③9時から3時(ここから手首が曲がり、腕が時計の針になります) この動作(ハーフスイングまで)が基本中の基本なので念入りに行います。



**Check**

山内さんは手先と腕だけで振ろうとしてしまう時があるので折った股関節から上半身をしっかりと捻転しながら振り上げ振り下ろす事が大切です。

### 私のための今日のスイングの矯正法はコレ☆



体を回転させようとする軸がブレ易いので両足をバランスディスクの上に掛けて体幹を安定させる力の入れ方を確認しながらのスイング練習。

#### 私の今後のレッスンプラン

- シミュレーションを使っでの練習
  - 実際にグリーンに向かって狙って行く練習
  - ドライバーで飛距離アップの練習
- などをスコアメイクの練習等に利用。

### Lessonを終えて...

打ちっぱなしやショートコースなどで、我流で練習してきたゴルフ。こんなにしっかりと基本から学んだのは初めて！自分のフォームを見ながら、確認しながら教えてくれるので自分でも上達した感が「目に見える」ので楽しい！ラウンドデビュー☆という目標も出きたのでスコアを意識して練習頑張るぞ！えら部ゴルフコンペも近い？(笑)



フォームをその場で確認 ゴルフシミュレーター

「沖縄の海も大好きです」と野村七重さん。県外からのゴルフキャンプのコーディネート、ゴルフショップ内でプライベートレッスンを開始した。素晴らしい沖縄のゴルフをもっと沢山の女性に楽しんでも欲しいと、初心者向けにコースデビューまでのトータルレッスンを行っていく。早速、えら部も彼女のレッスンに密着！スタイルも笑顔も抜群な野村さんのゴルフファッションも参考に。ショップ内で行うので、希望すればクラブやシューズなども見立ててくれる。天候に左右されずお買い物ついでに気軽に立ち寄れるのが嬉しい。スクールメンバーは、ショップ内の商品割引特典もあり。完全予約制となっているので、早めに予約が確実。お子連れ、カップルでの参加もOK。

## School Information

○ワンポイントレッスン 30分/2,000円 【隔週 月曜/毎週 木・金・土曜】

- 5回~[ワンレッスン 50分] 2,000円  
ゴルフ経験者の方
- ビギナー10レッスン[ワンレッスン 50分] 15,000円  
始めての方グリップからフルショット迄
- ビギナー20レッスン[ワンレッスン 50分] 25,000円  
コースデビューまでを目指します

### えら部クーポン

えら部持参でどなたでもビクトリアゴルフ内での買い物がお得!

**10%OFF**

(一部商品を除く)

有効期限:H26.5.31

ゼビオ ビクトリアゴルフ 宜野湾店2F Victoria Golf内 住所/宜野湾市真志喜3-28-3



**野村 七重**  
日本女子プロゴルフ協会・ティーチングプロフェッショナル出身/東京都町田市



ご予約・お問合せ

Swing Room' in Victoria Golf ☎090-2179-6301(ノムラナエ)