

38

2019年
新ルール
対応

基本ルールを知っておけばコースであたふたしない!

こんなとき、どうする?

40

知っておくべき15のマナー

ゴルフマナー これだけは覚えよう



64

ゴルフの“脳力”をきたえてスコアアップ!

初めてのコースマネジメント



72

読むだけでスコアが上がる!

ゴルフの悪知恵30



82

ラウンド経験のない人は必見!

コースデビューまでの練習メニュー

最新版

83

1週間で激的に変わる!

重要度別

即効レッスン

84

重要度 ★★★

「コレができないとボールに当たらない」

90

重要度 ★★

「コレができないと安定しない」

98

重要度 ★

「コレができないと飛距離が伸びない」



106

力強いストレートボールを打つためのお手軽レッスン

もうスライスに悩まない!

ラウンドの
お供に!

20

コラム

コースデビューまでに知りたいゴルフ用語

111

特別
企画

切り取ってポケットに! 状況別即効テク早見表



巻頭
特集

ゴルフに誘われたら
これだけ覚えればOK!

04

最新ゴルフ入門

06

STEP 01

ゴルフデビューまでの流れを知ろう

07

STEP 02

失敗しない! 初めての練習場手順

08

STEP 03

ポイントを押さえて練習しよう!

10

STEP 04

必要な道具を購入しよう!



12

へたでも好印象を与えるテク満載!

同伴プレイヤー別 ラウンドマニュアル

15

マンガでわかる!

超初心者
超必見!

最新ゴルフルール



21

初めてでもよくわかる! コースで必ず役立つ!

スコアをグッと縮める
ショット術

22 >>> ドライバー編

26 >>> ユーティリティ フェアウェイウッド編

30 >>> アイアン編

42 >>> バンカー編

48 >>> アプローチ編

54 >>> パット編

