



巻頭
特集

04

知識ゼロから初ラウンドまで!

コースデビュー 最短ルート



19

ゼロから学ぶ

ゴルフレッスン 基本のき



- 20 **重要度 ★★★** 「コレができないとボールに当たらない」
- 26 **重要度 ★★** 「コレができないと安定しない」
- 34 **重要度 ★** 「コレができないと飛距離が伸びない」

40 お手軽なのにすぐ上達!
練習場ドリル

44 正しいスイングを知って上達スピードUP!
ゴルフスイング 正解はどっち!?



47

失敗しない!

初心者のための!

賢いゴルフギアの そろえ方



55

知っているだけで激的に変わる! 大叩きしない! コースでの打ち方

スコアをグッと縮める ショット術

56 >>> ドライバー編

60 >>> ユーティリティ・フェアウェイウッド編

64 >>> アイアン編 72 >>> バンカー編

78 >>> アプローチ編 84 >>> パット編



94

ゴルフの“脳力”をきたえてスコアアップ!
はじめてのコースマネジメント



100

上達スピードとスコアに大きく貢献!
スコアUP即効お得技10

ベストスコア112のゴルフビギナーが挑戦!

105

検証! ハーフスイングでプレーするとスコアは良くなる!?

108

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!?

ラウンドの
お供に!

18

コラム コロナ禍だからこそゴルフがオススメ

104

コラム 「野球打ち」ってアリ?

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

