

検証
企画

ガチ初心者が1週間の練習でコースデビュー

1週間の練習でどこまでうまくなる!?

前編

6



後編

43



知っ得
情報

- 46 コースの名称
- 86 ゴルフ用語
- 96 数字で見るゴルフ

検証
企画

実費で徹底検証しました!!

ゴルフのサブスク
94 TeeRexって
ホントにお得!?

Golf Round Subscription
TEEREX

111 2023年ルール改訂 完全対応
最新ゴルフルール早わかり

Contents

【第1部】

Part. 1 基本のき編

いちばんやさしい

最新ゴルフ入門

- 10 予算
- 12 ゴルフの流れ
- 14 ルール
- 16 ゴルフ用品
- 20 マナー



イラスト/オセキイサム

Part. 2 はじめての練習編

1週間でできる!

スイング安定化

- 25 コースデビュー最短ルート
- 26 グリップ
- 27 アドレス
- 28 ハーフスイング
- 30 フルスイング
- 32 Vゾーンスイング
- 34 ドライバー
- 36 ストレートボール
- 38 アプローチ
- 40 パット
- 42 総合練習



24

【第2部】

Part. 1 100切りショット編

脱初心者のための
ずるいショット術



47

- 48 ドライバー
- 52 ユーティリティ・フェアウェイウッド
- 56 アイアン
- 64 バンカー
- 70 アプローチ
- 76 パット

Part. 2 コース戦略編

ミスが激減する

コースマネジメント



87

【第3部】

ゴルフグッズ編

ゴルフギア購入完全ガイド



97