

# 田村ゴルフスクールの のご案内

体験  
レッスン  
開催中

特徴1 明確な指導方針【田村式スイングメソッド】

特徴2 初心者専用ラウンドレッスンでの実践&マナー講習

特徴3 1クラス7名までの少人数制

特徴4 レッスン専用エリアの設置



スクール生募集中

初心者から上級者まで

## 田村式スイングメソッド へようこそ

田村式は、  
シンプルな動きを体に覚え込ませ、  
まずはボールに当たる動きを最優先に  
スイングをつくっていきます。

これからご紹介する田村式スイングメソッド(たむらドリル)を反復し、  
ボールに当てにいつてしまう動きではなく、  
シンプルな動作によって、ボールに当たる動きを目指します。

### ごあいさつ

この練習法、田村式スイングメソッドとは言いつつ、昭和時代からよく取り入れられていた一般的な練習法でした。特に、丸椅子に座りながら下半身を安定させてボールを打ったり、スタンスを完全に閉じて(いわゆる気を付けの姿勢)、ややひざを曲げたままボールを打つ練習などはその典型です。しかし、最近では昔ながらの練習法になってしまい、巷では忘れかけられてしまっているようです。現代のゴルフ理論は情報が氾濫しています。1990年代あたりから、米国を中心に多くのレッスンプロが現れ、そして数多くの情報が日本にも届くこととなります。『ボディターン』『ウエイトシフト』『スイングプレーン』『最新〇〇打法』等々。YouTube動画・レッスンDVD・ゴルフ理論書で得たそれらのヒントを試しては首を傾げ、そしてまたほかの情報から得た理論を試します。現代はお手持ちのスマホ等で自分のスイングを容易に撮影できるので、自撮りしながら自主練習をする方も多数おられるでしょう。しかし、なかなか意図する動きはできず、また意図するボールのとらえもできないのが現状のようです。悩み多きゴルファーは混乱し続けます。ならばと道具を変え、練習器具も変え、そして練習方法も変え…。スイングに対する思考が多数の理論で複雑に交じり合っているのが当然のことでしょう(特にゴルフ歴が長く、研究熱心の方がこのような状態に陥ってしまう傾向にあるようです)。前提としてこれだけは申し上げておきたい事です、スイング理論に正しい・間違いはありません。どの理論も、スイングに対する視点の違いだけであり、それが正しい・間違いの問題ではないのです。要はゴルファー諸氏が、どの理論に共感・納得し、“一点集中して選ぶか”です。これが重要です。私は過去多数のゴルファーを指導してきた経験上、私の身近なゴルファー諸氏が、いかにシンプルに、分かりやすく、効率的に上達する方法を探求してきました。その結果として、私はこの理論を基本動作として位置づけており、そしてそれを日々実践しているだけにすぎません。あとは皆さまが、何を選ぶかです。もしそれが田村式スイングメソッドだとするならば、指導者としてこんなに嬉しいことはありません。

### 田村 良二 プロフィール

JGTO 日本ゴルフツアー機構ツアープレイヤー(2011)

経歴 2003年 JGRAプロフェッショナル入会  
2003年～ レッスン活動開始  
2010年 JGTO QT 2nd(ケオリファイングトーナメント セカンドステージ)出場  
2011年 JGTOツアープレイヤー転向 ※ツアーライセンスカード取得

1975年(S50年)生まれ

元々は根っからの野球少年。野球に打ち込む球児だったが、団体スポーツよりも個人スポーツに関心が強く傾き、高校3年時にゴルフへ転向。ゴルフに没頭した学生時代を過ごす。大学卒業後、アメリカ・オーストラリアへ渡り、現地のコースやゴルフアカデミーの文化を体験から学ぶ。帰国後、2003年よりレッスン活動を開始。これまで指導してきたゴルファーは2000人以上。その経験から、ゴルファーの持つ様々な不調の症例を数多く見てきており、そしてその改善方法を長年かけて探究してきた。悩み多きゴルファーのサポートに生き甲斐を感じながら、現在も日々レッスンに精進中!



これが!

# たむらドリル

# 4つの指針

## 動作の心得

### 1 ベタ足で振ること

土台である下半身を安定させることが主な目的です。下半身は不動の意識で振りましょう。下半身は無意識のうちに上下左右にブレやすく、それによりボールに当たりにくくなってしまいます。

### 2 両腕の三角形をキープすること

構えた際の両ひじの間隔をスイング中にできる限り狭く保つということです。そうすることにより両腕は一体化され、上半身をひとまとめにすることができます。手でボールを当てに行く動作を極力なくすることが主な目的です。

## 心理面の心得

### 3 飛距離・方向性はひとまず脇に置こう

まずはしっかりと当たる（芯でボールをとらえる）ことを最優先事項にしているためです。もっと飛ばしたい、あるいは真っすぐ飛ばしたいというのはこの次です。中・上級者でさえも、不調に陥っているゴルファーは、まずは『(良質に) 当たること』から再スタートします。

### 4 違和感が出るのは当たり前

主にゴルフ歴がある方が対象となりますが、何か今までとは違ったスイング動作を試みる時、違和感につきものです。例えて言うならばお箸の持ち方。これを変えると最初は違和感がでるでしょう。もし、今現在の技術レベルや調子が満たされていないのであれば、正しく変えてゆく必要があり、それには違和感につきものなのです。

それでは、**たむらドリル**を始めましょう!

**たむらドリル4つの指針**を心構えて、まずはボールに自動的に当たる動きを反復練習していきましょう。最初は上半身だけで振っている感覚があるものですが、少しずつ振りを速くしてゆくに連れ、上半身の影響を受けながら徐々に腰の回転(ボディターン)や、体重移動(ウエイトシフト)、ナチュラルなかかとのヒールアップが自然発生してきます。俗に言う美しいスイングとは、意図的にコピーのように真似して作るものではなく、基礎練習を積み重ねた結果、自然とつくられてゆくものです。自分では地味な基礎練習(たむらドリル)を繰り返してきただけに、のちに周囲から“きれいなスイングだね”と言われてそこではじめて自覚する、というのが望ましいパターンでしょう。スイング技術は複雑なため、それにまつわる理論も氾濫しています。がゆえに、できる限りシンプルに考えましょう。

## 4つの指針を強く意識して振ってみましょう バックスイング ~ インパクト ~ フォロースルー

三角形を狭くして構える(両ひじの間隔をできる限り狭く)

ベタ足をキープする心構えを持つ



両足共にす〜っとベタ足(下半身は動かさないイメージ)。そして両腕の三角形もす〜っとキープ



**NGフォーム**  
こんな動きに注意!



両ひじは離れてしまうと腕の一体感がなくなってしまいます。

スイング中に下半身が左右に動きすぎる。一般的にスウェーといわれます。

### 田村式 練習七訓

- 1 ショットの基本動作は たむらドリルにあり
- 2 1がある程度できたら、試験的に方向性を出す動きを習得するべし
- 3 1と2がある程度できたら、試験的に飛距離を出す動きを習得するべし
- 4 2と3の段階に来ても、並行して1の練習を継続するべし
- 5 2と3の段階に来ても、ボールを芯でとらえられない状態が訪れたら、1のみの心得に戻るべし
- 6 レベルが上がろうとも、“ショットの調子が悪くなってきたな”と思ったら、1を見よ
- 7 レベルが上がろうとも、“最近、図に乗りはじめたな”と思ったら、1を見よ



初心者  
大歓迎

# 初心者専用 ラウンドレッスン

隣接したフラットな林間コースの鴻巣カントリークラブを使用した実地講習です!

初心者同士で楽しみながら  
ラウンドしてみませんか?

最低限知っておきたいマナーやルール、インドアでは練習できないラウンドレッスンでのパッティング、アプローチ、バンカーなど、実際のラウンドに役立つ内容をゴルフ場で学べる初心者専用レッスンです。

## レベル1 コースデビュー編

対象者

- ・田村スクールの12回コース特典をお持ちの方で、ラウンド未経験者
- ・実施日当日までに打席でのレッスンを4回以上受講されている方  
(コースに出るにあたり、ある程度のショット練習経験が必要)

レッスン内容 基本レッスンは、レベル1・2同様ですが、レベル2は実践的なレッスンを中心とした内容となります。



スタート前のゴルフカート  
の注意点も細かく説明



スタート小屋でスコア  
カードの見方をチェック



いよいよティーイング  
グラウンドへ! 雄大なコース  
を見ればきっとゴルフに  
ハマっちゃいます!



バンカー体験やバンカ  
ー内でのマナーを講習



パッティンググリーン  
でもいろいろな所作が  
あります。でもこれを  
受講すればOK~♪

料金  
(レベル1・レベル2共通)

- ・初心者専用ラウンドレッスン代...5,500円(税込)
- ・プレー代...12回コースの選べる特典内から「鴻巣CCハーフプレー無料券」を選択

※プレー時間はスタートから2時間15分間(通常のゴルファーが守るべき所用時間)です。初心者専用レッスンのため、ホール数のお約束は致しかねます。ご了承ください。

### 主な講習内容

- リモコン式乗用カートの注意点
- スタート小屋の用途
- スコアカードの見方と記入方法
- ティーインググラウンドの種類(バック・レギュラー・ゴールド・レディース)
- スタート前の準備(小物類の事前準備)
- ティーインググラウンドでのマナーとルール
- ティーの刺し方とショット体験
- ラフからのFWショット体験
- 目土のやり方と実演
- 50ヤード付近からのアプローチショット体験
- バンカー内でのマナーとルール
- バンカーショット体験
- バンカーレーキの使い方と体験
- グリーン上でのマナーとルール
- パターの実践練習

## 初心者の方必見!

基本的に忠実な“動き”を目指すため、まずは結果を気にせずにスイングづくりに専念しましょう。

スイング(クラブを振ること)8分割の用語 レッスン中のコミュニケーションを円滑にさせるため、最低限の用語を覚えておきましょう。

アドレス テークバック スリークォーター トップ ダウンスイング インパクト フォロースルー フィニッシュ



ボールを打つ準備段階。構え。 クラブを後方に振り上げる始動部分 フルショットを1とした時の3/4地点 クラブを振り上げた最大捻転ポジション トップからクラブを振り下ろす動作部分 クラブがボールに当たる瞬間 インパクト後の振りぬく動作 クラブを振りぬき終わったスイングの最終地点

## タイムスケジュール

実施曜日 火・水・木・土・日曜日

※全日程とも定員は7名です

火・水曜	
午前クラス	10:00~11:30
午後クラス	13:00~14:30 15:00~16:30
夜クラス	19:00~20:30

木曜	
午前クラス	10:00~11:30
午後クラス	13:00~14:30 15:00~16:30

土曜(予約制)	
午前クラス	10:00~11:30
午後クラス	13:00~14:30 15:00~16:30
夜クラス	18:00~19:30

日曜(予約制)	
午前クラス	9:00~10:30
昼クラス	11:30~13:00
午後クラス	14:00~15:30

※混雑時(定員を満した場合は、フロント予約表に署名のある方が優先となります。予めご了承ください。)  
※平日は、変動で休講があります。各月のスケジュール表をご確認ください。

## 料金

### ゴルフスクール

※料金は税込み価格です。

4回コース	13,200円	
8回コース	24,200円	ショートコースプレー券付き
12回コース	33,000円	選べる特典付き

有効期限:各回、入校日より

4回コース:4か月間 8回コース:8か月間 12回コース:1年間

### 体験レッスン

ご入会前に、スクールの様子を知るいい機会です。ぜひお試しください。

料金 3,850円(税込み) 体験時間 90分間  
※ボール代込み

### 個人レッスン

料金 メンバー 1,650円(税込み) ゲスト 2,200円(税込み)  
レッスン時間 20分間 ※ボール代別途

### 注意事項

- ・お支払い頂いた受講料について理由の如何にかかわらず受講後の返金はありません。
- ・スクールは予告なく変更、または中止になる場合がございます。
- ・受付時間は平日スクール開始時間30分前、土日祝日は15分前からとなります。
- ・病气やけが等でレッスンを受けられない場合は【休会届】を提出してください。期限より3か月間延長いたします。

## 田村ゴルフスクールの3つの特徴

### 特徴1 スイングアプリケーション

アプリケーションでは、撮影したご自身のスイングを客観的にご覧いただき、修正点を具体的にアドバイスいたします。



### 特徴2 少人数制を採用

通常、鴻巣ジャンボゴルフセンターのゴルフスクールでは1クラス定員10名ですが、お1人様あたりのレッスン濃密度を考慮し、田村スクールでは最大定員を7名としております。

### 特徴3 レッスン専用エリア設置

マンツーマンの空間をご用意しております。隣打席のお客様からの視線から離れており、気兼ねなくお客様の等身大のご質問・お悩み等をお話いただけます。また、スイング矯正器具やフォームチェックに便利な大型ミラーをご用意しております。



スイング矯正器具 レッスン専用エリア 大型ミラー

## 友達募集中

LINE 公式アカウント  
KJGC 田村ゴルフスクール

各月のスケジュールやイベントのお知らせをお届けします

友だち追加方法

LINEアプリの「友だち」⇒右上の+から、「ID検索」or「QRコード」で当スクールを追加してください

@848sqnlm



ID検索 QRコード

スマホから  
たった1分で  
友だちの追加が  
完了します



お問合せ  
お申し込み

鴻巣ジャンボゴルフセンター内  
田村ゴルフスクール

TEL:048-569-2351