

田村ゴルフスクール 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、
ボールに当てにっ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

実はこの練習法、田村式スイングメソッドとは言いつつ、昔からよく取り入れられていた一般的な練習法でした。しかし、近年では様々な新しい情報が氾濫しているためか、巷では、すっかり忘れかけられてしまっているようです。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になります。『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動画や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。今は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り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。ならばと道具を替え、そして練習方法もころころと変え…。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で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、そしてそれを日々レッスン現場で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	日本ゴルフツアー機構(略:JGTO)ク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。

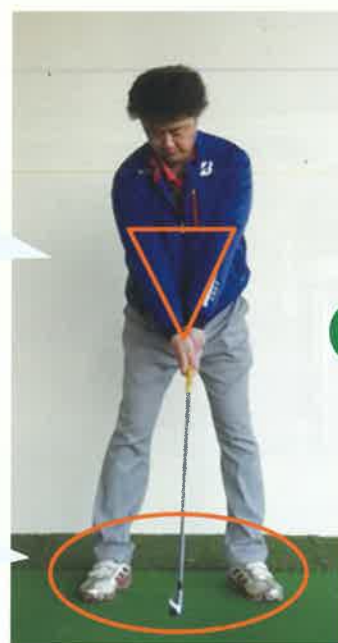
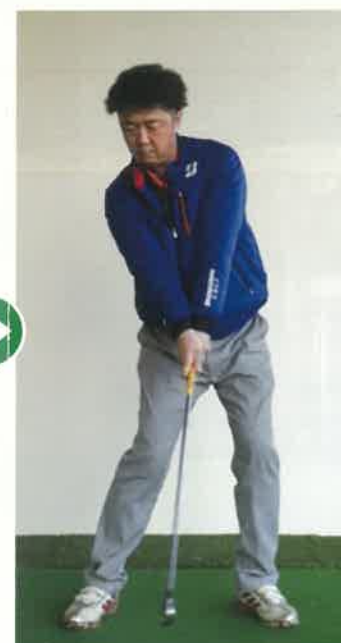
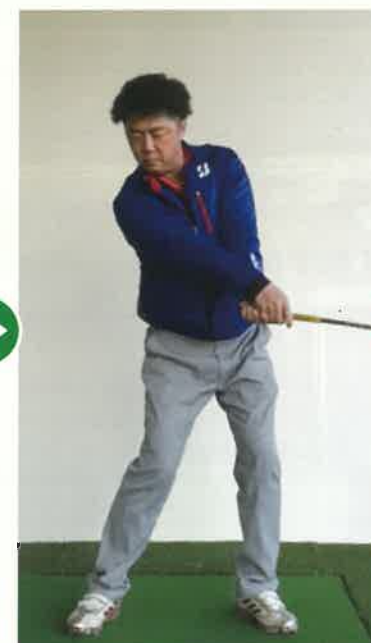
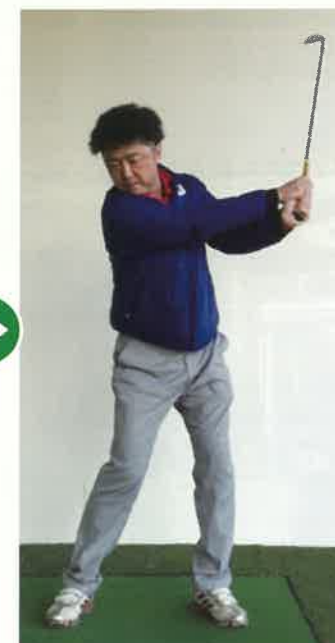
それでは、
たむらドリルを
始めましょう！

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へ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



両足共にず～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ず～っとキープ



NGフォーム
こんな動きに注意！

NG
右わき



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。

NG
左ひじ



NG
開き



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ひます。

NG
スウェー



私からの熱望

“シンプルな動作によってクラブフェースの芯でボールをとらえる動作”を身に付けていくことが、田村ゴルフスクールの主な目標となります。皆様がレッスンプロに期待しがちな「今から打つこの1球のボールを、しっかり振り切って、快心のショットを打てる嬉しいワンポイントアドバイスが欲しい」というお気持ちはすごく理解できます。しかし、クラブの芯にボールが当たり・飛距離が出て・真っすぐ飛び、しかもそれを再現性よく放つことはとても難しいことです。従いまして、基礎練習（たむらドリル）をじっくりと仕上げてゆき、まずはミスヒットの少ない動作づくりを最優先課題にしてください。一定期間をかけてしっかりと作り上げられたその基本動作は、きっと今後のゴルフライフの貴重な財産となってくれるでしょう。

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

- ・田村スクールの特典（鴻巣CCハーフプレー券）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な方）

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。

レッスン1 カートの乗り方



スタート前のゴルフカートの注意点も細かく説明

レッスン2 スコアカードの書き方



スタート小屋でスコアカードの見方をチェック

レッスン3 ラウンドへ



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！

レッスン4 バンカー体験



バンカー体験やバンカー内でのマナーを講習

レッスン5 グリーンでのマナー



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 …6,050円(税込)
- ・プレー代…スクール特典（鴻巣CCハーフプレー無料券）を使用

※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。



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

※全日程とも定員は各7名、予約制となっております

火曜

10:00～11:30
14:00～15:30
ジュニア教室 17:30～18:30
19:00～20:30

水曜

10:00～11:30
13:00～14:30
15:00～16:30
19:00～20:30

木曜

10:00～11:30
13:00～14:30
15:00～16:30

土曜

10:00～11:30
13:00～14:30
15:00～16:30
18:00～19:30

日曜

10:00～11:30
13:00～14:30
15:00～16:30

※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	14,520円	
8回コース	26,620円	ショートコースプレー券付き
12回コース	36,300円	選べる特典付き

有効期限:各回、入校日より

4回コース:3ヶ月 8回コース:7ヶ月 12回コース:9ヶ月
※入会金2,200円(税込み)が別途かかります。

お試しスクール

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 1,980円 税込み ※ボール代込み **体験時間** 60分間

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・お悩み等をお話しいただけます。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