

ゴルフ中級指導に関する作業シート及びプログラム評価の分析

石原 端子¹⁾, 西菌 秀嗣²⁾, 竹下 俊一³⁾

¹⁾ 大阪体育大学, 日本女子プロゴルフ協会会員

²⁾ 鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センター

³⁾ 鹿屋体育大学スポーツライフスタイル・マネジメント系

I. はじめに

石原 (2005) は, これまでのゴルフ研究の多くは, スイング分析など技術力向上のための基礎資料を提供しようとするものであり, ゴルフをこころの教材として活用しようとするならば, その有効性を示すデータを蓄積していかなければならないことを指摘した。本報告は, その課題に答える一つの事例として, 当該担当スタッフの全面的理解のもと, スポーツ心理の専門家を中心に実施した実践報告である。ここでは, プログラムの作成過程とセッションの具体的内容を報告し, 受講生が取り組んだ作業シート内容, およびプログラム評価を検討することにより, 今後のプログラム作成のための基礎資料を得ることを目的とした。

II. ゴルフ公開講座の歴史と流れ

鹿屋体育大学には, 国立大学法人として唯一学内にゴルフ・ドライビングレンジが整備されている。その環境を利用し, 1987年度から一般成人を対象にした大学主催のゴルフ公開講座が実施されてきた。これ以来, 基本的には年に1回ずつ23回にわたり開講されてきた。

プログラムは, 1回の募集人数を30名, 指導時間を30時間, 週末の土, 日曜の各2.5時間を3週連続で実施することで, 6日間合計15時間とした。しかし2006年度からは, 受講者の要望もあり, 春期にゴルフ初級講座, 秋期にゴルフ中級講座を開設することとなった。講座の対象は一般社会人(中学生以上を含む)とし, 安全で無理のない技術の習得と共に, フォーム分析などを取り入れた体育大学の公開講座にふさわしい科学的な指導をめざし実施されている。講座終了後に毎年実施されているアンケート調査では, さらに詳しい講義とアドバンスコースとし

て実技指導を望む意見が多く寄せられていた。修了生の同窓会も組織され, ゴルフコンペを楽しんでいる様子が伝わってきている。講座で使用する教科書作成は3度あり, 最近は「ゴルフを楽しく科学する」を使用している。

III. ゴルフ指導プログラムの世界的動向

ゴルフ大国アメリカでは, 全米ゴルフ協会(USGA), 全米プロゴルフ協会(PGA), ナショナルゴルフファウンデーション(NGF)などを中心に, ゴルフアカデミーやゴルフスクールが, 長期, 短期の講習会や合宿などの多様なプログラムを提供している。またNGFを中心に, プログラムばかりでなくゴルフ産業の振興や研究活動も行われている。このようにプレーヤー個人としても, 様々な練習用品やプログラムを購入できるシステム産業としても発達の一著しさをみせている。

日本のプロゴルフ協会では, インストラクターを養成しており, 日本体育協会のスポーツ指導者の養成ともタイアップして普及につとめている。日本ゴルフ協会においても, 講習会や指導書・ビデオなどのソフトコンテンツの配給を行っている。

ゴルフ指導法の形態は, 大きく分けて個人レッスン方式と集団レッスン方式に分けられる。個人レッスン方式ではプロ選手やプロインストラクターまたはゴルフ上級者が, 練習場やコースを使って初心者・中級者を教える場合が多い。一方集団レッスン方式では, 民間のゴルフスクールや大学の教養科目として授業や公開講座として実施され, 付帯施設や練習場を使って指導される。

指導方法に関する研究は, 日本体育学会, 日本ゴルフ学会, 世界ゴルフ科学会議などの報告書に少なからず掲載されている。ゴルフ指導の内容について

は古今東西それほど差はみられない。例えばスタンスについて、球聖ボビー・ジョーンズ（ジョーンズ, 1981）、ジャック・ニクラウス（1995）、デビッド・レッドバター（2006）を比較しても、用具の発達、身体特性、またインテンショナルな打球の差を加味してもターゲットに対してスクエアに構えることが最初の基本となる。ただゴルフ用具、写真やビデオ、ビデオ解析機器やパソコンなどの発達、および近年のスポーツ教育やコーチング理論の発達を通して、スイング理論のメカニズムがより正確に詳細に説明されるようになってきている（例えば、金子ら, 2005；安藤ら, 2005）。その結果、技術的な指導方法はスイング理論が中心で、標準的なスタンスや足腕や胴体各体の部位のポジションや動作の習得を中心とした反復練習が一般的なものとなっている。また運動心理面（psycho-motor）での研究も盛んで、自分のスイング・イメージなどの認知的なフィードバックや測定機器を応用したフィードバックを通して、正確なイメージを受講者自身が認知できるようなプログラムも研究されている（例えば、坂谷, 1999；池上, 2004）。

Ⅳ. プログラムおよび作業シートの作成過程

A. プログラム作成の手続き

プログラムの作成は、本講座担当スタッフ5名の中から、日本女子プロゴルフ協会会員でスポーツ心理学の専門家である筆者を中心に、当該担当スタッフ2名を交えた3名で行われた。

プログラムを作成するにあたり特に考慮されたのは、次の2点である。

- ①フィジカル、メンタル、ゴルフスキル、ゴルフクラブの4つの視点からの指導が行えるようにしたこと。それにより、スキルだけに偏らない情報提供ができるように配慮した。
- ②受講者への指導方法を、「あなたのアドレスはこうすべき」といった指導者から受講者への一方的な指導ではなく、「あなたしかできないスイングを作るためには、今何をしたらいいのでしょうか?」といった受講者自身の気づきと意図性を促す展開を目指したこと。これは、気づき

や意図性が高まることにより、競技への関わり方が変化していくとする中込ら（1994）のメンタルトレーニングによる行動変容モデル理論を援用している。このことにより、本プログラム実施で得られた気づきが、講座終了後の個人練習の質を向上させる動機づけになることが期待された。

以上の手続きを経て、資料1に示すように週2回（土曜・日曜）ずつ3週にわたって実施される本講座のプログラムが作成された。そしてプログラム作成過程で配慮された2点を考慮し、講座のテーマを「個々の課題解決に役立つヒントをみつけよう」に決定した。

B. 作業シート作成の手続き

本プログラムでは、受講者自身の自己理解の促進を目的に、ゴルファー用に作成された独自の作業シートを使用した。作業シートは、合計6枚作成された。

C. プログラムの展開方法

本プログラムの特徴は、エクササイズの内容とその展開方法にある。例えば、各セッションの前半では作業シートを用いた作業を行い、後半は練習場での実践的エクササイズによって体験的理解を促進させるといった、前半（理論）と後半（実践）を結びつけていくプログラムが展開された。なお、第1回（#1）、2回（#2）、5回（#5）、6回（#6）のセッションの進行役であるファシリテーターは筆頭筆者が、第3回（#3）と第4回（#4）は、次席著者が担当した。ここでのファシリテーターの役割は、受講者の練習に一切助言することなく、エクササイズの意図と気づきを促す教示を続けることである。なお、講座補助としてサポートして頂いたゴルフ部部員の方にもプログラムに参加して頂き、ファシリテーターの求めに応じて、設定課題のデモンストラクションをする役割を担当して頂いた。

V. 分析方法

作業シートに記入された自由記述の内容と講座評価アンケートの内容を、川喜多・牧島のKJ法により分類した。

VI. 結果および考察

A. 受講者の基本的属性

表1は、受講者の基本的属性を示している。受講者17名中16名が、初級講座の受講生であった。

性別構成は男性が14名、女性が3名であった。年齢構成は30歳から70歳代、各年代に3名前後の方が存在している。ゴルフ歴は1年未満から30年までさまざまで、平均すると10年であった。ゴルフ開始年齢は40歳前後で、その中の4割は、数年の空白期間を経てゴルフを再開された方であった。ベストスコアは70から100以上まで幅広く分かれており、平均すると100前後となった。練習頻度は週1回程度であった。

表1 基本的属性

性別	男	14
	女	3
	M	
年齢		53.7
ゴルフ歴		11.4
ゴルフ開始（年齢）		39.8
練習頻度（回/月）		3.7
ベストスコア		99.6

表2は、受講者の受講理由、ゴルフに関する現在の悩み、そして悩みへの対処方法の有無を示している。

受講理由は大きく3つに分かれ、①「課題や悩みを解決したい」②「基本から学びたい」③「今より上達したい」であった。また約7割が、「ショット・スコアが不安定である」との悩みを抱えながら、課題を解決するために「何らかの練習をしている」といった状況であった。

表2 ゴルフカルテ分析

受講理由	
「課題や悩みを解決したい」	5
「基本から学びたい」	5
「今より上達したい」	4
「友人作り」「体力維持」	2
現在の悩み	
「ショットが不安定」	9
「スコア不安定」	2
「飛距離がほしい」	2
「グリップ・スタンスが正しいのかわからない」	2
「始めたばかりで特になし」	1
悩みへの対処	
「なんらかの練習をしている」	12
「練習していない」	2
「対処方法がわからない」	1
「なし」	

以上より、受講者の多くが一人では解決し難い技術的な課題を持ち、それらを解決するためのサポートを期待して本講座の受講を決意した状況が伺えた。

B. エクササイズの実施事例

資料2は、#1のプログラムとエクササイズの具体的展開内容を示している。初回のこのセッションは、自己理解をテーマに進められた。

プログラム前半の講義では、まず受講者自らが受講目的を再確認する作業として、「ゴルフカルテ」(資料3)への記入をして頂いた。ここでは、表2で示したように自身の抱えている課題や悩みが記入された。内的作業の中で改めて課題への直面化がなされたようである。次に、やるべきことの明確化を図る目的で「夢を目標に変えよう」(資料4)への記入をして頂いた。ここでは、ゴルファーとしての夢を10個と1年後の目標を1つ記入して頂いた。受講者は、目標とするスコアやプレー、ゴルファーとしての理想のイメージ像を真剣に記入していかれた。そして最後に、自己理解をさらに深める目的で、3~4人のグループに分かれ、記述内容をお互いにシェアして頂いた。シェアでは、お互いの話をうなずきながら楽しそうに聴き入る様子が見られた。

プログラムの後半の実技では、自分のスイングの特徴を知るために、8つの設定課題に挑戦して頂いた。ファシリテーターからは、あらかじめ課題を設定した意図が教示された。設定課題を提示した時、受講者の中からは、「ほお〜」「えっ」などといった戸惑いの声が漏れた。しかしファシリテーターが繰り返し行なう教示を聞きながら「どうしたらうまくできるんだろう」、「こっちの方が打ちやすいなあ、へえ」などと思考錯誤しながら、楽しんで練習している様子が見受けられるようになった。そしてプログラムの最後に「今日は、自分のスイングや、自分自身のどのような特徴に気づきましたか」といった気づきを促す教示を再度行い、プログラムを終了させた。

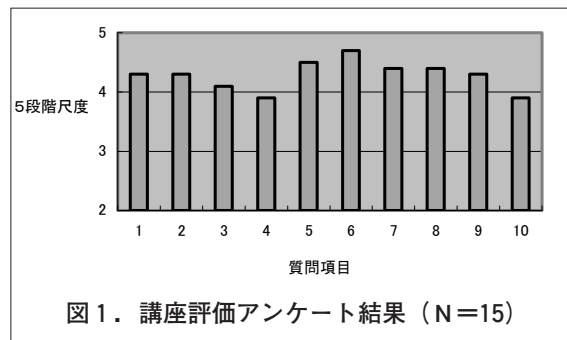
Ⅶ. 講座評価の結果と考察

A. 質問紙調査の結果

質問紙調査は、本講座最終日のプログラム終了直後に行われた。質問紙（資料5）は、10個の質問項目から構成され5段階尺度で回答して頂いた。図1は、その結果を示している（ $n=15$ 、 $M=4.26$ ）。

この結果から、本講座のプログラムはおおむね高い評価を得られたといえる。特に「実技練習では、新たな発見があった」、「実技練習の内容は、今後役に立ちそうだ」の項目の評価が高かった。このことは、実技練習、つまり体験的エクササイズを通して、役に立つと感じられる気づきを得られたことを示しているといえよう。これは、気づきと意図性を促すことで練習の質を高めていこうとした本プログラムの意図に沿う結果であり、気づきと意図性の向上が、競技への関わり方の変化へとつながっていくとする中込（1996）らの指摘を支持する結果といえよう。

しかし一方で、高い評価の中でも「講義での作業シートは、役立った」、「個人的な悩みが解決しそうだ」の評価はわずかに低い。したがって、今後は、その使用方法についてさらに精査する必要があると思われる。また、「悩みが解決しそうだ」の項目得点が少し低いことから、プログラムで得られた気づきを実際に役立てられると実感できるような教示やプログラムの展開の必要性が感じられた。



B. 自由記述の分析結果

「良かったと思う講座内容とその理由」、「改善したほうが良いと思う講座内容とその理由」、そして「講座全体を通して感じたこと・きづいたこと」の3点について、自由記述による評価をして頂いた。

表3は、その結果を示している。特に多くの受講生から評価の高かったプログラムは、1本のクラブでいろいろな打ち方をした実技練習であった。また、講義では、積極的思考の理論が役に立ったと記述が見られた。改善点として、パッティングやアプローチの指導や個人練習を要望する記述が見られた。

表3 自由記述分析

良かったプログラム
<ul style="list-style-type: none"> 一本のクラブでいろいろな打ち方をする練習方法 同じタイミングで打つ リズムを一定にさせる プレショットルーティン 積極的思考
改善すべきプログラム
<ul style="list-style-type: none"> パッティングやアプローチを教えていただきたい 形だけのプログラムもあった 個人指導をしていただきたい
全体振り返り
<ul style="list-style-type: none"> ゴルフに対する考え方など、自分の中で整理できた 自分の欠点が客観的に気づけた。コースに出るのが楽しみだ 「こうしなければならぬ」と思って、ガチガチになっていましたが、少し頭が柔らかくなれたように思う

Ⅷ. まとめ

本研究は、ゴルフ指導に関するプログラムの作成過程を示し、作業シートと講座評価を分析することにより、今後のプログラム作成への基礎資料を得ることを目的に行なわれた。

プログラムの作成過程では、メンタルトレーニングによる行動変容モデルを援用し、気づきと意図性を高めるためのプログラムの作成と展開を目指した。そのことにより、ファシリテーターには、いわゆる“指導”ではなく、プログラムの意図を教示しつつ“見守る”姿勢が求められた。その結果、特に実技練習において、多くの受講者から今後役に立つ新たな発見があったと評価された。これは、プログラムの実施により、ポジティブな変化が獲得されたと考えられ、さらにその心理的変容は、プログラムのねらいとして設定していた、個人練習の質を向上させるための動機づけを高めるように働いている可能性があることが内省報告から示唆された。

Ⅷ. 文献

- 安藤秀，朝岡正雄，新しいゴルフスイングの構造に関する運動学的考察：「コンバインドプレーン」理論の構築に向けて，18(1)，7-20，2005.
- 合志徳久，西園秀嗣，竹下俊一，杉山佳生，原田尚幸「ゴルフを楽しく科学する」鹿屋体育大学公開講座テキスト，1-113，2003.
- 池上久子，ゴルフ [種目別にみたスポーツ技術の指導]，体育の科学，54(2)，131-133，2004.
- 石原端子：こころの成長を見据えたゴルフ競技コーチング実践，トレーニング科学，7，29-31，2005.
- ジョーンズ，ボビー，ゴルフの基本（水谷準訳），ベースボール・マガジン社，1981（初版1971）.
- 金子公宥，川端浩一，ゴルフクラブスイングウェイト（バランス）に関する一考察，ゴルフの科学，18(1)，1-6，2005.
- 中込四郎編：メンタルトレーニングワークブック，道和書院，1994.
- ニクラウス，ジャック，ジャック・ニクラウスのゴルフ・レッスン，ベースボール・マガジン社，1995.
- レッドベター，デビッド，モダン・ゴルフ徹底検証（塩谷鉦訳），ベースボール・マガジン社，2006.
- 坂谷昭彦，授業におけるゴルフ指導法の研究，園田学園女子大学論文集，34(2)，13-20，1999.

《資料1》

平成18年度 ゴルフ中級講座プログラム

実施日	セッション		フィジカル		メンタル		スキル		ゴルフクラブ		ねらい
	スタッフ	テーマ	テーマ	作業	テーマ	作業	テーマ	作業	テーマ	作業	
10/28(土) 13:00~16:00	西園 竹下 ※石原	#1 ・自分の特徴を知ろう			自己分析	「ゴルフカルテ」	自分のスイングの特徴を知ろう	設定課題			<ul style="list-style-type: none"> ・自己のスイングの特徴について考える意識を高める ・設定課題への挑戦を通して、自分のスイングについての気づきを促す
						「夢」					
10/28(日) 9:30~12:00	西園 竹下 ※石原	#2 ・夢を目標に変えよう ・リラックスするコツは？			目標設定	「達成課題」 ・プランニング	リラックスするコツ	1) 振り返り			<ul style="list-style-type: none"> ・目標設定方法を通過して、やるべきことの明確化を図る ・同じ練習を繰り返すことで、自己の状態を把握する能力を高める
					リラックス	・筋弛緩法	2) 設定課題				
11/4(土) 13:30~16:00	※西園 ※竹下 森 和田	#3 ・ゴルフの新しい楽しみ 方と最近の動向		トレーニング方法	ウォーキング		リラックス	1) 振り返り	自分のクラブの特徴を知らう	クラブ分析	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴルフクラブについて知識を深める ・スイングを客観的に分析する方法を学ぶ
								2) 設定課題			
11/5(日) 9:30~12:00	※西園 ※竹下 森 和田	#4 ・ゴルフの法的问题と 安全管理・ルール					スイング分析				<ul style="list-style-type: none"> ・スイングを客観的に分析する方法を学ぶ
							シヨートゲーム				
11/11(土) 13:30~16:00	竹下 ※石原	#5 ・弱気になつたとき… ・打つ前にやるべきこと			積極的思考	振り返り	1) 振り返り				<ul style="list-style-type: none"> ・不測の事態への対処スキルについて理論的理解を深める ・プレシヨットルーティンについて体験的に理解する
							2) 設定課題 個別指導				
11/12(日) 9:30~12:00	西園 竹下 ※石原	#6 ・振り返り			ゴルフ人生の振り返り	リハーサル	1) 振り返り				<ul style="list-style-type: none"> ・全体的な振り返りを通して、個々の課題の解決方法を再考する
						・振り返りに講座評価	2) 設定課題				

(※印:セッション担当) 補助:ゴルフ部部員1名

2006/10/28(土)

#1 自分の特徴を知ろう

ゴルフ中級講座

《資料2》

時間	場所	テーマ	作業/練習内容	意図	教示	備考
13:30	講義室	自己分析	①自己紹介(受講者/スタッフ) ②「ゴルフカルテ」記入 ③「ゴルファーとしての夢」記入 ④「1年後の達成目標」記入	<意図確認> ・受講目的の確認 ・やるべきことの明確化		
14:20	(移動)					
14:30			1)説明		<教示> ・きれいなスイング＝スコアアップは本当？ ・きれいなスイングとは？ ・あなたがしかできない、個人的なスイングを目指そう ・そのためには、自分のスイングの特徴を知ろう	①練習ベアを作る(似たもの同士) 友達、性別、年齢、体格 ②練習のルール 打つ人：自分がどんなことに気をつけているか相棒に伝える 相棒：「それはダメだ」と否定しない ③使用クラブは1本
			1)設定課題に挑戦 (1)スタンスに注目 (10分×4) ①両足を閉じて打つ ②両足を開いて打つ ③左足を前に出して打つ ④右足を前に出して打つ		<教示> ・常識にとらわれず、型にはめずに、いろいろと試してみよう <教示> ・どんな時に打ちやすいのか、どんな時に打ちにくいのか、そしてそれにはなぜかを考える	
		自分のスイングの特徴を知ろう	(2)球筋に注目 (10分×4) ①低いボールを打つ ②高いボールを打つ ③フックボールを打つ ④スライスボールを打つ			
15:50	練習場		ボール拾い 振り返り		<教示>	
16:00						・8種類の打ち方をする中で、自分のスイングのどんな特徴に気づきましたか？

《資料3》

ゴルフカルテ

鹿屋体育大学 ゴルフ公開講座 講座担当

氏名： _____ 性別： 男 ・ 女 年齢： _____ 歳

ゴルフ歴： _____ 年（ _____ 歳～）

練習頻度： _____ 回／月

コースラウンド経験： _____ 有（ベストスコア _____） 無

好きなクラブ： _____

ゴルフ以外のスポーツ競技歴： _____ 年（ _____ 歳～）

※競技歴の長いスポーツを1～2つお書き下さい

Q1. この公開講座を受講しようと思われた理由は何ですか？

Q2. ゴルフに関して、現在悩んでいることはどのようなことですか?具体的にお書き下さい

Q3. Q2の課題を克服するために、どのような練習をされていますか。そしてその成果は?

Q4. 好きなプロゴルファーはどなたですか、それはなぜですか?

Q5. その他、何かございましたらご自由にお書き下さい。

《資料4》

夢を目標に変えよう

氏名 _____

1. ゴルファーとしての夢を10個お書き下さい。

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

2. 1年後に達成したい目標を1つお書き下さい。(10個の夢を参考に)

達成目標：

その目標を選んだ理由は…。また、その目標を達成したとき、得られるものは… (例：自信，感謝など)。

《資料5》

No.	氏名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	倉○ ○	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
2	松○ ○明	4	4	4	3	4	5	5	4	4	4	
3	森○ ○光	5	5	4	4	5	3	5	5	5	3	
4	田○ ○夫	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	
5	加○ ○幸	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	
6	楠○ ○章	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	
7	岩○ ○夫	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	
8	井○ ○男	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	
9	秋○ ○吉	3	3	3	4	4	5	5	4	4	3	
10	森○ ○史	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	
11	内○ ○人	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	
12	横○ ○宣	5	4	4	3	4	5	5	5	4	4	
13	吉○ ○子	5	5	5	4	5	5	3	4	5	4	
14	田○ ○子	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	
15	平○ ○子	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	SD(標準偏差)	0.88	0.88	0.88	0.70	0.74	0.61	0.91	0.50	0.70	0.74	
	M(平均値)	4.26	4.26	4.06	3.93	4.46	4.66	4.40	4.40	4.26	3.86	4.26
11	栴○○○郎											

ゴルフ中級指導に関する作業シート及びプログラム評価の分析

No.	氏名			
1	倉○ ○	いろいろなうち方(「自分の特徴を知ろう」)や、プレショットルーティン+個人アドバイスなど、幅広く実用的内容が多かったように思います。また石原プロの進め方も分かりやすく、楽しく取り組めた。	11月4,5日(＃3,4)に石原プロがいらっしやらなかったのが少し残念でした。もっと個人アドバイスをいただきたかったなというのが残念に思うところです。	限られた時間の中で考えられたプログラムだったと思います。
2	松○ ○明	基礎的なことがわかりやすかった。	個人指導がほしかった。	スイングの基礎がよくわかりよかったです。
3	森○ ○光	ゴルフを始めたばかりであり、すべてが楽しく、これからの役に立つと考える。	なし。	親切なご指導がよかったです。
4	田○ ○夫	右手のバックスイング時の位置、これでガラッと変わった。	パッティング練習、アプローチ練習場の造成希望。 ショット練習だけでは、いまいち。	面白かった。すばらしい講師でした。
5	加○ ○幸	自分のスタンスを作る、練習の幅が広がったいろいろなうち方で、アップ、ダウン、前上がり、後ろ下がりの場面でも対処ある程度できそうか?頑張ります。	なし。	ゴルフの楽しさをもっと感じました。気にしたり、力が入ったり、イメージが自分なりにとれる感じをつくり、動じないように取り組みたいです。ボールが主役。
6	楠○ ○章	球が飛ぶ方向があなたの打っている方向の助言、同じタイミングでのクラブとボールの関係。	打球場所がイマイチ。	講座生と仲良く学べて、講師も親切に対応してもらえて、ありがとうございました。 スコアアップを期待して下さい。
7	岩○ ○夫	ポジティブシンキングの大切さ・アドレスの大切さ、いろいろなうち方による発見。	・クラブに関するデータ記入票が活かされていない、各自のクラブの測定などを行なってほしかった。・ビデオのスイングデータに対する指導もしてほしい。	内容を絞ってほしい(形だけのものもあった)。
8	井○ ○男	自分の特徴を知ろう、スイングの特徴を知ろう、打つ前にやるべきこと。	特になし。	受講時間を更に2回5時間→ショートコースプレーをして欲しい。
9	秋○ ○吉	個人レッスン(自分で思い込んでいたスイングと実際との違いを新たに気づかされた)	判例でなく、ルールをもう少しやってほしかった。	ゴルフに対する考え方など、自分の中で整理でき、新しい人との出会いがあり、楽しかった。
10	森○ ○史	メンタル、フィジカルの内容を聞いて参考になった。	実技でももう少しクラブの振り方、グリップなどの内容を取り入れてほしい。	内容は大変よかったですと思いますが、実技面の内容を充実してほしい。
11	内○ ○人	石原プロからのグリップ、スタンスのご指導は、大変参考になった。	特にありません。	ユニークなレッスンで大変役立ちそうです。 全体的にスムーズにレッスンは進められたと思います。
12	横○ ○宣	1本のクラブでのいろいろなうち方は、普段一人ではできない(しない)練習で、大変勉強になった。	仲間の顔はわかったが、直接会話する機会がなかった。 1日3~4人程度自己紹介したらどうか。	講師を始め、補助の人も一生懸命で、大変感謝しています。
13	吉○ ○子	いろいろなうち方をして、リズムの大切さに気づいた→ボールが高く上がるようになった。ビデオに写し自分の欠点がわかった。メントレ面での講座は興味深かった。	特になし。	自分の欠点が、客観的に気づけた(今まで人から言われていたが、わかったつもりで分らなかった)。これからコースに出るのが楽しみだ。
14	田○ ○子	リズムが大切だということ。		ビデオにとられてみると、自分ではまあまあのフォームと思っていたのにおかしかった。先生方も親身になって、教えてくださり楽しかった。上手な同姓、同世代の人と組めたことは、大変参考になりました。
15	平○ ○子	・ショットのリズム~これまでは、力を入れて打つだけ。	特にありません。	今回の中級講座は、単に技術だけでなく、それぞれの人にあった方法を見つける方法を教えていただきました。 [こうしなければならない]と違ってガチガチになっていましたが、少し頭が柔らかくなった。