



JJC女子ゴルフ部

ナイスショット！



# HAPPY GOLF!!



私達JJC女子ゴルフ部は、ジャカルタ・ジャパングラブ(JJC)の公認クラブとして月曜の練習会、水曜あるいは木曜のラウンド・コンペと毎週2回の活動をしています。

年齢・ゴルフ歴・ハンディキャップに関係なく、JJC個人会員の方ならどなたでも入部して頂けます。初心者から上級者まで、様々な部員と一緒にゴルフを楽しんでいます。

## ★練習について

毎週月曜日の練習会では、パンタイ・インダー・カプック練習場にて、プロコーチの指導のもと、ショット・アプローチ・パターの練習をしています。

恵まれた練習環境の中、それぞれの目標を持ち練習に励んでいます。

また、ルールとマナーの講習会も行っており、技術の向上と合わせて、グッドマナーゴルファーを目指しています。

## ★ラウンド・コンペについて

毎週水曜(あるいは木曜)は、練習ラウンド・小コンペ・大コンペをジャカルタ近郊のゴルフ場で行っています。

ナイスショット、ベストスコア更新などを一緒に喜びあい、和気あいあいと楽しんでいます。

**ゴルフは年齢を問わず楽しめる生涯スポーツです。  
ゴルフを通じて仲間を作り、ジャカルタ生活を私達  
と一緒に楽しみましょう!!**

連絡先

E-mail : [jjc-w-golf@hotmail.co.jp](mailto:jjc-w-golf@hotmail.co.jp)

# ゴルフ部活動紹介

## ★毎週水曜日あるいは木曜日（月4回）ラウンド

### ○大コンペ(月1回)

優勝者にはJJC女子ゴルフ部特製トロフィーが贈られます！  
ドラコン賞、ニアピン賞など、賞多数の本格的コンペです。

### ○小コンペ(月2回)

### ○練習ラウンド(月1回)

アプローチやパターなど自分の課題にチャレンジ！  
また、マナーやルールをお互いに学びながらラウンドします。  
初心者部員にとっては初めのラウンドになります。



## ★毎週月曜日（月4回）練習会

### 10:00～12:00 パンタイ・インダー・カブック G.C

プロコーチの指導の下、パター・アプローチ・ショットの練習です。  
ドライビングレンジではあまり練習できないアプローチ&パターが練習できます！  
この恵まれた練習環境は、ゴルフ上達の近道になること間違いなし！  
和気あいあい楽しみながら、練習に励んでます。



## ★その他イベント

(過去実施イベント例)

### ・ひな祭りコンペ（3月）

毎年いろいろな方法で2つにチーム分けし、各チーム  
闘志を燃やしながらか、大いに盛り上がる定例のイベントコンペです。

### ・クリスマスパーティー(12月)

毎年年末の恒例イベント。この日ばかりは、部員がドレスアップして、  
レストラン等で美味しいランチと共に、ゲームやプレゼント交換をして楽しみます！

その他にも楽しいイベント、集まりが盛りだくさんで、ジャカルタ生活が楽しくなりますよ♪



# アドバイザー&コーチ紹介



## SIDIKコーチ

分かりやすく丁寧な指導が好評。  
かわいい笑顔がチャーミング。  
時間も忘れて、つきっきりの熱血コーチングをしてくれます。  
日本語勉強中。



## JOSQUINコーチ

現役トーナメントプロゴルファー。  
“Good!!”と褒めてその気にさせるプロ。  
部員と一緒に汗をかきながら、一生懸命指導してくれます。  
優しい指導に定評あり。



## JUNAIIDIコーチ

国内トップ10に入るという現役トーナメントプロゴルファー。  
細かな点までお手本を見せながら、丁寧に指導してくれます。  
お手本スイングは必見の価値あり。

# ゴルフ部 一問一答！



Q1. ゴルフ部は初心者は入れないの??

A. 入れます。皆で一緒に頑張りましょう!!



Q2. ゴルフ部は、テストがあるって本当?!

A. ラウンドに出る前に、ラウンドする際のマナーとエチケットを確認する為のプレラウンドがあります。  
テストではないので、心配しないで下さい。  
上級者の方はプレラウンドに行かなくて良い場合もあります。

Q3. 毎週月曜日&水曜日(あるいは木曜日)、必ず参加しないといけないの?

A. 必ずではありません。  
事前に出席もしくは欠席の確認をしています。



Q4. ゴルフ部に入ったら、係をしなくてははいけないの...?

A. 円滑に楽しく運営する為に、幾つかの係はあります。  
担当すると、より皆と仲良くなれ、楽しく活動できますよ!

Q5. ゴルフ部は上下関係が厳しいの?!

A. いろいろな年代の方が在籍してますが、皆で楽しくゴルフ上達を目指しています! ゴルフ部に入ると、年代に関係なくたくさんお友達が出来るとのも魅力の一つです。



Q6. ゴルフ部ってお金がかかるの??

A. 入会費 Rp. 50,000 月会費 Rp. 250,000 です。  
ラウンド代は別途個人負担です。月会費にはプロコーチのレッスン代も含まれているので、個人で習うよりもお得!!

# 部員にインタビュー

こんな部員が集まっています!!

軽いスイングでダイナミックショット!!  
Aさん

ゴルフ部歴: 3年

血液型: A型

好きなゴルフ場: カラワン

ゴルフ部に入った理由: コーチにレッスンも受けられ、ラウンドも出来るとの情報をもらい、すぐに入部した。

良かったこと: 沢山のゴルフ仲間が出来てすっかりゴルフ中心ですが、その他も含めジャカルタ生活がさらに充実してきている。

一番の思い出: 入部当初にパターの練習方法やアプローチ指導を親切に教えて頂いたことです!

仲間を楽しませる名人!! Bさん

ゴルフ部歴: 2年 血液型: O型

好きなゴルフ場: ランチャマヤ

ゴルフ部に入った理由: とにかくゴルフがしたかった!

良かったこと: 楽しいゴルフ仲間がいっぱいできた。

良くなかったこと: 楽しすぎて今から帰国を考えると悲しくなる。

一番の思い出: コンペに向かう車の中、猛烈な腹痛に襲われた日、優勝した。それが2回もあった。またあの腹痛が来たら優勝できるのか、でもコワイ……。



若手のベテラン?! Cさん

ゴルフ部歴: 2年半

血液型: B型

好きなゴルフ場: ロイヤルジャカルタ

ゴルフ部に入った理由: 毎週練習とラウンドが出来るので、ゴルフを上達させるのにととても良い環境だから。

良かったこと: 大コンペで優勝したこと。

良くなかったこと: ついつい道具に投資してしまう。

一番の思い出: ゴルフ部の友人たちとゴルフ旅行をしたこと。

コンペ皆勤賞!! Dさん

ゴルフ部歴: 3年

血液型: O型

好きなゴルフ場: クダトン

ゴルフ部に入った理由: ゴルフをするチャンスがほとんどないので、ラウンドの機会を増やしたかった。

良かったこと: ゴルフ仲間が沢山出来て、ラウンドの機会が増えた。ゴルフに関する事で夫婦の会話が増えた。

良くなかったこと: 日焼けが止まらない。

一番の思い出: 今まで行った事の無かったゴルフ場にいろいろ行けた事。まだ入部したばかりなのでこれから思い出を作っていきたい。

# 大好きなゴルフ場 BEST 3



## ランチャマヤ

リゾートホテルの様なクラブハウス、ゴージャスなロッカールーム。大きなサラック山が目前にあり、景色も空気も綺麗で女性的な山岳コース。海拔450mのため、ジャカルタ市内に比べ涼しい。グリーンは芽がきつく、何も考えずに奥につけると大たたきする危険性あり手ごわい。ティーマーカーがジャカルタの象徴のドリアンの形になっているのが可愛い。

### お勧めレストランメニュー



Tex Mex Pizza



Tahu Telor Surabaya



Nasi Cap Cay

ドリアンのティーマーカー



## ジャゴラビ

フェアウェイが狭く、正確なショットが求められる。崖超え、池越え、3段グリーンなど、非常にトリッキーで難易度が高い。景色は、南国らしい雰囲気味わえる。歴史ある名門コースで、キャディがしっかりしているので、何度でも挑戦したくなるコースです。NEW, OLD, Z9の3コースあり、それぞれ特色があり面白い。超難関Z9コースはジャカルタにいる間に一度は試してみるべき?!



## ロイヤルジャカルタ

アジアツアーやインドネシアオープンも開催される有名コース。ラフは深く、ウォーターハザードやバンカーが巧みに配置されている難関コース。3コースあり、どのコースも難易度は高いが、南国らしい景色と綺麗さに人気があるコースです。こちらもジャカルタにいてここを経験していないと損?! というくらいゴージャスなコースです。

# 南国ニヨニヤ必須アイテム

## ★UV対策GOODS★

### ・UVカット長袖インナーシャツ

これさえあれば半袖焼けの  
心配なし！！



### ・帽子

特につばが幅広のものを被れば、日焼け  
対策はバッチリ？！

### ・日傘

UVカット & 軽量のゴルフ用傘がお勧め！



### ・日焼け止め

SPA50+ PA++++ の日焼け止めを使えば  
美白KEEP！！



## ★熱中症予防対策GOODS★

### ・飲み物

しっかり飲んで十分な水分補給は必須。



### ・一口サイズお菓子 (キャンディー, etc)

糖分だけでなく、塩味の熱中対策予防飴が人気。





# 初心者ゴルファーのインドネシア語

- 私はまだゴルフが上手じゃないから手伝ってね！

**Karena saya belum pintar main golf tolong bantuin ya.**

(カレナ サヤ ブルム ピンタール マイン ゴルフ トロン バントウイン ヤ)

- 前に何かありますか？

**Ada apa di depan?**

(アダ アパ ディ ドウパン)

- “グリーン／ピン／川／バンカー”まであとどれぐらい？

**Jarak berapa sampai “green/ pin / air / bankah” ?**

(ジャラック) ブラパ サンパイ “グリーン／ピン／アイル／バンカー”)

- “5番ウッド／5番アイアン” を取って下さい。

**Tolong ambilin lima “kayu / iron”**

(トロン アンビリン リマ “カユ／アイアン”)

- どっちの方向かな？

**Arahnya yang mana ya?**

(アラニーヤ ヤン マナ ヤ)

- ピンはどこ？ 前／真中／後ろ？

**Pinnya ada di mana? Depan / tengah / belakang?**

(ピンニヤ アダ ディ マナ？ ドウパン／トゥンガー／ブラカン？)

- さっき私いくつ打ったっけ？

**Tadi saya pukul berapa ya?**

(タディ サヤ プクル ブラパ ヤ)



まっすぐ

**lurus** (ルルース)

曲がる

**belok** (ベロック)

右

**kanan** (カナン)

左

**kiri** (キリ)

速い

**cepat** (チュパット) / **licin** (リチン)

遅い (重い)

**berat** (ブラット)

平ら

**rata** (ラタ)

上り

**naik** (ナイク)

下り

**turun** (トゥルン)

向い風

**angin lawan** (アンギン ラワン)

追い風

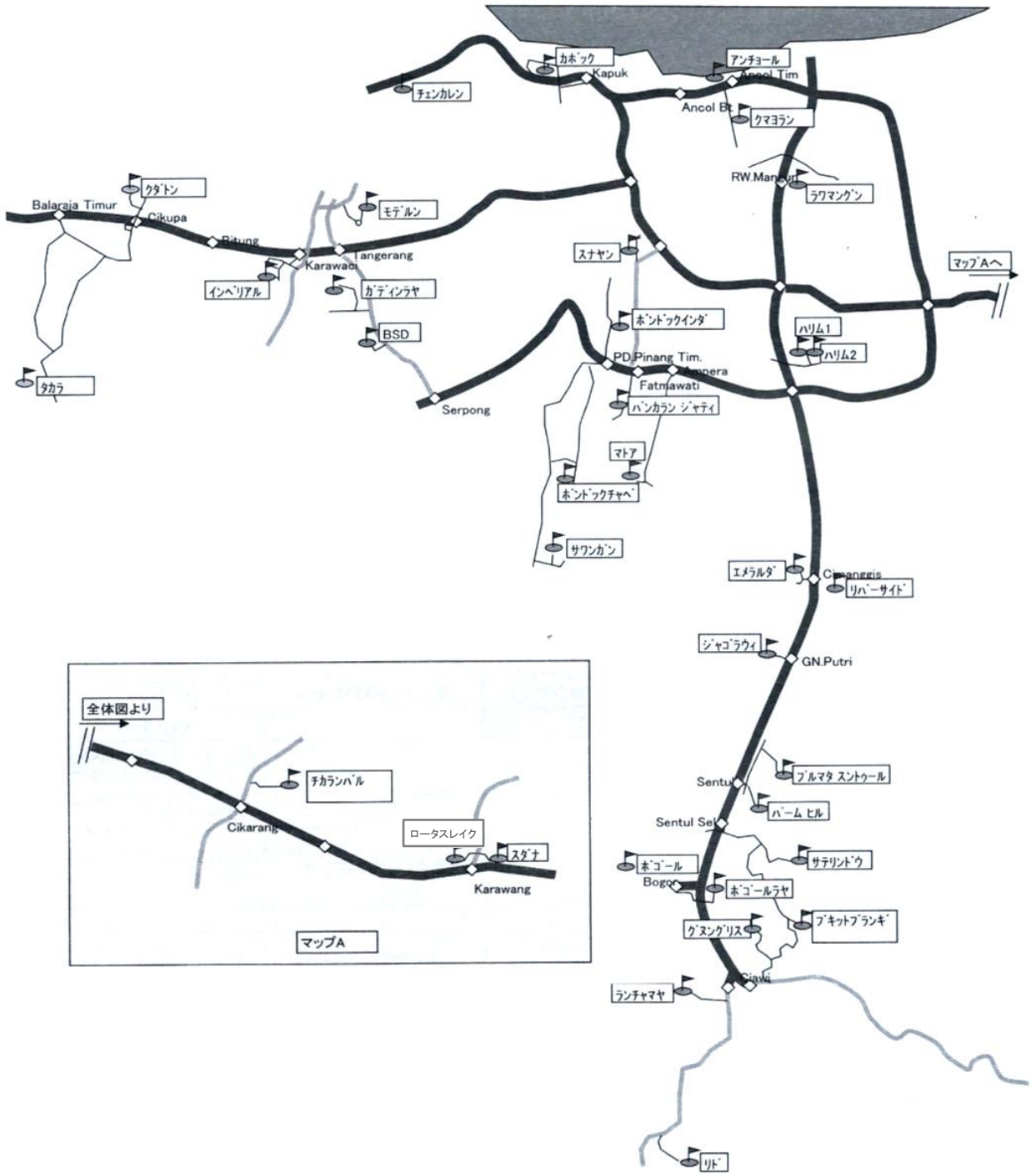
**angin bantu** (アンギン バントウ)

# ゴルフ場情報

名前	場所	電話番号
クラカタウ	Jl. KH. Yassin Beji No. 4, Cilegon Jawa Barat	0254-372030~1
タカラ	Jl. Raya Tapos Tigaraksa, Tangerang	021-5991227~9
クダトン	Desa Sukaharja, Kecamatan Sindang Jaya, Tangerang	021-59300000
インペリアル	Jl. Pulau Golf12700, Lippo Karawachi, Tangerang 15811	021-5460120
ガディンラヤ	Jl. Boulevard Gading Golf, Gading Serpong, Tangerang 15826, Banten	021-5467668
スルポン(BSD)	Jl. Bukit Golf I, Sektor VI, Serpong, Tangerang 15310	021-5370290
モデルン	Jl. Modern Golf jaya Kotamodern, Tangerang 15117	021-5529228
チェンカレン	Soewarna Business Park Blok G Lot-1-2, Soekarno-Hatta International Airport, Jakarta 19110	021-55911111
カブック(PIK)	Marina Indah, Penjaringan, Kapuk, Jakarta 14470	021-5882388
スナヤン	Jl. Asia Afrika Pintu IX, Senayan, Jakarta 10270	021-5710181
ポンドックインダー	Jl. Metro Pondok Indah, Jakarta 13210	021-7694906
パンカラン・ジャティ	Jl. Jati Indah Raya No.1, Pankarang Jati, Cinere, Depok	021-7513326
ポンドックチャベ	Jl. Cabe Raya, Pamulang, Tangerang 15418	021-7405385~9
マトア	Jl. Moh Kahfi I Km7 Ciganjur, Jakarta Selatan 12630	021-7870864~6
サワンガン	Jl. Raya Sawangan Km34, Sawangan, Depok 16511	021-7402194
ハリム1	Jl. Skuadron Perdanakusuma, Jakarta Timur 13610	021-8005762
ハリム2	Jl. Skuadron Perdanakusuma, Jakarta Timur 13610	021-8090729
ロイヤル(ハリム3)	Jl. Halim Tiga, Halim Perdanakusuma, Jakarta Timur 13610	021-99955888 021-80888999

名前	場所	電話番号
エメラルダ	Jl. Emeraldal Raya No.2 Desa Tapos Cimanggis	021-8759019
リバーサイド	Desa Bojongnangka, Gunung Putri, Cibinong, Bogor 16901	021-8671533
ジャゴラビ	Jl. Kranggan Taya Gunung Putri, Cibinong, Bogor	021-8753810~16
ブルマタ・ストゥール	Jl. Leuwinutug, Desa Tangkil, Sentul, Bogor	021-87951787
パームヒル	Sentul, Desa Kadumanggu Kec, Badakan Madang	021-87954888 021-87954307
ストゥールハイランド	Sentul City Sentul Bogor 16810	021-87960266~68
ボゴールラヤ	Golf Estata Bogor Raya, Bogor Jawa Barat	0251-8271888
グヌングリス	Jl. Pasir Angin, Gadog Ciawi Bogor 16720	0251-8257500
レインボーヒルズ	Jl. Raya Bukit Pelangi Ds, Cijayanti, Ciawi, Bogor 16720	0251-8272111
ランチャマヤ	Jl. Rancamaya Utama Ciawi	0251-8242282
リド	Jl. Raya Bogor Sukabumi KM.21, Bogor Jawa Barat	0251-8221008~10
ジャバベカ	Jl. Raya Lemahabang, Cibarusah, Cikarang Baru	021-8936148
ロータスレイク	Jl. Bukit Golf Indah No.1 Karawang Barat, Jawa Barat	0267-405889
スダナ	Toll Jakarta - Cikampek Km47, Pintu Toll Kawawang Barat	0267-644730
チカンベック	Jl. Raya Dawuan Cikanpek Karawang	0264-317007~8
チランカップ	Jl. Raya MABES TNI Cilangkap, Jakarta 13870	021-84595687
クマヨラン	Jl. Ruas D3-4, Kota Baru, Bandar Kemayoran	021-6541156~7
ジャカルタゴルフ(ラワマンゲン)	Jl. Rawamangun Muka Raya No.1, Jakarta 13220	021-4754732/39

# ゴルフ場マップ



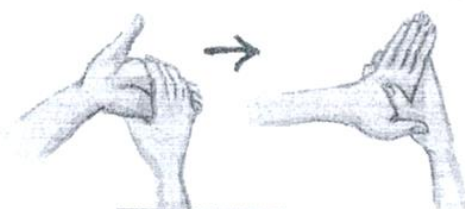
# 簡単ストレッチ&トレーニング

ゴルフの基本を覚えたら、それを実戦で活かして着実にレベルアップをするためには、柔軟性、筋力のある体作りも必要です。

体を動かすことが嫌い……などという人が、いきなりクラブを振っても上達どころか、けがのモト。とくに練習やプレー前のストレッチは欠かさないようにしましょう。

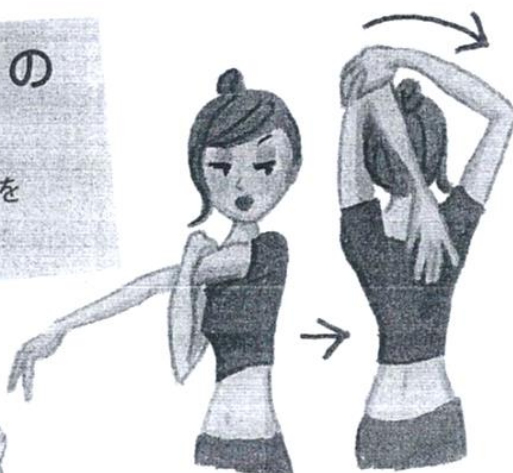
## 練習、プレー前の ストレッチ

必ずウォーミング・アップを  
してからスタート!



### 手のストレッチ

手のひらを上にして片手を伸ばし、もう片方の手でつかんで下に曲げます。次に、手の甲を上に向けて、同様に。左右交互に。



### 肩:体側のストレッチ

体の正面で、片手でもう一方の腕のひじを持って横に引きます。左右交互に。次に、頭の後ろで片手でもう一方の腕のひじを横へ引きます。左右交互に。



### 肩:股関節のストレッチ

足を広く開いて腰を落とし、両手をそれぞれひざの上に。片方の肩を下に押し込むと同時に、その腕でひざを広げるように押し込みます。左右交互に。



### アキレス腱のストレッチ

足を前後に開いて立ち、かかとが地面から浮かないように注意して、両ひざを曲げていきます。左右交互に。

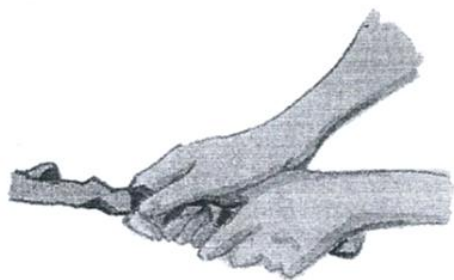


### 太もも前面のストレッチ

立ったまま、片足を後ろに持ち上げ、その足の甲を手で持ちます。足を少しずつ高く持ち上げて、太ももの前を伸ばします。左右交互に。

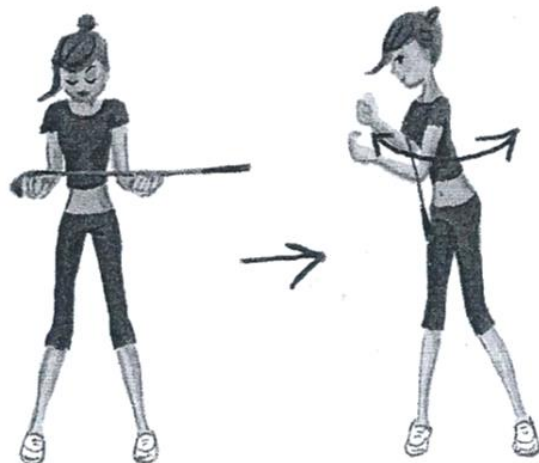
## 道具を使った スイング練習

クラブを振らずに  
スイングの基礎固めを!



### グリップマスターで

凹凸に指を合わせて握れば、正しいグリップの形が作れる練習器具。これで、常に位置を確認しながら握っているうちに、正しいグリップが身につきます。



### 長い棒(クラブ)、お盆で

前傾、ひざを軽く曲げてアドレス時と同じ姿勢を取ります。その姿勢のまま体の前に両手を平行に出し、その上にクラブを乗せ、肩と腰を回転。クラブを落とさないようにすることで、スイングの正しい捻転運動を確認します。



### 布団叩きで

布団叩きを両手で持ち、トップ、あるいはクォーターの位置から、立てかけたクッションや枕を叩いてスイングの練習。肩、腰からの捻転、ダウンスイングからインパクトまでの練習になります。



### タオルで

タオルを巻いて両手で持ち、体の右前あたりから左へ、まっすぐ投げるように動かします。右肩が突っ込まないで、まっすぐクラブを振るための練習です。



### ゴムホースで

適当な長さに切ったゴムホースをグリップして、スイング。ホースをつぶさずに握ることで、グリップの力加減が身につきます。