

ゴルフの「リフレクションシート（ふりかえりシート）」を書く目的は単なる感想ではなく、ゴルフの成長を加速させるための大切なステップです。

## 【📝なぜリフレクションシートを書くのか？】

### 1. 「感覚」を「言語化」して整理するため

ラウンド中は、ショットの良し悪し、成功・失敗の理由などを瞬時に感じていますが、あとで振り返らないと、その感覚はすぐに忘れてしまいます。

リフレクションシートを書くことで、「なぜうまくいったのか」「なぜミスが出たのか」を言葉にし、記憶に残しやすくなります。

### 2. 自分の“傾向”や“癖”に気づくため

「また同じ場面でミスをした」

「バンカーに入ると力んでしまう」

こうした傾向に気づけるのは、自分のプレーを継続的に振り返っている人だけです。

シートを書くことで、自分のゴルフに客観的な視点が生まれます。

### 3. 次回のラウンドや練習に「目的」を持たせるため

ラウンド後の気づきをそのままにしておくと、次の練習は「何となく打つだけ」になりがちです。

リフレクションを通して、「次はアプローチの距離感を中心に練習しよう」「ティーショットのルーティンを安定させよう」といった具体的な課題が見つかります。

### 4. コーチとのレッスンを“対話”になるため

シートを通じてご自身の感じたことや考えを書いていただくと、次回のレッスンでより深いアドバイスができます。

「受け身のレッスン」ではなく、「一緒に考えるレッスン」に変わります。

## 【📖書くほどゴルフは上達する】

振り返る習慣をつけることは、トップアスリートや上級者も実践している上達の秘訣です。

ぜひ、気負わず簡単なことからでも書き出してみてください。

「今日は何がよかったか？」——たったそれだけでも、立派なりフレクションです。

# Reflection Sheet 1

自己分析・課題発見

お名前 \_\_\_\_\_ 参加日 \_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

天候：\_\_\_\_\_ 体調：\_\_\_\_\_ コース：\_\_\_\_\_

スコア：\_\_\_\_\_ パット数：\_\_\_\_\_ ペナルティ：池 \_\_\_\_\_回、OB \_\_\_\_\_回

～ ラウンド前の意気込み、目標、課題等 ～

1. ティーショットの内容（OB \_\_\_\_\_回、池 \_\_\_\_\_回）・成功した回数 \_\_\_\_\_ /18

2. セカンドショット～で印象に残っている良いショット・悪いショット

3. アプローチ、バンカーで印象に残っている良いショット・悪いショット

4. パッティングの内容（パット数： \_\_\_\_\_回、距離感、外したライン、入ったライン等）

5. レッスンで取り組んでいるスイングで意識したこと、できなかったこと

6. ラウンド前課題に対しての反省点、できたこと、今後の課題

# Reflection Sheet 1 (記載例)

自己分析・課題発見

お名前 山田 太郎 参加日 2025 年 6 月 1 日  
天候: 晴れ 体調: 良好 コース: 新宝塚カントリー  
スコア: 94 パット数: 41 ペナルティ: 池 1 回、OB 0 回

## ～ ラウンド前の意気込み、目標、課題等 ～

"ボギーペースで回る。ダボ極力少なく。  
今までの最高スコアは94なので、それを上回る。

### 1. ティーショットの内容 (OB 回、池 回) ・成功した回数 /18

ドライバーで打ちにあってテンプラ。  
ゆったりとしたリズムで、タメを作ることがを気付けると良くなった。

### 2. セカンドショット～で印象に残っている良いショット・悪いショット

ティショットがナイスショットの場合、失敗しやすい。力む。

### 3. アプローチ、バンカーで印象に残っている良いショット・悪いショット

バンカーで、ボール位置が悪い。右に置き過ぎてトップ。

### 4. パッティングの内容 (パット数: 回、距離感、外したライン、入ったライン等)

距離感がイマイチ。歩数で測ったからか。もっとイメージでいいのかも。

### 5. レッスンで取り組んでいるスイングで意識したこと、できなかったこと

ドライバーのカット軌道。  
気を付けているようでも上から入る。  
さっとあげて、タメを作ってフリ抜き、左に壁を作る。

### 6. ラウンド前課題に対しての反省点、できたこと、今後の課題

スコアの目標は達成できず、イーブン。+4と+3は考えながら打ってるのでやむを得ず。  
失敗も多かった割にはスコアはまとまっている。  
本番で90切れるように50ヤードのアプローチ練習をする。

## Reflection Sheet 2

自己分析・課題発見

お名前 \_\_\_\_\_

参加日 \_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

### 18ホール詳細

	1st	2nd～	スコア(その他)	ティショット
1H				
2H				
3H				
4H				
5H				
6H				
7H				
8H				
9H				
10H				
11H				
12H				
13H				
14H				
15H				
16H				
17H				
18H				

## Reflection Sheet 2 (記載例)

自己分析・課題発見

お名前 <u>山田 太郎</u> 参加日 <u>2025</u> 年 <u>6</u> 月 <u>1</u> 日				
18ホール詳細				
	1st	2nd~	スコア(その他)	ティショット
1H	P5 445y D テンプラ、右ラフ	7W 左斜めライン出し、4U引っ掛け（膝の高さ変えない）、8Iピンやや右、パター2回	+ 1	×
2H	P4 316y 5W池手前	4U 140y バンカー、58° バンカー（オープンスタンス、ボールの位置左）、パター2回	+ 1	◎
3H	P5 337y D フェード、右ラフ	5W 左足上がりハーフショット、P傾斜ぶつけ打ち、3打目70y残す（5Wではなく7Wでも）、パター2回	0	△
4H	P4 298y D打ち下ろし200y◎	2打目AWで50yアプローチで失敗、右こぼれる。返して58度で左にこぼれる、58度で乗せて、パター2回。1回目の58度、寄せようとしていない	+ 2	◎
5H	D 左フェアウェイ◎	バンカー手前、7Wでライン出し、ダフル（スタンス広い、肩幅で）、7Iでバンカー、S1回目失敗、2回目OK、パター3回（返せず）	+ 4	◎
6H	P3 115y 7W 奥	AW傾斜クローズスタンス、寄せてパター1回	0	△
7H	P4 268y Dフェアウェイ中央	7I 100y 軽くトップ気味で左奥。AW下り10yオーバー、パター2回	+ 1	○
8H	P4 283y D テンプラ	5Wハーフショット、ラフ。S50y届かず、58° 15y寄せれず、パター2回	+ 2	×
9H	P3 115y 7Iシャンク右傾斜	SW傾斜50y、ピン右3m、パター2回	+ 1	×
10H	P4 268y D ひっかけ	7Wラフ、ダフリ。A40左ひっかけ、パター3回（ラフからパター。アプローチすべき）	+ 2	×
11H	P3 148y 旧5W 左へ	SW30y、傾斜読めず左へ流れるピン3m、パター2回	+ 1	△
12H	P4 314y Dフェアウェイ中	5W、パター3回	+ 1	◎
13H	P4 275y Dフェアウェイ中	旧7W傾斜短く持ってライン出しフェード。パター3回 ゆっくり、リズム、早く上げて、タメを作ってふりぬく	+ 1	◎
14H	P4 326y D フェード	7I 109y ピン左。パター2回	0	◎
15H	P5 D190y	5Wつま先上がり、捕まらず薄く右ラフ、4U145y、18yの下りパター2回	0	◎
16H	P3 115y 7I	パター2回	0	◎
17H	P4 340y D200y打ち下ろし	110yちょっと。7Iダフル。7Wで迷った。S50y届かない、ラフからパター3回	+ 2	◎
18H	P4 311y D谷越えOB	前から3打目、5Wバンカー、バンカーでボール位置右過ぎてトップ、返しパター3回	+ 3	×