

水上高原ゴルフコース

「スカイコース」「フォレストコース」
全2コース36ホール OPEN!



実施日：2017年6月5日（月）



水上高原ゴルフコース コースガイド



フォレストOUT・1

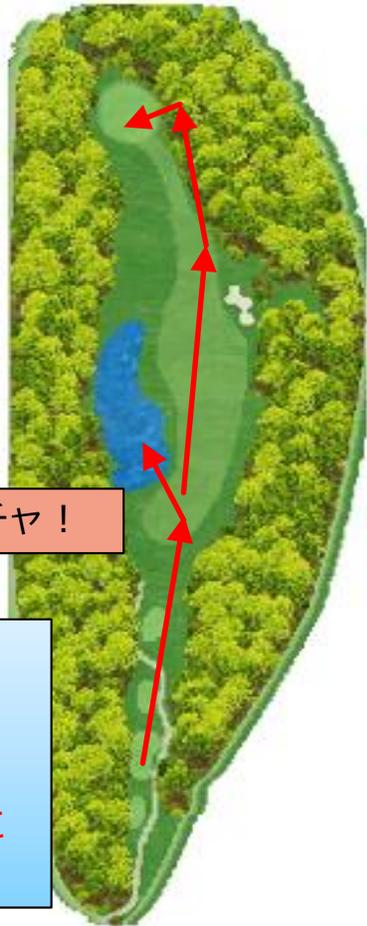
【PAR】4 【距離】 ベント:414Y

- ◆ティーショットは左サイドの池を避けて右狙いで
- ◆2打目付近からグリーンへは緩い打上げになっているので、クラブ選択には注意を。
- ◆グリーンは左奥から右手前にかけて速い。

3パット

池ポチャ!

+5
スタートホール
当らずに焦る。
7I 駄目と判断、
8I を利用すること
に!



コース名: 水上高原ゴルフ倶楽部

グリーン: ベント

OUT フォレスト アウト

HOLE	HCAP?	BRFL	PAR	ティーショット	FWキープ	2ndショット	3rdショット	4ndショット		アプローチ	パオン	パット数	宮住 康一	富永 真琴	篠原 栄吉	市島 仁
1	4	414	4	1W △	◎	7I ×池	8I ○			PW ○	PW △	3	9	5	5	6

水上高原ゴルフコース スカイ・フォレストコース (群馬県)

コース図

みんなのスコア

Hole1
Par4(BT:436yrd RT:379yrd)
Tee Shot



フォレストOUT-2

【PAR】3 【距離】 ベント:155Y

- ◆軽い打上げ、池越えのショートホール。
- ◆右側は要注意。
- ◆左サイド奥を、大きめのクラブ狙いが無難。

1パット



ナイスパー！
8Iでは届か
ないと思った
が、7Iが
ヒットしない
ので決めた。
わずかに
ショートだっ
たが問題なし

コース名:水上高原ゴルフ倶楽部 グリーン:ベント

OUT フォレスト アウト

HOLE	HCAP?	BRFL	PAR	TEEショット	FWキープ	2ndショット	3rdショット	4ndショット		アプローチ	パーション	パット数	宮住 康一	富永 真琴	篠原 栄吉	市島 仁
1	4	414	4	1W △	◎	7I ×池	8I ○			PW ○	PW △	3	9	5	5	6
2	15	155	3	8I ○	/					PW ○		1	3	4	4	5

水上高原ゴルフコース スカイ・フォレストコース (群馬県)

コース図

みんなのスコア

Hole2
Par3(BT:176yrd RT:139yrd)
Tee Shot

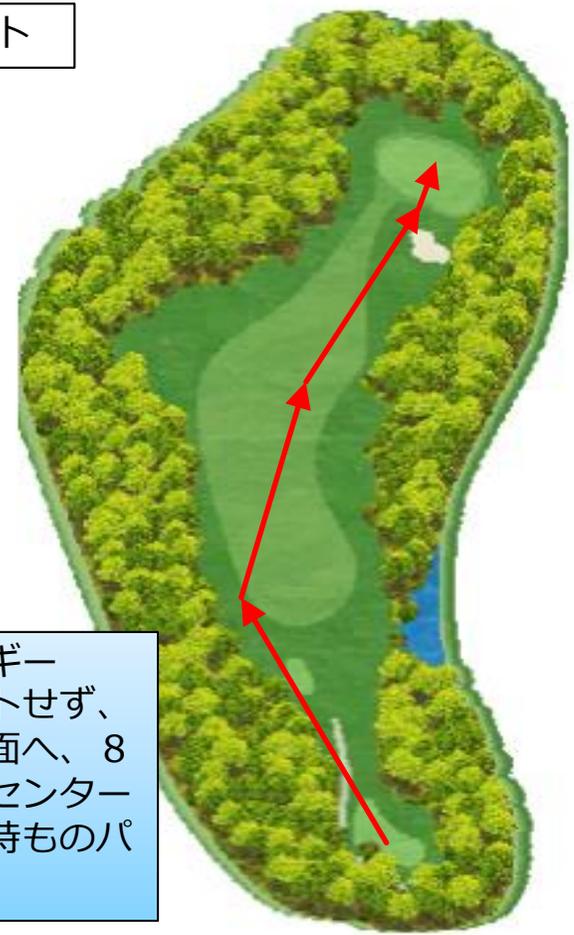


フォレストOUT-3

【PAR】4 【距離】 ベント:325Y

- ◆やや打ち上げの右ドッグレッグ。
- ◆ティーショットの飛び過ぎは突き抜けに注意。
- ◆2打目付近からグリーンへは打上げになっているので、クラブ選択には注意を。
- ◆グリーンは奥行きがなく馬の背。

3パット



トリプルボギー
1Wがヒットせず、
手前の左斜面へ、8
Iで慎重にセンター
へ。後は何時ものパ
ターン。

コース名:水上高原ゴルフ倶楽部 グリーン:ベント

OUT フォレスト アウト											宮住 康一	富永 真琴	篠原 栄吉	市島 仁
HOLE	HCAP?	BRFL	PAR	ティーショット	FWキープ	2ndショット	3rdショット	4ndショット	アプローチ	パット数				
1	4	414	4	1W △	◎	7I ×池	8I ○		PW △	3	9	5	5	6
2	15	155	3	8I ○	/				PW ○	1	3	4	4	5
3	3	325	4	1W ×	左前	8I ○	7I ○		SW ○	3	7	6	5	7

水上高原ゴルフコース スカイ・フォレストコース (群馬県)

コース図 みんなのスコア



フォレストOUT・4

【PAR】5 【距離】 ベント:500Y

- ◆全体的に右側へ傾斜のホール。
- ◆ティーショットからグリーンまでやや左サイドから攻めましょう。
- ◆グリーン右サイドはOBが近いので要注意。

3パット



ダブルボギー
1Wは左ラフだったが後はばっちり飛んで4オン。しかし3パットになってしまった。

コース名:水上高原ゴルフ倶楽部 グリーン:ベント

OUT フォレスト アウト

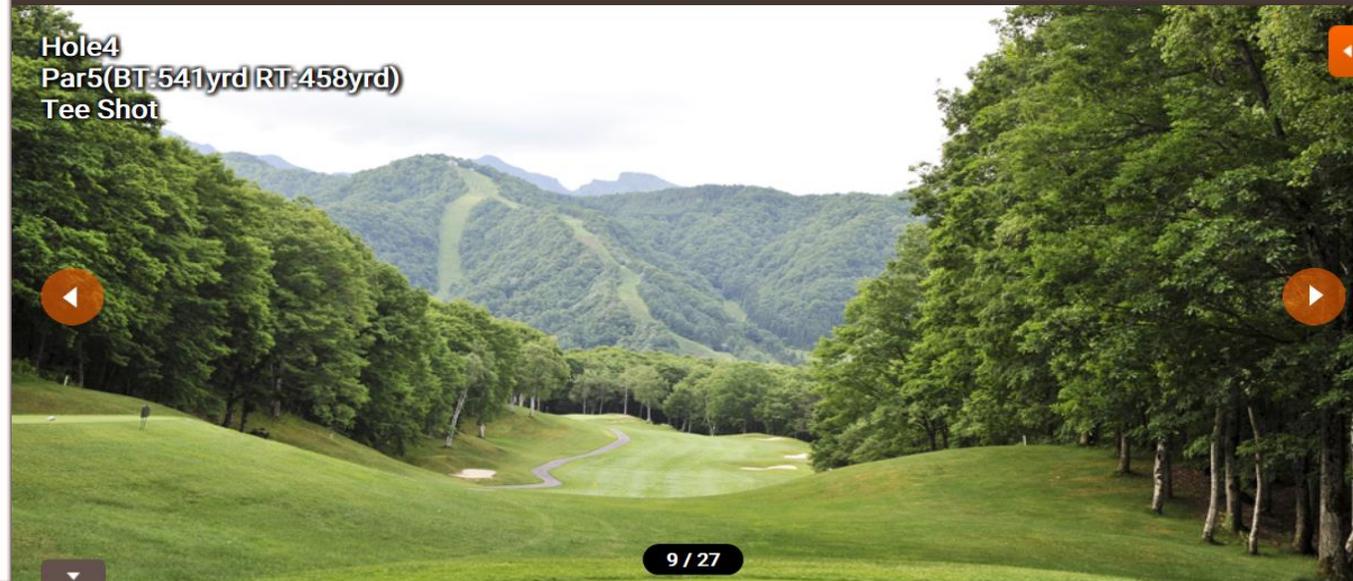
HOLE	HCAP?	BRFL	PAR	ティーショット	FWキープ	2ndショット	3rdショット	4ndショット	アプローチ	パターオン	パット数	宮住 康一	富永 真琴	篠原 栄吉	市島 仁
1	4	414	4	1W △	◎	7I ×池	8I ○		PW △		3	9	5	5	6
2	15	155	3	8I ○	/				PW ○		1	3	4	4	5
3	3	325	4	1W ×	左前	8I ○	7I ○		SW ○		3	7	6	5	7
4	1	500	5	1W △	左	7W ○	7W ○	8I ○			3	7	6	9	9

水上高原ゴルフコース スカイ・フォレストコース (群馬県)

コース図

みんなのスコア

Hole4
Par5(BT:541yrd RT:458yrd)
Tee Shot

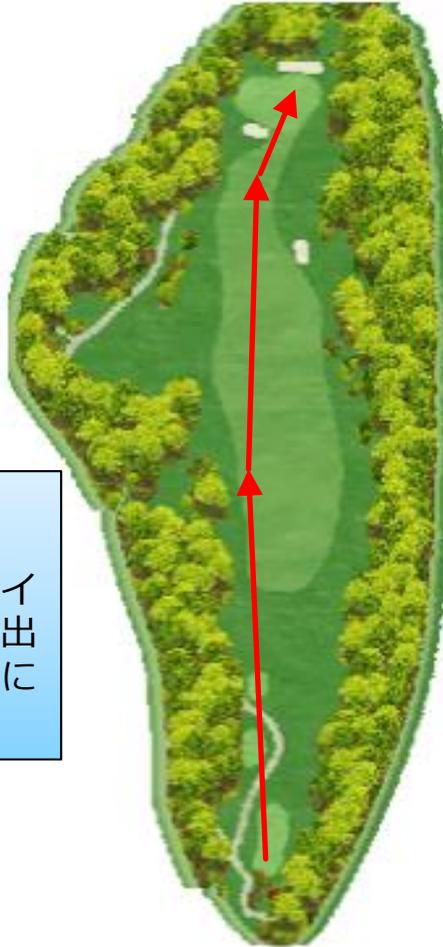


フォレストOUT-5

【PAR】 4 【距離】 ベント:326Y

- ◆コントロール重視でティーショットからグリーンまでやや左サイドから攻めましょう。
- ◆グリーンの手前右サイドは谷があり要注意。

1パット



ナイスパー!
我々レベルでは
最適なパープレイ
2打目の7Wの出来不出来がカギになる。

コース名:水上高原ゴルフ倶楽部

グリーン:ベント

OUT フォレスト アウト

水上高原ゴルフコース スカイ・フォレストコース (群馬県)

コース図

みんなのスコア

Hole5
Par4(BT:346yrd RT:288yrd)
Tee Shot



13 / 27

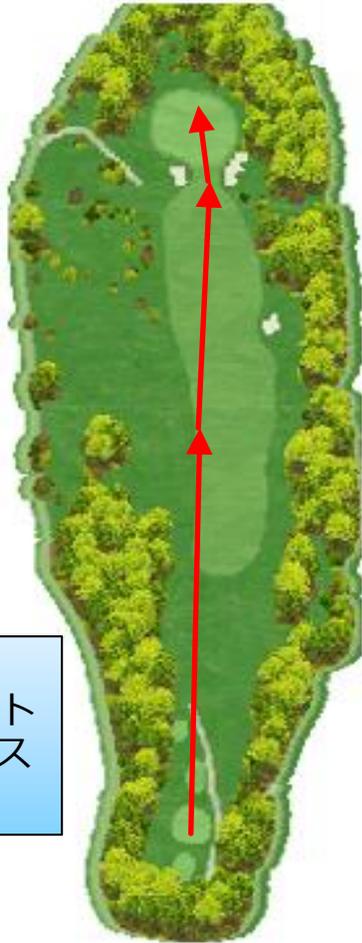
5	13	326	4	1W	◎	7W					PW	1	4	9	3	5
				○		○					○					
6	7	378	4	1W	◎	7W					PW	1	4	6	5	7
				○		○					○					
7	5	529	5	1W	◎	7W	7W				PW	4	8	7	7	7
				○		○	○				○					
8	17	142	3	8I	/						◎	3	4	3	4	5
				○												
9	11	337	4	1W	◎	7W					◎	2	4	6	4	5
				○		◎										
OUT		3107yd	36		5						2	21	50	52	46	56
					71	FWキープ率 (%)					22	パーオン率 (%)				

フォレストOUT・6

【PAR】 4 【距離】 ベント : 379Y

- ◆ティーショットは左山裾を狙って豪快ショットで攻めましょう。
- ◆2打目からグリーンまで、やや打ち上げとなるためクラブ選択には注意を。

1パット



ナイスパー！
ここも3オン1パットの
我々レベルのベストなスコア

コース名: 水上高原ゴルフ倶楽部

グリーン: ベント

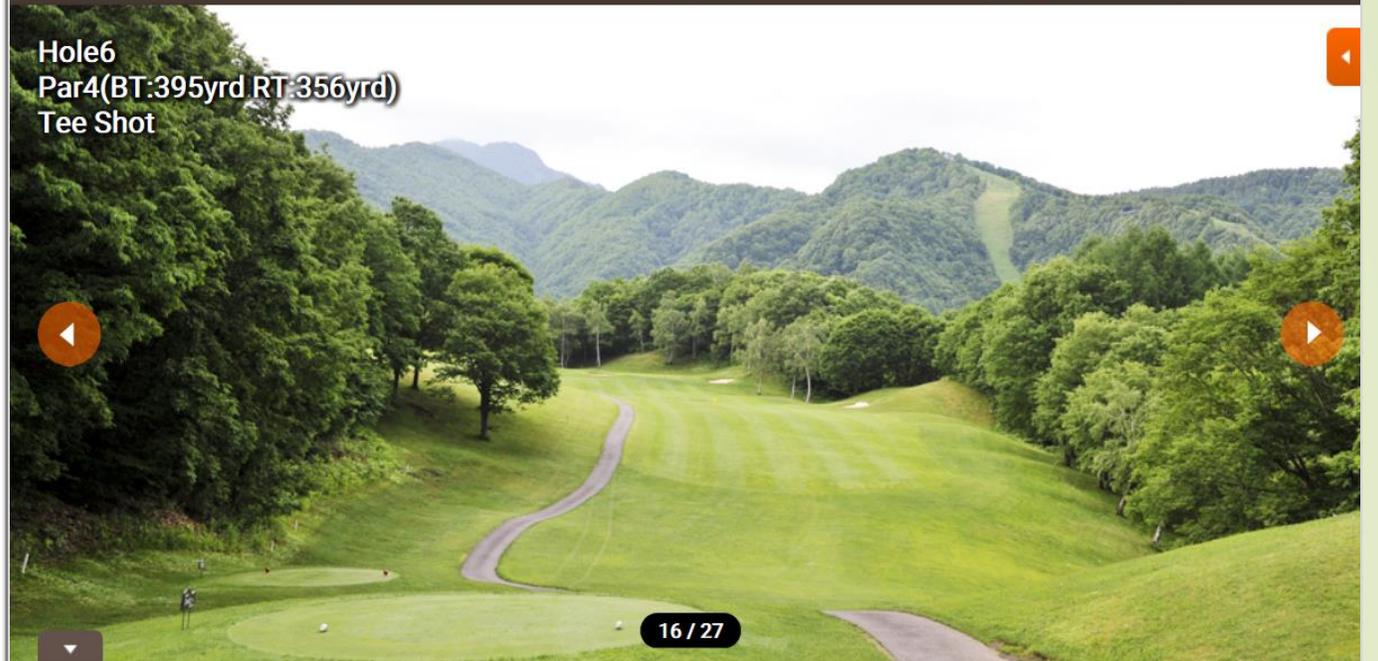
OUT フォレスト アウト

水上高原ゴルフコース スカイ・フォレストコース (群馬県)

コース図

みんなのスコア

Hole6
Par4(BT:395yrd RT:356yrd)
Tee Shot



16 / 27

6	7	378	4	1W	◎	7W				PW		1	4	6	5	7	
				○		○				○							
7	5	529	5	1W	◎	7W	7W			PW		4	8	7	7	7	
				○		○	○			○							
8	17	142	3	8I	/					◎		3	4	3	4	5	
				○													
9	11	337	4	1W	◎	7W				◎		2	4	6	4	5	
				○		◎											
OUT		3107yd	36		5							2	21	50	52	46	56
					71	FWキープ率 (%)				22	パーオン率 (%)						

フォレストOUT・7

【PAR】5 【距離】 ベント:529Y

- ◆ 緩やかに左ドッグレッグのロングホール。
- ◆ 左傾斜したフェアウェイで、2打目の 落とし 場所がポイント。
- ◆ セカンドショットは右サイドから。
- ◆ グリーンの奥は危険、オーバー注意。

4パット

トリプルボギー
グリーンまではバッチリだが・・・
パットがいきません！



コース名:水上高原ゴルフ倶楽部

グリーン:ベント

OUT フォレスト アウト

水上高原ゴルフコース スカイ・フォレストコース (群馬県)

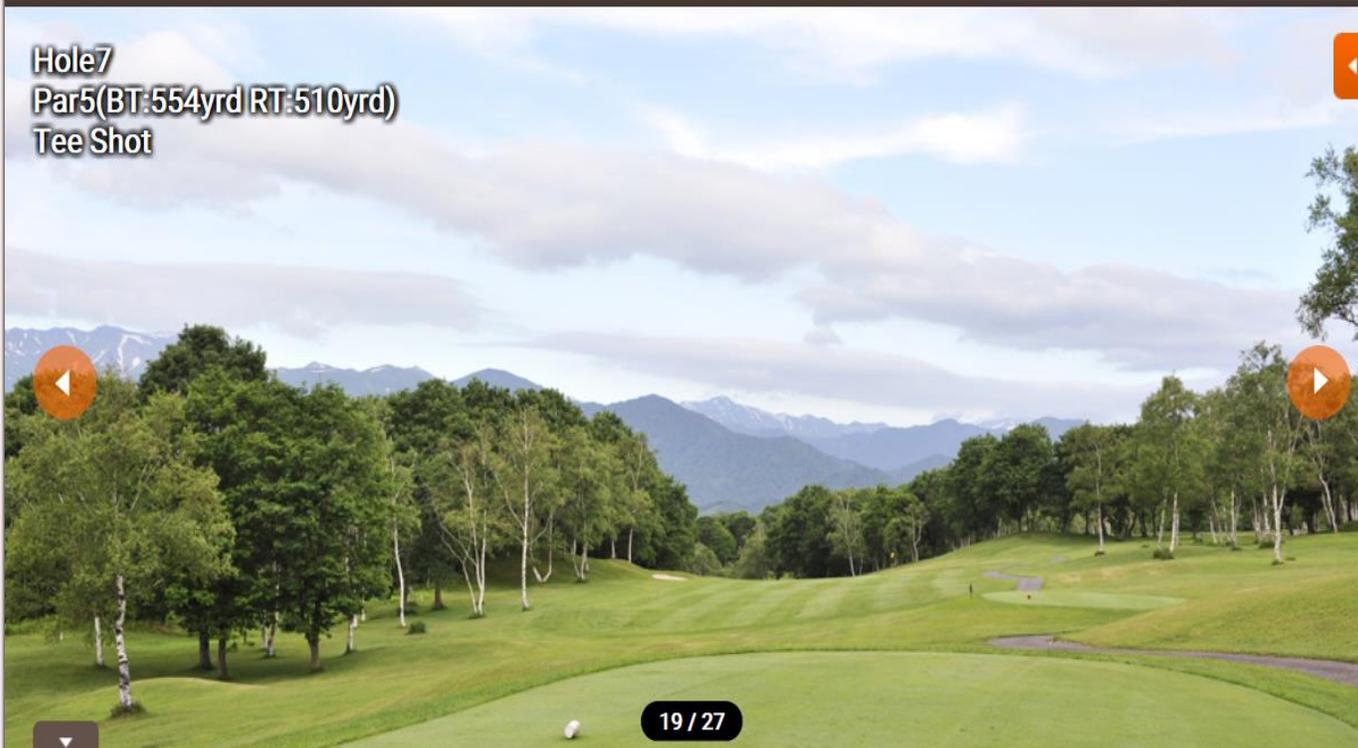
コース図

みんなのスコア

Hole7

Par5(BT:554yrd RT:510yrd)

Tee Shot



7	5	529	5	1W	◎	7W	7W				PW		4	8	7	7	7
				◎		◎	◎				◎						
8	17	142	3	8I	/						◎		3	4	3	4	5
				◎													
9	11	337	4	1W	◎	7W					◎		2	4	6	4	5
				◎		◎											
OUT		3107yd	36		5						2		21	50	52	46	56
					71	FWキープ率 (%)						22	パーオン率 (%)				

フォレストOUT-8

【PAR】3 【距離】 ベント:142Y

- ◆大きなグリーンは受けているのでピンをデッドに狙おう。
- ◆グリーンに届かないとアプローチは極端な打上げとなる。
- ◆芝目と傾斜が同じで上から速い。

3パット



ボギー
3パットでは何にもならない!

コース名:水上高原ゴルフ倶楽部

グリーン:ベント

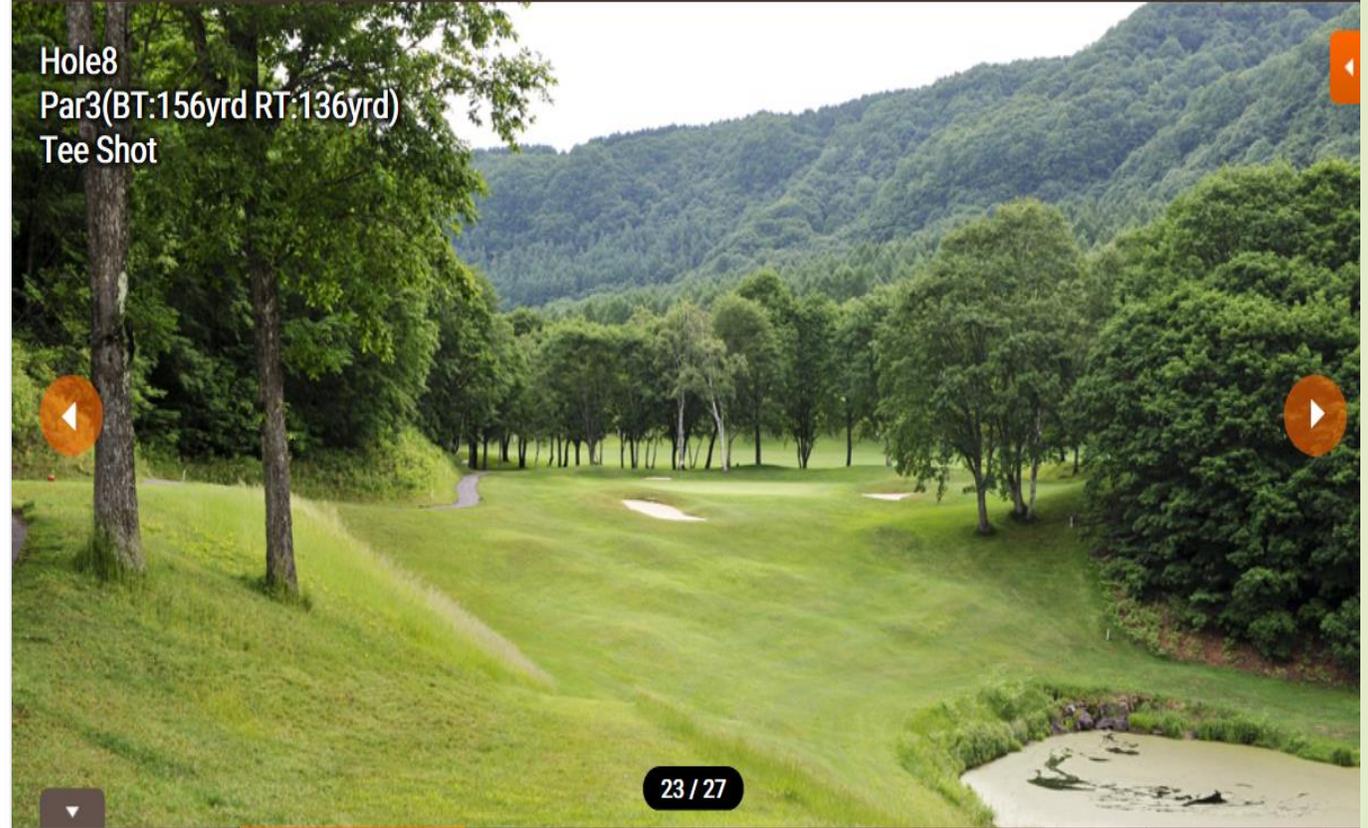
OUT フォレスト アウト

水上高原ゴルフコース スカイ・フォレストコース (群馬県)

コース図

みんなのスコア

Hole8
Par3(BT:156yrd RT:136yrd)
Tee Shot



8	17	142	3	8I							◎	3	4	3	4	5
9	11	337	4	1W	◎	7W					◎	2	4	6	4	5
OUT		3107yd	36		5						2	21	50	52	46	56
					71	FWキープ率 (%)					22	パーオン率 (%)				

フォレストOUT-9

【PAR】 4 【距離】 ベント:337Y

- ◆ティーショットは右サイドバンカー上を突き抜けないように。
- ◆セカンドショットはグリーン左手前にある大きな谷と、ガードバンカーに要注意。

2パット



ナイスパー！
2オン2パットのプロ
が標準とするパター
ンを確認できた。
(距離はずっと短い
が・・・)

前半は50。
4つのパーがありな
がら・・・
はじめの3ホールを
しっかりすること！

コース名: 水上高原ゴルフ倶楽部

グリーン: ベント

OUT フォレスト アウト

水上高原ゴルフコース スカイ・フォレストコース (群馬県)

コース図

みんなのスコア

Hole9

Par4(BT:381yrd RT:317yrd)

Tee Shot



25/27

9	11	337	4	1W	◎	7W					◎	2	4	6	4	5
				○	◎	◎										
OUT		3107yd	36		5						2	21	50	52	46	56
					71	FWキープ率					22	パーオン率				
						(%)						(%)				

フォレストIN-10

【PAR】4 【距離】 ベント:371Y

- ◆打ち下ろしのティーショットは左サイド狙い。
- ◆グリーンはアンジュレーション大きい2段グリーン。奥から速いので短めのパットも慎重に。

3パット



ダブルボギー
2パットで行こう！

日付:2017-06-05

天候:晴れ

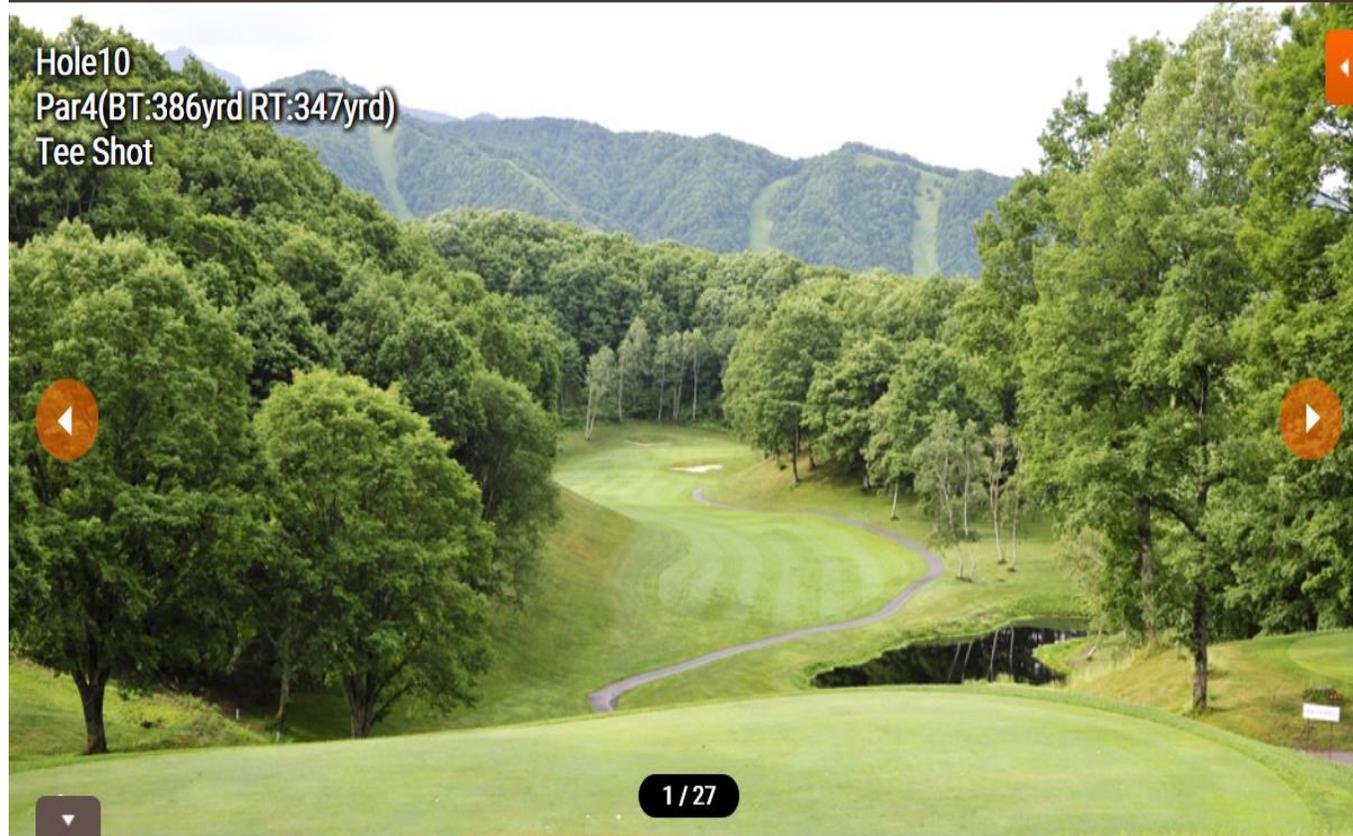
風:微風

IN フォレスト イン													宮住 康一	富永 真琴	篠原 栄吉	市島 仁
HOLE	HCAP?	B R F L	P A R	テ ー シ ョ ッ ト	F W キ ー プ	2 n d シ ョ ッ ト	3 n d シ ョ ッ ト	4 n d シ ョ ッ ト		ア プ ロ ー チ	パ ー オ ン	パ ッ ト 数				
10	10	371	4	1W ○	◎	7W ○				SW ○		3	6	5	6	7

水上高原ゴルフコース スカイ・フォレストコース (群馬県)

コース図 みんなのスコア

Hole10
Par4(BT:386yrd RT:347yrd)
Tee Shot



フォレストIN-11

【PAR】4 【距離】 ベント:350Y

- ◆ティーショットはセンター狙い。
- ◆2打目付近からグリーンへは打上げになっているので、クラブ選択には注意を。
- ◆砲台へは大きめのクラブでしっかりと打ちたい。

3パット



ダブルボギー
ここもばっちり3
オンしたが、3
パットのがっくり
パターン。

日付:2017-06-05

天候:晴れ

風:微風

IN フォレスト イン													宮住 康一	富永 真琴	篠原 栄吉	市島 仁	
HOLE	HCAP?	B R F L	P A R	テ ー シ ョ ッ ト	F W キ ー プ	2 n d シ ョ ッ ト	3 n d シ ョ ッ ト	4 n d シ ョ ッ ト			ア プ ロ ー チ	パ ー オ ン					パ ッ ト 数
10	10	371	4	1W ○	◎	7W ○					SW ○		3	6	5	6	7
11	16	350	4	1W ○	◎	7W ○					PW ○		3	6	5	6	6

水上高原ゴルフコース スカイ・フォレストコース (群馬県)

コース図

みんなのスコア

Hole11
Par4(BT:372yrd RT:331yrd)
Tee Shot



フォレストIN-12

【PAR】4 【距離】 ベント:331Y

- ◆ティーショットは右サイドのバンカー場を突き抜けないように。
- ◆セカンドショットはグリーン左手前にある大きな谷に要注意。
- ◆グリーンは半分より奥は受けておらず、オーバーしやすいので要注意。

1パット



ナイスパー！
やっとパットが入った。嬉しいよ！

日付:2017-06-05

天候:晴れ

風:微風

IN フォレスト イン													宮住 康一	富永 真琴	篠原 栄吉	市島 仁
HOLE	HCAP?	B R F L	P A R	テ- ショット	F W キープ	2nd ショット	3rd ショット	4nd ショット	アプ ローチ	パ- オン	パ ット 数					
10	10	371	4	1W ○	◎	7W ○			SW ○		3	6	5	6	7	
11	16	350	4	1W ○	◎	7W ○			PW ○		3	6	5	6	6	
12	4	331	4	1W ○	◎	7W ○			PW ○		1	4	6	5	5	

水上高原ゴルフコース スカイ・フォレストコース (群馬県)

コース図 みんなのスコア

Hole12
Par4(BT:372yrd RT:319yrd)
Tee Shot



フォレストIN-13

【PAR】5 【距離】 ベント:451Y

- ◆2オンも狙えるが、セカンドショット付近から緩やかに右ドッグレッグし、打ち上げているので油断は禁物。
- ◆グリーン左右のガードバンカーに要注意。
- ◆グリーンは半分より奥は受けておらず、オーバーしやすいので要注意。

3パット



トリプルボギー
8 Iでバンカーに捕まる。
順調だったが3パットも
含めてすこしガッカリ。

日付:2017-06-05

天候:晴れ

風:微風

IN フォレスト イン													宮住 康一	富永 真琴	篠原 栄吉	市島 仁
HOLE	HCAP?	BRFL	PAR	テ-シヨット	FWキープ	2ndシヨット	3ndシヨット	4ndシヨット	アプ-ロ-チ	パ-オン	パ-ット数					
10	10	371	4	1W ○	◎	7W ○				SW ○	3	6	5	6	7	
11	16	350	4	1W ○	◎	7W ○				PW ○	3	6	5	6	6	
12	4	331	4	1W ○	◎	7W ○				PW ○	1	4	6	5	5	
13	2	451	5	1W ○	◎	7W ○	7W ○	8I ○B		SW ○	3	8	8	7	8	

水上高原ゴルフコース スカイ・フォレストコース (群馬県)

コース図

みんなのスコア

Hole13
Par5(BT:478yrd RT:439yrd)
Tee Shot



フォレストIN-14

【PAR】3 【距離】 ベント:147Y

- ◆眺望の素晴らしいホール。
- ◆ティーショット池を気にせずピンをデッドに狙いたい。
- ◆グリーン奥まで池が回り込んでいる。オーバー絶対禁物。
- ◆グリーンは、奥からは比較的フラット。

2パット



ナイスパー！
トップ気味でもグリーンオン。

日付:2017-06-05

天候:晴れ

風:微風

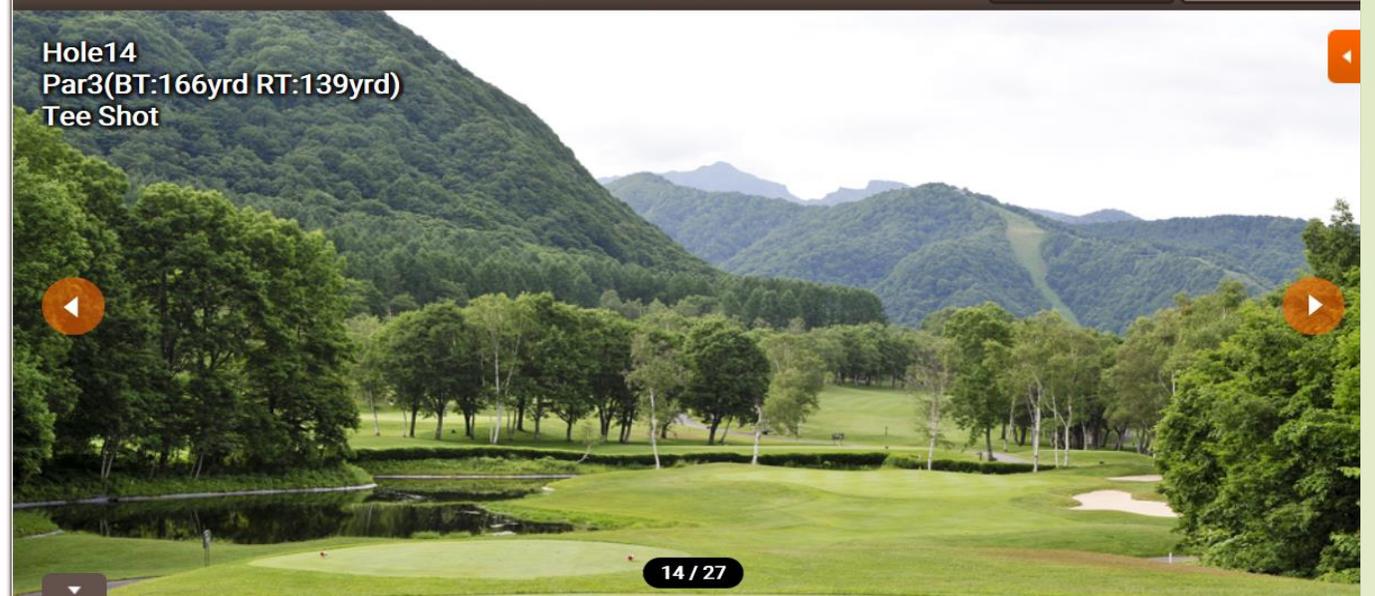
IN フォレスト イン

水上高原ゴルフコース スカイ・フォレストコース (群馬県)

コース図

みんなのスコア

Hole14
Par3(BT:166yrd RT:139yrd)
Tee Shot



14	14	147	3	8I	/						◎	2	3	4	4	6	
15	8	359	4	1W	◎	7W				PW		4	7	5	5	5	
16	6	412	4	1W	◎	7W				PW	SW	2	6	7	5	6	
17	18	181	3	8I	△	/						◎	2	3	4	5	5
18	12	527	5	1W	×	OB	7W				SW		2	7	8	6	6
IN		3109yd	36			6						2	22	50	52	49	54

FWキープ率
(%)

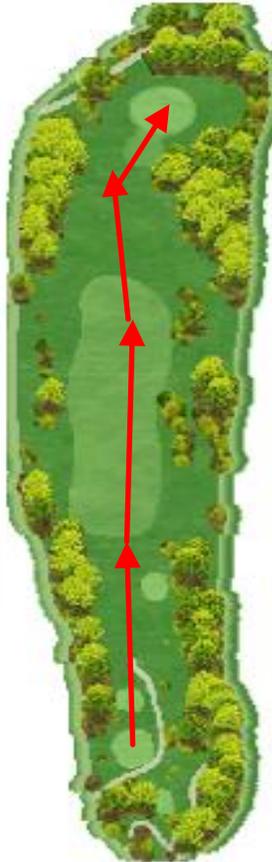
パーオン率
(%)

フォレストIN-16

【PAR】4 【距離】 ベント:412Y

- ◆ブラインドホール。
- ◆ティーショットはセンター狙い。
- ◆セカンド地点からは急激な打ち下ろし。クラブ選択がポイント。
- ◆グリーンの右手前のグラスバンカーに要注意。

2パット



ダブルボギー
アプローチがイマイチ、しっかり打とう！

日付:2017-06-05

天候:晴れ

風:微風

IN フォレスト イン

水上高原ゴルフコース スカイ・フォレストコース (群馬県)

コース図

みんなのスコア

Hole16
Par4(BT:447yrd RT:379yrd)
Tee Shot



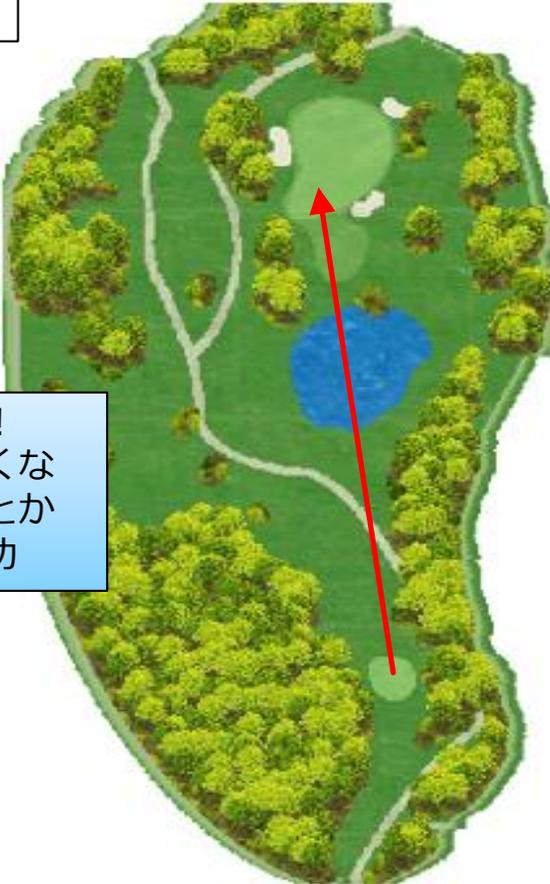
16	6	412	4	1W ○	◎	7W ○				PW ○	SW ○		2	6	7	5	6	
17	18	181	3	8I △	/							◎	2	3	4	5	5	
18	12	527	5	1W ×	OB	7W ○					SW ○		2	7	8	6	6	
IN		3109yd	36		6								2	22	50	52	49	54
					86	FWキープ率 (%)						29	パーオン率 (%)					

フォレストIN-17

【PAR】3 【距離】 ベント:161Y

- ◆池越えの距離のあるショートホール。距離感が重要ポイント。
- ◆グリーンをショートすると打上げのアプローチが厄介。
- ◆グリーンは傾斜があって切れそうだが、見た目程切れない。

2パット



ナイスパー!
あたりは良くな
かったが何とか
1オンに成功

日付:2017-06-05

天候:晴れ

風:微風

IN フォレスト イン

水上高原ゴルフコース スカイ・フォレストコース (群馬県)

コース図

みんなのスコア

Hole17
Par3(BT:182yrd RT:155yrd)
Tee Shot



22/27

17	18	181	3	8I △						◎	2	3	4	5	5
18	12	527	5	1W ×	OB	7W ○			SW ○		2	7	8	6	6
IN		3109yd	36		6					2	22	50	52	49	54
				86		FWキープ率 (%)				29					パーオン率 (%)

フォレストIN-18

【PAR】 5 【距離】 ベント:527Y

- ◆水上高原ホテル200へ向かってショットするホール。
- ◆左へドッグレッグのため、ティーショットはセンターからやや左狙い。
- ◆グリーン手前には大きなガードバンカーあり。
- ◆グリーンは馬の背グリーン。芝目に注意。

2パット



OB!

ダブルボギー!
1打目の1Wが
スライスしてO
Bゾーンへ。
その後はしっか
りまとめた。

後半50
色々あったハーフだ
が満足なスコアだっ
た。

日付:2017-06-05

天候:晴れ

風:微風

IN フォレスト イン

水上高原ゴルフコース スカイ・フォレストコース (群馬県)

コース図

みんなのスコア

Hole18
Par5(BT:537yrd RT:507yrd)
Tee Shot



24/27

18	12	527	5	1W ×	OB	7W ○				SW ○		2	7	8	6	6	
IN		3109yd	36		6						2	22	50	52	49	54	
					86	FWキープ率 (%)						29	パーオン率 (%)				

ラウンドを終えて

本人反省点

ドライバーのあたりは残念ながら良くなかった。7Wと同じようにユックリ打てたら良いのになあ。少し力が入りすぎる。

7W(フェアウェイウッド)はバッチリだった。グニャグニャ握りで超ユックリなバックスイングで非常に良かった。この感覚が重要だ！

グリップの握りを「ゆるゆるに」を必ず意識する事。かなりわかってきて8Iはバッチリできた。

パターは1パットが良く出た。これは練習の成果としよう！。大きくバックスイングして肩を回してフォロースイング。手で押し出してはいけない。真っ直ぐ打てなくなる。

ストローク幅は手でコントロールしない。自然にすること。(多分今までは手でコントロールしていた)体全体で振ったような感覚になった。多分この感覚が重要！

使用クラブと結果一覧

	前半9H			後半9H			合計		
	良	否	計	良	否	計	良	否	計
1W	4	3	7	6	1	7	10	4	14
5W	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7W	7	0	7	8	0	8	15	0	15
5I	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6I	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7I	1	1	2	0	0	0	1	1	2
8I	5	0	5	2	1	3	7	1	8
9I	0	0	0	0	0	0	0	0	0
PW	5	1	6	4	0	4	9	1	10
AW	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SW	1	0	1	4	0	4	5	0	5
Pt	0	0	0	0	0	0	0	0	0
パット			21			22			43
OB/池			1			2			3
計	23	5	50	24	2	50	47	7	100

