打ちっぱなし 練習記録シート

1球打つたびに、ねらった球と比べて1〜6で評価し、そのクラブの行に「正」の字を1画ずつ書き足します。6＝会心（ねらいどおり）、5＝ナイス、4＝まあまあ（コースで使える球）、3＝ミス、2＝大ミス（スコアを落とす）、1＝空振り・チョロ・シャンク。

日付　　練習場・打席

今日のテーマ（1つだけ）

ねらい（目標と球筋。例：120ヤード看板の左、まっすぐ）

クラブ	6 会心	5 ナイス	4 まあまあ	3 ミス	2 大ミス	1 空振り等	球数	5と6 の数	ナイス ショット率

3以下の球はどこへ？（左・右・ダフリ・トップ など）

よかった球の感覚・気づき

次の練習のテーマ（今日のうちに書く）

ナイスショット率 ＝ 5と6の球数 ÷ 球数 × 100（小数点以下は四捨五入）。Fairwayの数え方で、ゴルフの公式な統計ではありません。

書き方の説明：fairway.tokyo/ja/guides/renshu-kiroku-tsukekata/ · 1は空振り・チョロ・シャンクなどの大失敗。

Fairway（フェアウェイ）· 自由に印刷・コピーしてお使いください