

～初めてのコースデビューで必ず持っていききたいゴルフの持ち物リスト～

女性版

キャディバックに入れるもの

チェック	持ち物	備考
	ゴルフクラブ (パター忘れ注意)	ウッドが2本程度 (5W・7W)、アイアンが5本程度、パター1本
	ゴルフボール	初心者は1ダース持って行きましょう。
	グローブ	自分にフィットするものを選ぼう
	ティー	ドライバー用とアイアン用を10本程
	マーカー	グリーンで目印をつけるもの
	タオル (2枚)	汗拭き用、クラブを拭く用2枚
	日焼け止め (スプレー)	グローブをしていても、すぐにつけられるスプレータイプがオススメ

ボストンバックに入れるもの

チェック	持ち物	備考
	ゴルフシューズ	足のサイズが合ったシューズを選ぼう
	ゴルフウェア	上下ウェア、ソックス
	帽子	日射病予防には必須の持ち物
	着替え	下着、靴下など
	クレンジング	ふき取るタイプのメイク落としがオススメ。
	スキンケア	ゴルフ場に用意してありますが自分用の方が安心
	メイクアイテム	最低限のメイク道具を持参して。
	制汗スプレー	汗をかいたらきちんとケアしましょう

### 夏場に持っていききたい持ち物

チェック	持ち物	備考
	虫よけスプレー	アブやブヨなどに刺されないように。
	冷却シート	首に巻いて暑さ対策できるものが人気です
	凍らせた飲み物	最低限のメイク道具を持参して。
	サングラス	汗をかいたらきちんとケアしましょう

### 冬場に持っていききたい持ち物

チェック	持ち物	備考
	カイロ	ポケットにいれられるものを2,3個
	ハンドクリーム	冬のゴルフ場はかなり乾燥します
	ニット帽	体感温度がグッとあがります