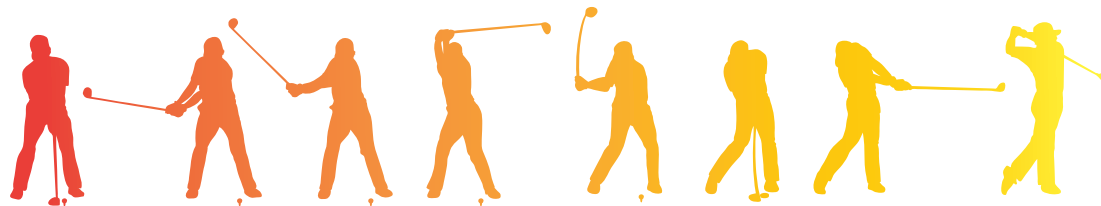


# Nine Check



「ナインチェック」で検索

採点の解説は YOUTUBE  
または  
ナインチェック HP の  
動画をご覧ください

## ナインチェック採点表

首		肩		手首		背		股関節				足		合計 得点 ↓		
1	2	3	4	5	6	7	8	9								
頸椎の回旋	肩の外転	肩の外旋	手首の背屈	脊柱の回旋	股関節の外旋	股関節の内旋	足首	下肢の支持力								
クラブコントロール					ボディーターン											
ボディターン								スイングセンター								
スイングセンター																
スイングアーク																
☆		スイングプレーン		☆		☆		☆								
左	右	左	右	左	右	左	右	左	右	左	右	左	右			
60°	60°	45°	45°			60°	60°	30°	30°	60°	60°	60°	60°	止まる	止まる	小計
2点	2点	2点	2点			2点	2点	2点	2点	2点	2点	2点	2点	2点	2点	2×
30°	30°	30°	30°	15°	15°	30°	30°	15°	15°	45°	45°	45°	45°	ぐらつく	ぐらつく	小計
1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点	1×
0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点	小計
0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0×

担当のナインチェックインストラクター氏名 \_\_\_\_\_

点

年 月 日

お名前 \_\_\_\_\_ 生年月日 \_\_\_\_\_

☆左右差があるため最高 28点