

# トカレゴルフレッスン会チェック項目

(2022年3月4日 相模原スポーツガーデンに於いて)

## 1. クラブと飛距離を把握しよう

番手	ロフト角	From~To
1W		
3W		
5W		
7W		
1u		
2u		
3u		
5i		
6i		
7i		
8i		
9i		
PW		
AW		
SW		

## 2. アプローチショット(50ヤード以内)の基本

(出展:「練習しなくても10打よくなるアプローチ・パター」より)

### <ピッチアンドランのアドレス>

- ①上体の前傾角はやや深め
- ②クラブを短く持つ
- ③スタンス幅は肩幅よりやや狭く
- ④ボールは右足より
- ⑤シャフトが左に傾くハンドファースト

### <バックスイング>

- ①手の力で上げない。両脇を軽く締めたままアドレスでできた腕と肩の三角形を崩さず、背中の左側の筋肉で飛球線後方に押し出す感覚。  
(飛距離が30ヤード以内が目安)

### <フォロー～恰好いいフィニッシュ>

- ①上半身の傾きが保たれ、三角形が崩れていない
- ②クラブのヘッドは体の正面でリーディングエッジと上体の向きが平行。
- ③腰が回転し、ふらつかずボールを見送る

## 3. ショットマーカーを利用したヒット率測定

※アプローチの3種類のショット(出展:インターネット)

番手	打球数	ヒット数	ヒット率			
1W				チップ ショット	ランでカップに寄せるコロガシショット。バンカーや池など無いとき使用する、ボールの位置は右足親指の前あたり。グリップは左桃の前(ハンドファースト)	8Iでキャリーとランは1:3 9Iで1:2のイメージ
3W						
5W						
7W						
1u				ピッチ ショット	上げて止めるショット。ボール位置は左足かかと前。ボールを上げようとしなくてロフトなりの高さでボールを運ぶ。手で上げようとしなくて肩の運動でストローク	ウェッジ
2u						
3u						
5i				ロブ ショット	ピッチショットより高く上げるショット。オープンスタンスでフェースを開いて打つ。	SW、ロフトが大きい
6i						
7i						
8i						
9i				ピッチ アンド ラン	チップショットとピッチショットの中間に位置する「あげてコロガス」ショット。ボールの位置も中間。キャリーさせる距離によってふり幅を調整。	PW、AW
PW						
AW						
SW						

ヒット率 = 中心に当たった数 / 打球数