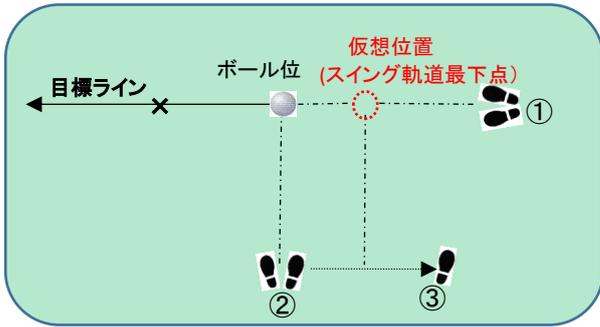


トカレゴルフレッスン会チェック項目(ドライバー編)

(2022年7月15日 相模原スポーツガーデンに於いて)

1. ドライバーショットの基本ルーティン

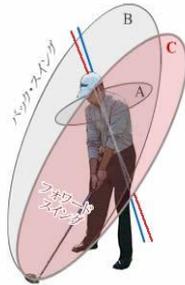
(出展: 都立大学OU舛本先生「入門ゴルフ」より)



バックスイングとダウンスイングの
2つのプレーンがずれている場合の
参考写真→

出展: インターネット『ゴルフ豆辞典』
6章ロングゲーム→スイングプレーンより

<https://www.mamejiten.com/golf/dev/06A.html>



<チャーシューメ〜ン打法>

テイクバックからフォロースルーまで
”チャーシューメ〜ン”と心で叫びながらスイング

- チャー : ④クラブを引き上げる際
- シュー : ⑤引上げ途中からトップまで
- メ〜ン : ⑤⑥打ち下ろしからフォロースルーまで

<アドレス手順>

- ①ターゲットに対しボールの後ろに立ち目標ラインをイメージする。
→ボールの数メートル先に目印を設定する(図では×で表示)
- ②ボールの位置に戻りボールに相対(目標ラインに垂直)する。
→ボールとの距離は概ね、インパクトの時の間隔
- ③左足は固定し右足を右(肩幅)に開く。(スタンス幅の決定)
→スイングするときの頭の位置は、前かがみ(お辞儀の位置)であるのでその姿勢でインパクトをイメージし、倶楽部のヘッドの中心がボールの中心に来るようにボールとの距離を調整する。グリップ位置は左大腿部握り拳2個分前で、ヘッドは**仮想位置**にセットする。

<インサイドインのプレーンスイング>

- ④アドレスが決まったらリズムよくゆっくりバックスイング
→リズムよくとは、静止状態からクラブを引き上げるのではなくクラブを左右に動かしたり(ワググル)、フォワードプレス(一旦左足加重)などしてクラブの引上げ動作をスムーズに行う。
- ⑤両手が右耳の上辺りになるまで(トップの位置)クラブを引上げ、テイクバックした軌道に振り下ろしていく。
→テイクバックは右足に荷重をかけながら腰も右回りに捻転させトップの位置では右足加重を意識しよう。
トップからの打ち下ろしでは、右足加重から中心(**仮想位置**)に体重移動(ウェイトシフト)しながら腰を左回りに捻転し(ボディーターン)、腕はインパクトに向かって伸ばしていく。
- ⑥フォロースルーでは、体のお臍が目標ラインに向かっており、両手が左耳の上辺りになるまでクラブを回転させる。
→フィニッシュでは左足加重になっており、右足で地面をノックできる状態。

2. スリークォーターズイングでミート率向上の練習

スリークォーターズイングとは、スイングの大きさを抑え
気味にするショットで、L(エル)~L(エル)のスイング幅のイメージ

- ・テイクバック~インパクトまで**仮想位置**から目を離さないこと!
- ・ショットマーカー利用しスリークォーターショットでの精度(方向性とヒット率)を上げよう。

実施日	総打球数	方向性	ヒット数

出展: インターネット『ゴルフ豆辞典』
コンシユルジュ推薦Ⅱ→スリークォーターズイングより

<https://www.mamejiten.com/golf/concierge2.html>

3. 基本ルーティンを応用した各種ボール軌道の打ち分け練習

①ドローボール: スタンスを閉じる(クローズドスタンス)でショット

→打出し軌道は右になり、左にカーブして着地

←ドローの打出し軌道

②フェードボール: スタンスを開き(オープンスタンス)でショット

→打出し軌道は左になり、右にシュートして着地

←フェードの打出し軌道

③低弾道ボール: ボール位置を**仮想位置**にセットしショットする。

→打出し軌道は低いライナー性で直進

実施日 打数

--	--

実施日 打数

--	--

実施日 打数

--	--