

月数度の練習場で
スコアアップ！！

少ない実練習で効果を出す方法

■前提：細かいスイング動作は普段のシャドウスイング・スロードリル・素振りで賄う。

練習場での練習方法＝コースで結果（スコア）に繋がる練習

Level1：7割スイングの定着（コースに必要な統一感のある安定したスイング）

Level2：全番手1球練習初級（番手の精度見極めと現状把握）

Level3：全番手1球練習中級（落とし所を直径30yd範囲内に収める）

Level4：100yd以内の精度アップ（100・60・30ydを狙って落とす）

Level5：全番手1球練習上級（毎クラブでティーアップする。但し高さを毎回変える）

全Level共通：30yd以内のグリーン周り（落とし所を決めてピンポイントで狙う）

テーマ：緊張感を持った質の高い練習

■ 1回の練習場で100球が1セットとする。

100球の内訳

初級：100切り相当

0：ウォームアップ（ストレッチ素振りシャドウスイング等）

1：フルスイングの7割スイング練習

2：全番手1球練習初級（番手の精度見極めと現状把握）

3：100・60・30ydの狙い打ち練習

4：30yd以内のグリーン周り（落とし所を決めてピンポイントで狙う）

基礎練習・ベース作りが目的

■ 1回の練習場で100球が1セットとする。

100球の内訳

中級：90切り相当

0：ウォームアップ（ストレッチ素振りシャドウスイング等）

1：フルスイングの7割スイング練習

2：全番手1球練習中級（落とし所を直径30yd範囲内に収める意識）

3：100・60・30ydの狙い打ち練習（落とし所精度：特に左右重視）

4：30yd以内のグリーン周り（落とし所を決めてピンポイントで狙う）

より1球の精度向上を図るのが目的

■ 1回の練習場で100球が1セットとする。

100球の内訳

上級：80切り相当

- 0：ウォームアップ（ストレッチ素振りシャドウスイング等）
- 1：フルスイングの7割スイング練習
- 2：全番手1球練習中級（落とし所を直径20yd範囲内に収める意識。100yd以上）
- 3：100・60・30ydの狙い打ち練習（落とし所精度：特に左右重視。幅5yd）
- 4：30yd以内のグリーン周り（落とし所を決めてピンポイントで狙う。幅1yd）
- 5：全番手1球練習上級（毎クラブでティーアップする。但し高さを毎回変える）
- EX：余裕があればバランスストーンシューズなどを使用して傾斜地練習
- EX2：ボールの位置を左寄りや右寄りに意図的に変えて弾道コントロール

**想像力・イメージを現実化する技量・マインドコントロール
全てが高いレベルで求められるので”自分に厳しく”設定する。**

まとめ

- 100球を1セットとして2セットなら200球とする。
- 内訳は個人によって変わる部分もあるので臨機応変に変更。
- 不明点や疑問点は即時チャットにて対応。
- 月に2回以上は実践的練習を取り組むとベスト。
- 練習記録を簡単に毎回スマホに記録すると効果倍増。