

## 15のエラー動作チェック項目

項目	チェック内容	自己評価 (A/B/C)
1	アドレスでのニュートラル姿勢 (猫背・反り腰)	
2	バックスイングでの上体起き上がり 両肩がフラットになっていないか?	
3	スイング中の前傾キープ	
4	リバースピボット	
5	テークバックでのスエー	
6	フォローサイドのスライド	
7	スピニアウト・明治の大砲 (過度な右足荷重)	
8	アーリーエクステンション (ダウンでの骨盤の前傾キープ)	
9	オーバーザトップ (右肩突っ込み)	
10	キャスティング	
11	アーリーリリース	
12	チキンウィング (フォローの左肘引け)	
13	一体感のあるテークアウェイ	
14	上半身・下半身・腕・クラブの同方向スイング	
15	インパクトのフリップ (手首をこねる動作)	