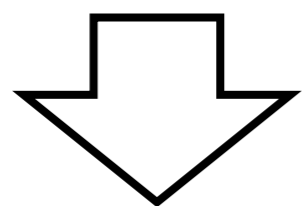


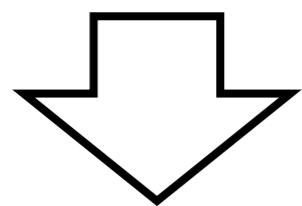
最短で上達する順序と 方法まとめ

上達の最短ルート

スイング作りのフェーズ



ラウンドマネジメントのフェーズ



アプローチのフェーズ



並行練習

パッティングのフェーズ



スイング作りのフェーズ

1、スイング動作の構成要素の理解

- ・アドレスとグリップの作り方
 - ・腕の動き方
 - ・胴体の動き方
 - ・下半身の動き方



大前提＝基本知識として必須

2、スイング動作の理解

- ・始動
- ・テークバック～バックスイング
 - ・トップ
 - ・切り返し
- ・ダウンスイング
 - ・インパクト
- ・フォロー～フィニッシュ



スイングでの最重要ポイントは赤字部分
他は1、スイング動作の構成要素が、
出来てさえいれば自動的に作られる。

スイング作りのフェーズ

3、スイング作り練習

毎日（期間を可能な限り空けない）

- 素振り練習
- オリジナルドリル
- スイングトレーナー
- 動作の長期記憶

練習場でベストショットを期待して出るまで打ち続けるのは、スイング定着の観点からするとデメリットが多い。

理由

- 1、頻度が少ない（週に1度くらいだと短期記憶しかされない）。
- 2、ボールを打つと純粋なスイング動作に集中するのが困難。
（当たり・方向・距離・曲がりなど結果を気にしてしまう）
- 3、上手く打てた理由やミスした理由が明確化しない。
（なぜ上手く打てたのか？なぜミスしたのか？分からない）

簡単にまとめると、、、

- 1、スイング動作に必要な構成と動きを理解
- 2、動作を長期記憶させる（期間を置かずに反復）
- 3、ボールを打たずに素振りなどでスイングに集中する（効率化）

ゴルフ歴1年弱のメンバーさんで肘を痛めて練習場に通えず、
とにかく自宅で可能な限り肘に負担を掛けない、
スイングドリルとパット練習のみ。

半年でスコア

120 → 106 → 103 → 97

ラウンドでは並行してマネジメントも実践

ラウンドマネジメントのフェーズ

ラウンドマネジメントとは？

いかにミスを最小にするか。
その為の手段。

ラウンドマネジメント＝ミスを最小にする考え方と方法

バンカーがどうしても苦手で不安で緊張するなら、
後ろを向いてでも転がせば出せる場所を探してパターで打ってもいい。
ドライバーでミスして残り200yd以上残って焦ったら、
多少トップしたりダフったりしても距離が稼げるUTを使って、
気楽に打って前に進めばOK。

最初はトリプル以上を叩かないようにするにはどうするか？
から考えて実践する事からスタート

アプローチのフェーズ

本当は常に練習して量を増やすべき。。。

とは言え、スイングがある程度は上達して打てるようにならないと、あんまり気乗りしないのも仕方が無い事。

ただ、メンバーさんの上達過程を間近でアドバイスして見ていると、必ずスイング上達過程でアプローチとパットでもったいないミスをしているのも事実。

100を切る。90を切る。

この時にアプローチの必要性に行き着くのは明らか。

100切りや90切りに難しいアプローチはしなくて良い。
とにかく基本的なアプローチをマスターする。

パッティングのフェーズ

パターの基準はトータル36が100切りライン。
80台なら33以下。

- 1、パッティングは打ち出しがラインに対して真っ直ぐになるように。
- 2、アプローチを身に付けてまずは確実な2パットを目指す。
- 3、一番簡単にスコアが縮むパター。自宅でも可能なのにやらないのはなぜ？
- 4、そのパターは本当に合っているのか？
- 5、ショートパット（1m）を繰り返す。ショートパットだけでも数打違う。

スコア96だとしてパット数が36なら、、、
37.5%がパット数