



# Golf 上達ノート



(サンプル版)

峠 達人 著





# Golf 上達ノート

サンプル版

2024年2月

峠 達人 著

昔から云われていることは、だいたい正しい。

整理して、辻褄合わせれば …

**天才無用！**



## 余興(項)

・Sw(サンド・ウェッジ)で、リフティング。

体側(真横)に垂らした右手で、ヘッドを足並行トオ⇄ヒールで、右つま先前方に置き  
フェイス真上に向けたクラブを、腰落して上からグリップ&リフト(持上げ)。右前腕とグリップを一体化?  
手首固定! ヘッド低(定?)位置で、ひざ柔、ひじ引き上げ、下げ、芯打ちコントロール。



(けん玉?)

・Swで、玉拾い上げ。

肩幅に開いた両足中央(やや右足寄り。)に、玉 SET(= 合わせて立つ。)  
(手首を甲側に折?)前腕を左に廻して、エッジ(トオ寄り)を地に着け、  
フェイス面を玉に着けたら即、(玉位置変えず。)前腕を右に廻し戻し(肘内絞り。)、  
玉に右回転? エッジ(ヒール寄り)を押し込み、掌アップ →フェイス面(中央)載せ。

※玉をヒール(シャフト)側から、中央にコロがし載せ!

・パター(ブレード型)で、玉拾い上げ。

体側(真横)に垂らした右手で、ヘッドを足並行トオ⇄ヒールで、右つま先横に置いたパターを  
腰落して上からグリップ&リフト。肩幅に開いた両足中央(やや右足寄り。)に、玉 SET

※玉の重さ、地傾斜、地摩擦?(ライ見極め。)

※右利き手用。(レフティには、ご容赦を。)

## 道具

---

クラブ & パター(～14本)

玉(+印?) …… 交換球は、できるだけ同じもので。

---

アウト・ドア … 自然相手に、予測 & イメージ！

やるコト(ショット & パット)は、インドアのごとく精密に、

パターから、ドライバー迄、同じコト(意識 & 動作)を繰り返す。

-全40項。 … 全項が繋がる。 (？部分は、読み飛ばして全部見て。)  
-玉が小さいので、難しい。 … 両極を知って、考動！  
※ちよつと変えれば、大変身。 … メンタル！ ダメなら少しだけ(気持ち)変える。  
-動作と、意識。 … 動作を明確にして、先(動作前)に、意識！(矛盾排除。)  
※その「意識」は、全クラブ、全スイングで通用するか？  
無意識が最善だが、ムリ。 … 意識できるコトを意識する！

## 目次

3～4項	バット … ルーティン & インパクト原点。
5～6項	インパクトが全て。 … 雨にも、風にも負けず、正確に！
7～8項	グリップ他 感覚で、打つための準備。
9～10項	体の部位分割と、動差。(明確にして、意識できる様にする。) 「正確」が前提。 … 無駄なく、動作するために。
11～14項	スイングは、重力に従って、楽に、正確に、ヘッドを落とす。(図解 & 文解) リズム(呼吸) & テンポ、頑張るのは、「動かない」「留める」「保つ」体操。
15～16項	体勢 (& スタンス)

- 17～18項      ショット①「手首を使う。」
- 上げる、曲げる、止める。… スピン・ショット。  
                  多少ぶれる … ドロー & フェードは、「まっすぐ」の内？
- 19～20項      スタンス & 玉位置(平地参考。)
- 21～22項      ショット②「手首を使わない。」
- 上げず、曲げず、ライン出す？ショット。
- 23～24項      ショット( & パット)前ルーティンは、必要！
- やらないと、打てない。… 精密なので。
- 25～26項      クラブとキャリ 道具を知る。… 自分の基準を！
- 「違い」は理解して、「だいたい同じ」で。
- 27～28項      斜面 … それは、「玉のライ」？ それとも「立場」？
- ドロー & フェード、ライン出、不可欠。
- 29～30項      アプローチ (～100 yards ?) … 弛まず、キャリを制限！
- 「打ち方」を(一旦、)5分類して、同じコトする。
- 31～34項      バンカーでも「同じコト」を！ … 安全策。
- 普通に？思い通りにヘッドを落とす。ヘッドの挙動を知る！
- 35～36項      ラフ他 (フェアウェイ以外の代表的なライ。)
- 一通り知って、応用。
- 37～38項      練習場 … 動作と、意識の合致。
- 同じコト(動作)を繰り返す為に！
- 39～40項      ラウンド … 全打有効活用、相互補完！

パット ルーティン & インパクト原点。  
見る・立つ・振る

注: F(フェイス)・H(ヘッド)・G(グリップ)  
注: 玉 ... 止まっている。  
球 ... 動いている。  
ボール直径 42.67 mm

※儀式 ... 自分流で!

0 グリーンに上がる前から、しっかり情報収集。

風・距離・高差・ライ・立場?

1  
2  
3

微

4 玉の真後ろから、...最終「打出し」後方から、立って、しゃがんで、**ライン**を読む。(頭鉛直 & 正対。)

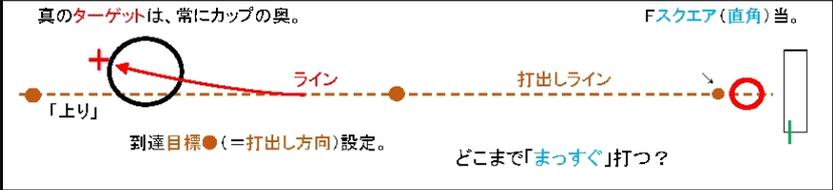
・カップ周辺見る。芝目把握? ... はじめは曲がらず、終盤ほど、減速して曲がる? But

しっかり情報収集して、ニュートラル状況判断。

考えずに? 感じる!

ライ角合わせる? 考慮する!  
... 効くのは、ロフト。

5  
6



1・2	1・2・3	4
フェイス ← リフト	プレス → 引 → 出	止

7 目標 ● → 打出しライン → 玉

ひー・ふー (反復)

ひー・ふー・みー	よ
	止

8 入らなかつたら**ライン**見直す? 反省? 納得?

3

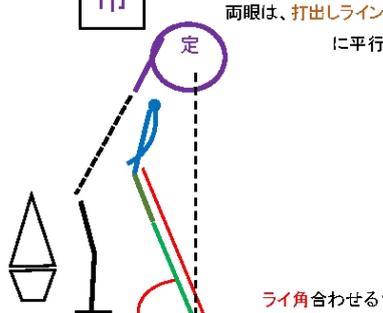
玉重を	ヘッドの「重さ」で！ ※ ギア効果？打即順回転。	ロフト 3度	ライ角 70度	… 自分の道具を知る。
		フェイス厚み 25 mm		5 (~ 10) mm リフト
玉の右側を覗る。				ま

★立つ。

吊

両眼は、打出ラインに平行。

ライ角合わせる？  
一定化！



★呼吸の仕方を決める。  
※何か充てる？ …

1	2	3	4
ひー	ふー	みー	よ

★しっかり、目標●迄、

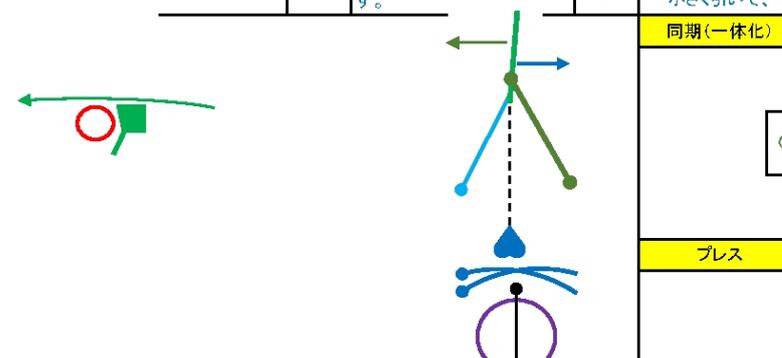
届かせる！

心臓で、

小さく引いて、  
同期(一体化)

プレス

G



ロング	自力+	～ 掃い当	玉の右側を覗る。
パター打	届かない？ ⇒ ショット(ラグ有り。)OK … グリップが、肩幅からハミ出すよりも正確。 (長距離の方策あつての短！)		
	捻力	へソ	⇒ むね



インパクト	当出(ブロー?) ... ヘッド(H)軌道、玉の前後(合計) ~ 25 cm を3Dで考える。
ショット	バウンド&ころがり想定の上、キヤリをコントロール。

地面(=ライ)に対し、「小クリアランス」&「レヴェル」(平行)が、理想?

★重力に逆らって、アッパー・ブローは、減速? NG 「T-up・上がりライ」で、上がる当(慣性、~10度?) OK

★地ショットは、レヴェル無理(ダフリ危険)だから、ダウン・ブローで!

★常にバック・スピン入る。トップ・スピン(順回転・ドロップ?)は無い。

ライに沿って

Ex.アイアン(I)

地 (当)

※載ってる間が、コントロール機会。  
球が、フェイスを離れたら完了。(後は、どうでも良い。)

**ターフ(・土・砂・空気)を 心臓で彫出す!**

横からVIEW

赤道  
下:約 20 mm

Dr.(ドライバー)  
T-up ショット

アッパー

ダウン

アイアン Sw

地

重力  
タテ弧  
ロフト(角変)で載。  
最下点?

トップ (刃?)

天ぶら・ダフリ

★ヘッド出し方向(H重心●軌道)と、当F角度+載せ(出)中変化⇒ 打出し方向&スピン(傾向・量)決定。

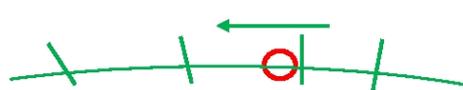
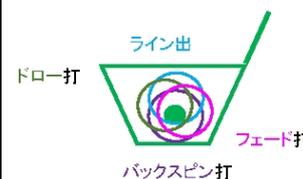
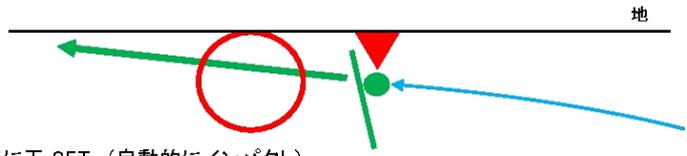
★バットも、ショットも、インパクト(当出)が、全て！

点をゾーンで！

★甘くない！前後左右？ 10 mm 以上は、くるわない様に。

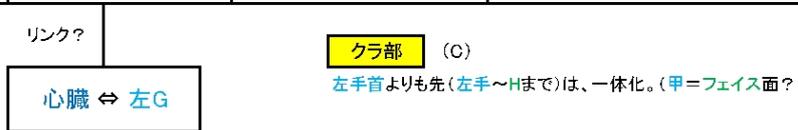
安全・確実に！

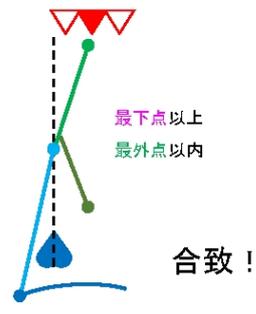
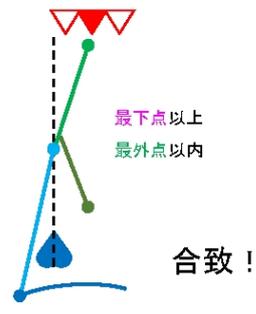
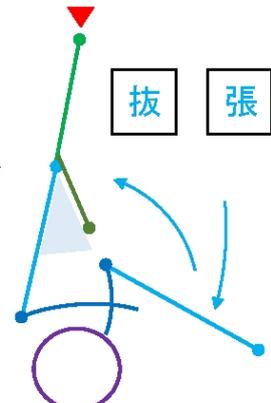
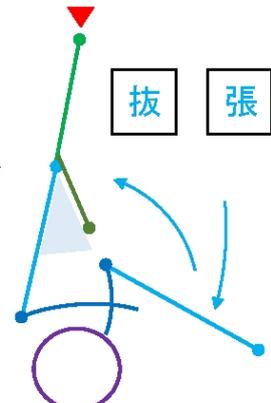
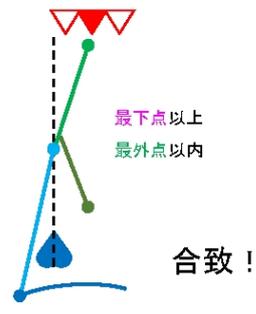
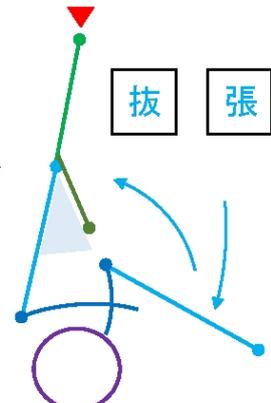
無理をせず！

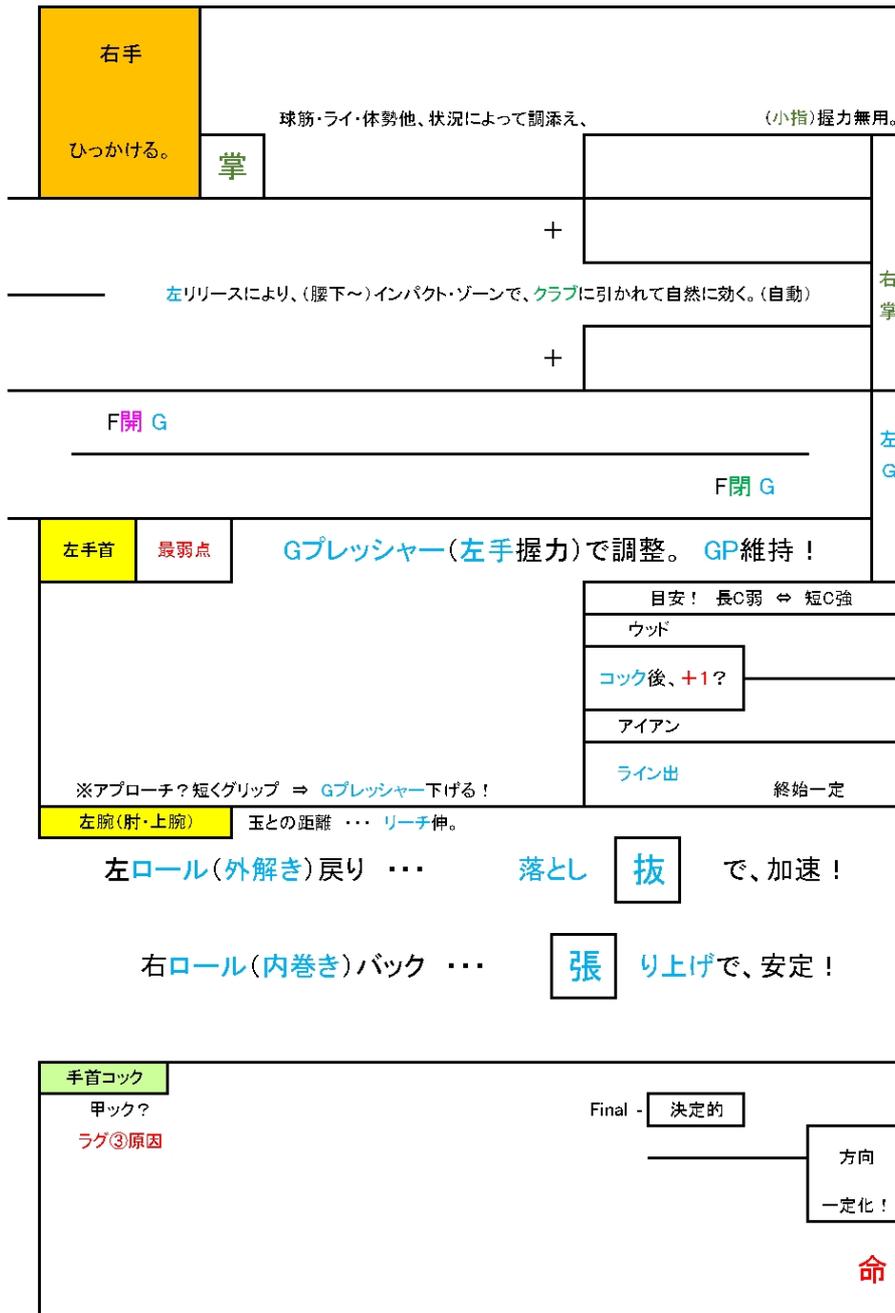
上からVIEW 自分(本位)	★バットが、理想 ... 定点観測。 <b>観る！</b>	
遠心力 ヨコ弧 Fターンで載。 最外点？	H重心●まっすぐ(直線動)、の区間があるものとする。(仮想?)  ★ヘッド出し方向 ≡ 打出し方向 (一とは、限らない。※タテには全く異なる。)	
<b>自打球 NG</b> H重心●軌道に対して、 閉当 ~30度? スクエア(直)当 開当 ~15度? (基本)むね面に対して、 フェイス閉当はナシ 接近当はナシ!	むね面から、ヘッドを離しながら当! 常に芯では打つ! 許容範囲? 	
インパクトの為にできるコト	正確にヘッド(H)を▼落として、→ 出(る)	様に立つ!
横からVIEW 自分(本位)	精密&正確なイメージが要! 右手+で? 打たせる。 <b>落</b> 左手で落として、	
 通過点に玉 SET (自動的にインパクト)。 <b>出(る)ヘッドを心臓で出す!</b>		

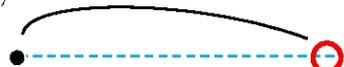
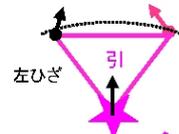
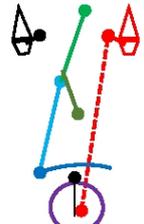
グリップ(G)		※指の形のついたグリップ買う?...確信をもって、標準を知っておく。(悩まない！)	
左手		<b>小指握る！</b>	
	「上から指で握る」感じで ... 常に同じ。 (右手+)心臓下にグリップして、ノー・ストレス。	<b>戻る！</b>	<b>G</b>

シンクロ？		セット・アップ	ストロング(フック)G
FとGを同期。		ストロング ⇄ ウィーク	(左Gに対する。) ⇄ ウィークG
一	右手 Y先 中指 薬指		
体	左手 Y先 中指 薬指 小指	重芯	F面(向き)の決定。
感		F閉じて ⇄ F開いて	
		<b>グリップ</b>	

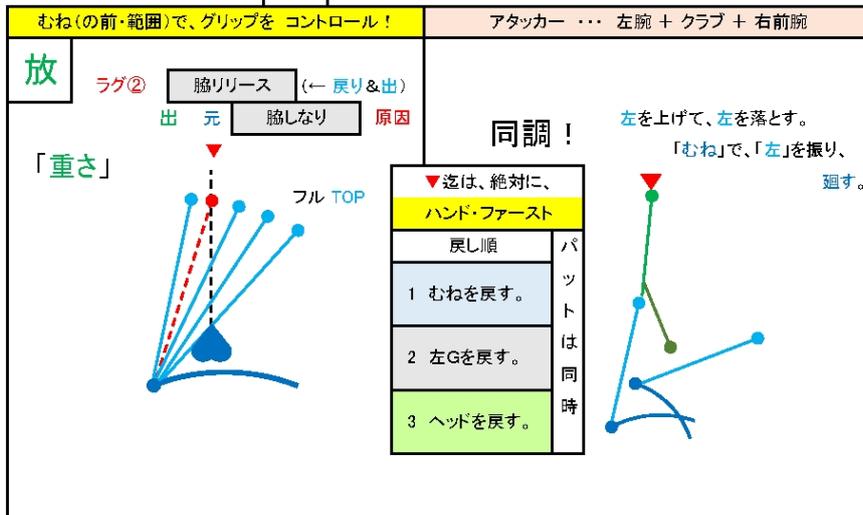
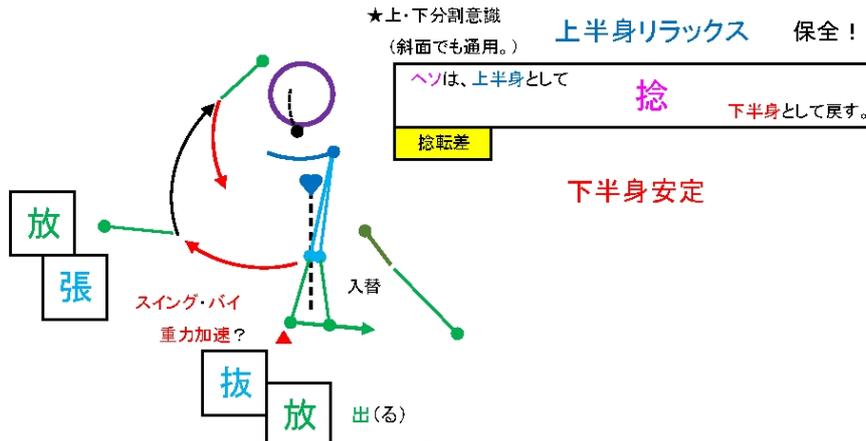


左Gで、重芯を落とす点。 ▼(仮想)	<b>右前腕</b> ... 左に前腕を預ける? 振られる側!							
トオ ← 遠芯 ← ▼重芯 ← ヒール								
<b>入替</b> ※持ち替わる。								
<table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;">G</td> <td rowspan="2" style="text-align: center;">  </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">心</td> <td style="text-align: center;"><b>合致!</b></td> </tr> </table>	G		心	<b>合致!</b>	<table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>手首リリース</b> クラ部を振る。 小さい弧(回転半径)。 ラグ③</td> <td rowspan="2" style="text-align: center;">  </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>脇リリース</b> 左張りを振る。 大きい弧(回転半径)? ラグ②</td> </tr> </table>	<b>手首リリース</b> クラ部を振る。 小さい弧(回転半径)。 ラグ③		<b>脇リリース</b> 左張りを振る。 大きい弧(回転半径)? ラグ②
G								
心		<b>合致!</b>						
<b>手首リリース</b> クラ部を振る。 小さい弧(回転半径)。 ラグ③								
<b>脇リリース</b> 左張りを振る。 大きい弧(回転半径)? ラグ②								



<p>ダウン・スイング軸(実質・支点)</p> <p>★延髄で吊り・・・振り子。 鉛直計器</p>  <p>吊</p> <p>★肩(むね)は、延髄を軸に回転。 吊っているだけ。(背骨は軸じゃ無い。)</p>		<p>ターゲットライン</p> <p>玉と、●落所を結んだ直線。・・・を基準線として、</p> <p>目標●=打出し方向(P.23) を己で定める!</p> 
		<p>★頭だけが己? 以外を全部操作。</p> <p>出矢印・・・ヘッド出し方向</p> 
<p>体幹(むね転で、振り廻す。)</p> <p>ラグ①</p> <p>～90度? むね</p>  <p>～45度? ヘソ 捻</p>  <p>心臓</p> <p>腰骨盤</p> <p>心</p> <p>ヘソで、むねを引止める。</p> <p>踏</p> <p>パワー源▽(3点)</p>  <p>左ひざ</p> <p>右ひざ</p> <p>ヘソ</p>		<p>振遅れ</p> <p>シヤク・トップ・スライス</p> <p>Hが戻り遅れ。 「むね転」早過ぎ? 動きすぎ?</p> <p>手打ち</p> <p>ダフリ・ザックリ・ヒッカケ</p> <p>Hだけ振り過ぎ。 「むね転」遅過ぎ? 止まってる?</p> <p>バック・スイング軸 右軸(便宜的・仮想)</p> <p>ラグ①原因</p> <p>インパクト</p> <p>耐</p> <p>壁(延髄)キープ。</p> <p>軸(延髄)キープ。</p> <p>定 軸傾</p> 
		<p>壁(延髄)キープ。</p> <p>軸(延髄)キープ。</p> <p>吊</p> <p>軸</p> <p>ダウン</p> <p>バック</p>
<p>(活動的)アンカー</p> <p>重</p> <p>◎左ひざ下(足)</p>		<p>足(ひざ)使う?</p> <p>※キック無理。</p> <p>※使う意識 ムリ・・・(むね&amp;)ヘソに使われる(運動)。</p>

ラグ(動差) = パワー lag	へソ → むね → G → H		
	ラグ①	捻力	引力
	ラグ②	脇リリース	
	ラグ③	手首リリース	



スイング  
同じコト

### むね転

★「動かない」「留める」「保つ」部分を頑張る。

楕円～円  
慣性  
円

アドレス …… 大事？(止まら)無いほうが良い。

吊  
G  
心  
軸  
垂

シャフト・プレーン  
曲

★「止める」NG 「止まる」OK  
プレス・TOP・フィニッシュ！

慣性	重力
ダウン出～ アッパー出 OK	ダウン～水平 アッパー？落 NG

放 抜

入替(ローテーション?)

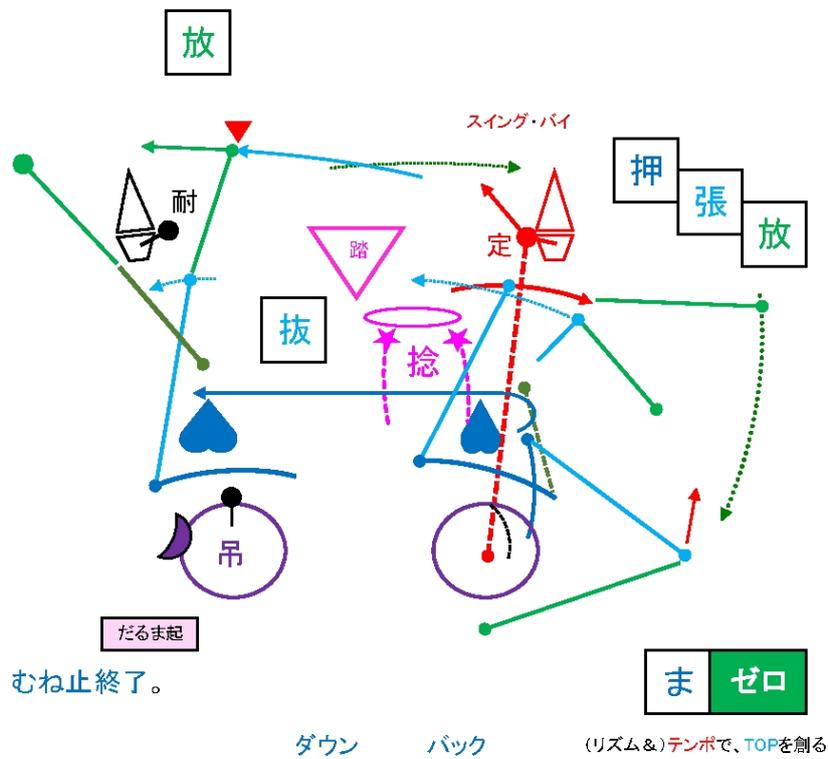
安定TOP

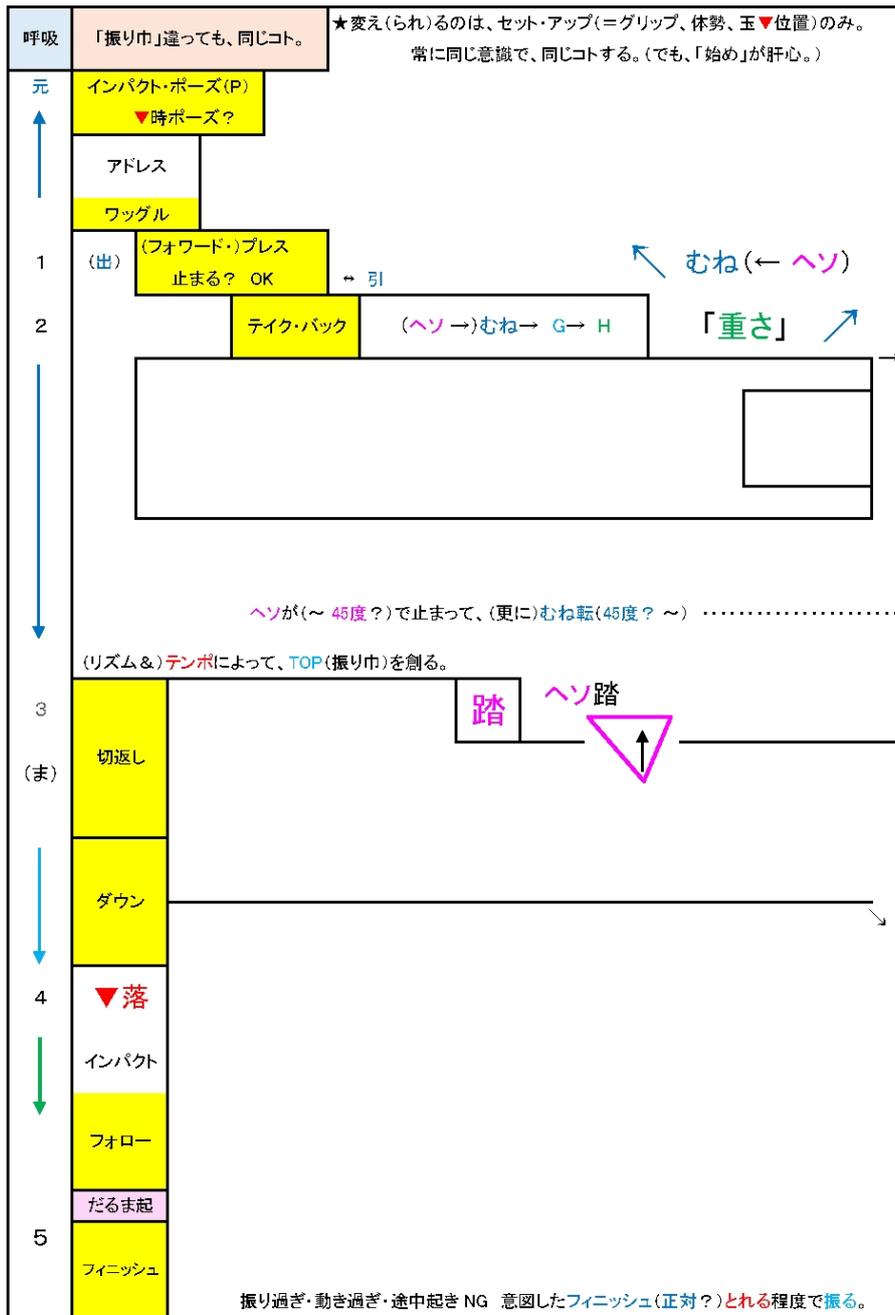
左肩下げ

トオ・ダウン？  
重力 VS 遠心力。

フィニッシュ(参考。)

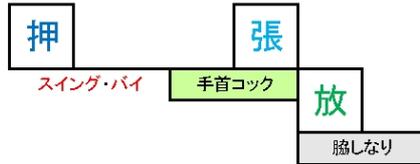
リズム	右ひざ▼ → むね → ヘソ(ま) → ▼左足		
呼吸	(何か充てる? 参考→)	ひー・ふー・み(ま)ー・よー	ん … 4拍子
・呼吸の仕方を決める。		1 ・ 2 ・ 3(ま) ・ 4	数えるなら、 5 で フィニッシュ
			<b>体幹!</b>
			<b>&amp; テンポ</b>
			早さ(=速さ)







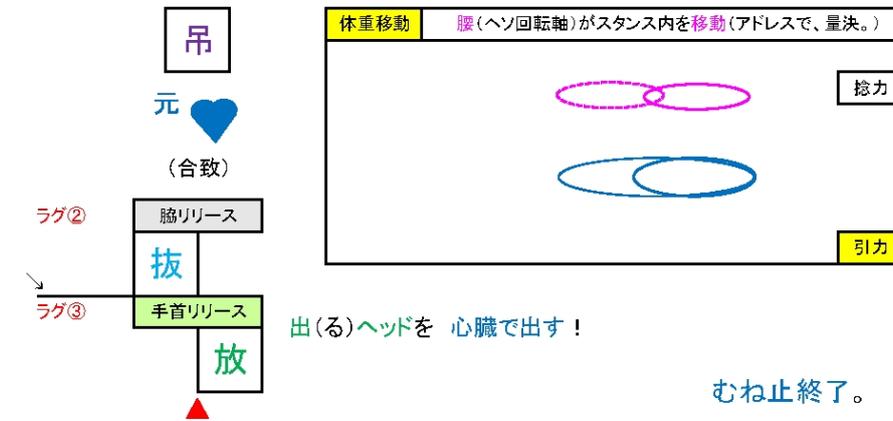
むねで、左Gをゆっくり、下に押込、(軸十字)スイング・バイ

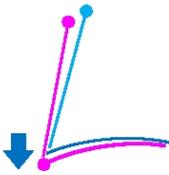
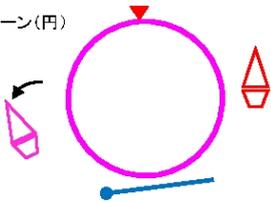


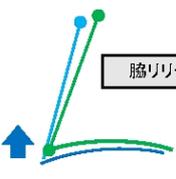
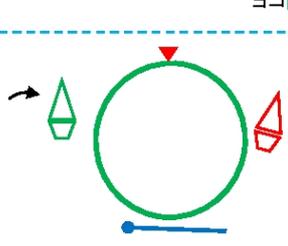
..... 捻感!



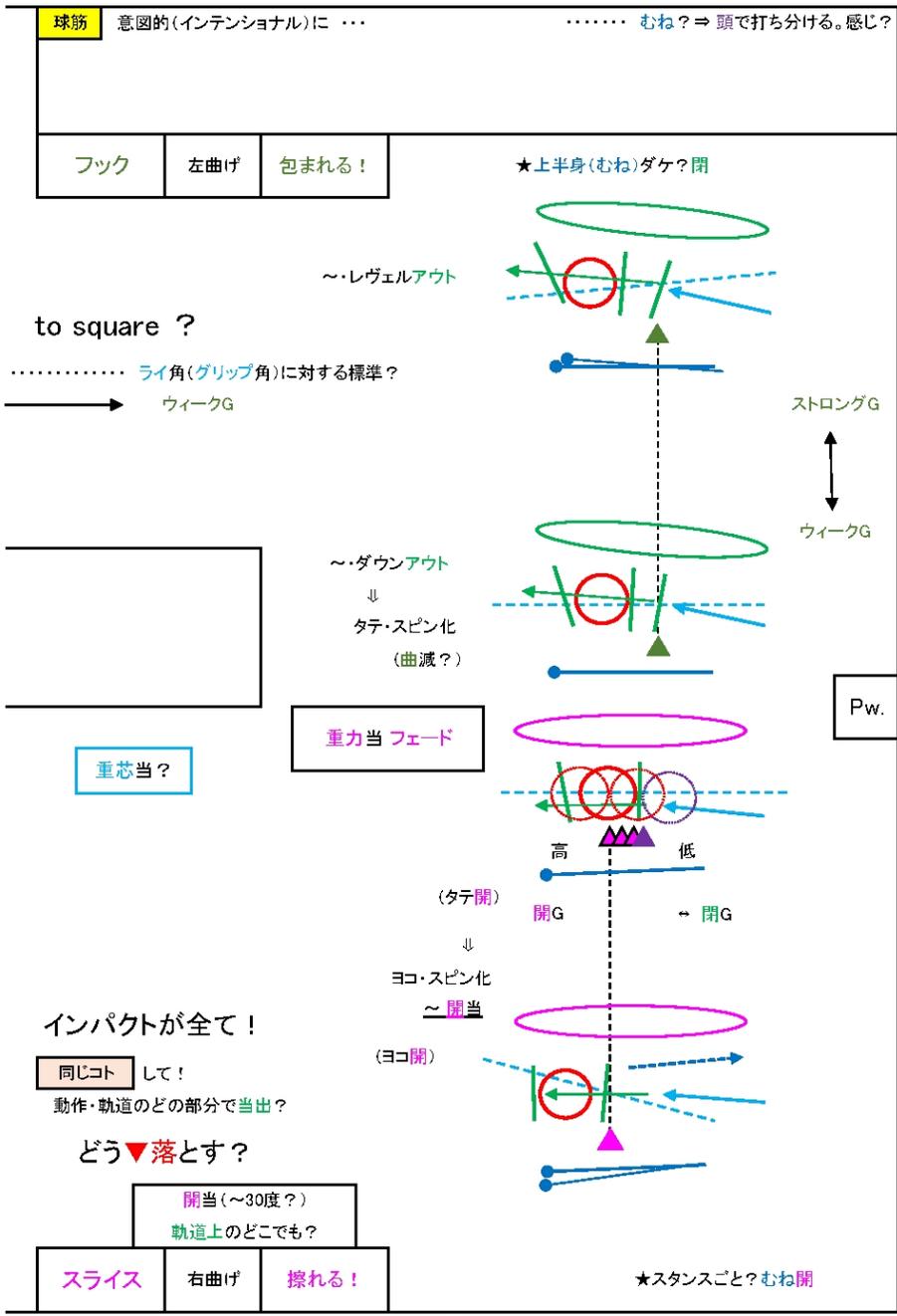
※G & Hが「戻る」状態(直前)になってから、むね逆転!  
折返し時間考慮。「ま」を取らないと、(TOPで既に)振遅れ。



高い球 止まる	※「球筋」と「高さ」は、	
	短クラブ 高打出	フック ~ フェード
インパクト時 左肩高	左肩強上、対地:(上)タテ開	アタッカー(G & H)は、
腰バンプ		
	タテ開 ★ドロー?	
インパクト時の むね(面)が!		
	アドレス	左足上がりでも? アッパー体勢 4:6 ~ (1:9)~ 腰の位置
スタンス 足 (配置)	広スタンス	体重移動大可 インパクトP ≠ アドレス?
閉(クローズ足)スタンス	★アドレス時は、 Active!	
※「左足下がり」立場。		
開(オープン足)スタンス	ヨコ開 ターゲットラインに対して(仮) \	
	Hプレーン(円)	
※「左足上がり」立場。 捻力		
★左つま先の開 or 閉~で、調整。		

無関係ではない。	低い球 転がる	★小ロフト(=長)クラブを短くグリップ?																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 2px;">ドロー</td> <td style="width: 50%; padding: 2px;">長クラブ</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">・ スライス</td> <td style="padding: 2px;">低打出</td> </tr> </table>	ドロー	長クラブ	・ スライス	低打出																		
ドロー	長クラブ																					
・ スライス	低打出																					
重力に従うしかない。落!		左肩弱上、対地:タテ閉																				
<h2 style="color: blue; font-size: 2em;">縦</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>★ぶつけ打 (左足上がりライ)</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>★バックスピン打 (下)タテ開</p> </div> </div>																						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; padding: 2px;">頭位置</td> <td style="width: 40%; padding: 2px;">ほぼ、鉛直立</td> <td style="width: 30%; padding: 2px;">~弱左(~5cm?)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="padding: 2px;">足重配分</td> <td style="padding: 2px;">ダウン体勢</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="padding: 2px;">左足:右足</td> <td style="padding: 2px;">~6:4</td> </tr> </table>	頭位置	ほぼ、鉛直立	~弱左(~5cm?)		足重配分	ダウン体勢		左足:右足	~6:4	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; padding: 2px;">既ハンプ状態。(弓なり)</td> <td style="width: 40%; padding: 2px;">引力</td> <td style="width: 30%; padding: 2px;">~左足の上</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="padding: 2px;">斜面なり立</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="padding: 2px;">~9:1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="padding: 2px;">左足下がり</td> </tr> </table>	既ハンプ状態。(弓なり)	引力	~左足の上			斜面なり立			~9:1			左足下がり
頭位置	ほぼ、鉛直立	~弱左(~5cm?)																				
	足重配分	ダウン体勢																				
	左足:右足	~6:4																				
既ハンプ状態。(弓なり)	引力	~左足の上																				
		斜面なり立																				
		~9:1																				
		左足下がり																				
自然体!																						
<p>~ 狭スタンス 体重移動小 インパクトP ≒ アドレス</p>																						
<p>★好きに立てない? こともある!</p> <p>スタンス向きが、即ち、打出し方向ではない! (インパクト時むね面の為なら、足どうでも良い。)</p> <p>★スタンスに沿う? なんて目安は無い。</p>																						
<h2 style="color: blue; font-size: 2em;">横</h2> <div style="text-align: center;">  <p>ヨコ閉</p> </div> <p>※何が、何のために、どっちを向いて? 考えて。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ライ角絶対! 地面(ライ)に従う。</p> <p>ハンド・アップ(高G)</p> <p>ハンド・ダウン(低G)</p> <p>G(グリップ)角</p> <p>ライ角</p> <p>で調整。</p> </div> <p>※下ろしてきた時(インパクト時)、地(ライ)に従う。</p> <p>※バンカーでは、やや無視。</p>																					

ショット①「手首を使う。」		スピン・ショット		H軌道半径小（左手首から先）二重振り子？	
ラグ①②③	手首コック	手首リリース	飛キャリと、スピン・・・ヘッド・スピードの為に、		
ドロー	・低め弾道 ・右には行かない。		ドロー・インパクト	手首を使う。(抜く)	
DRAW	・クラブに任せる？(妨げない。)		捕まる！	強 インサイド・～	
トオを上・前方に、					
高Tで？	～アッパーアウト		▼ターン・トオ・スクエア？		
1W.		慣性当 フェード	★Fターン、右掌調整 ……………		
低Tで？			ストロングG ←		
			遠芯当？		
			玉 2.5個分？で打分け。		
			★Fターン抑制		
トオを下・後方に、					
			▼キープ・トオ・スクエア？		
			But. 右手に関わらず、軌道なりにFは閉じる。		
フェード	・高弾道 ・左には行かない。				
FADE			ぶつかる！		



玉 SET位置は、球筋考慮の上、あくまでも平地目安。 自分本位に!

足と玉位置は、(本質的に?)無関係 ... 心臓基準!

スイング・バイ 全クラブ共通?

1W

ウッ드의ヘッド形状

W U

放 抜

アドレス時のF向き

←

バックスピン打 とする。

体重移動制限

手首コック 手首リリース

転

3W 4U 玉適▼設定

出当?

4U 3U

スクエア足

5W 地

3W

U: ユーティリティ、ハイブリッド  
Fw: フェアウェイ・ウッド

ヨコ閉

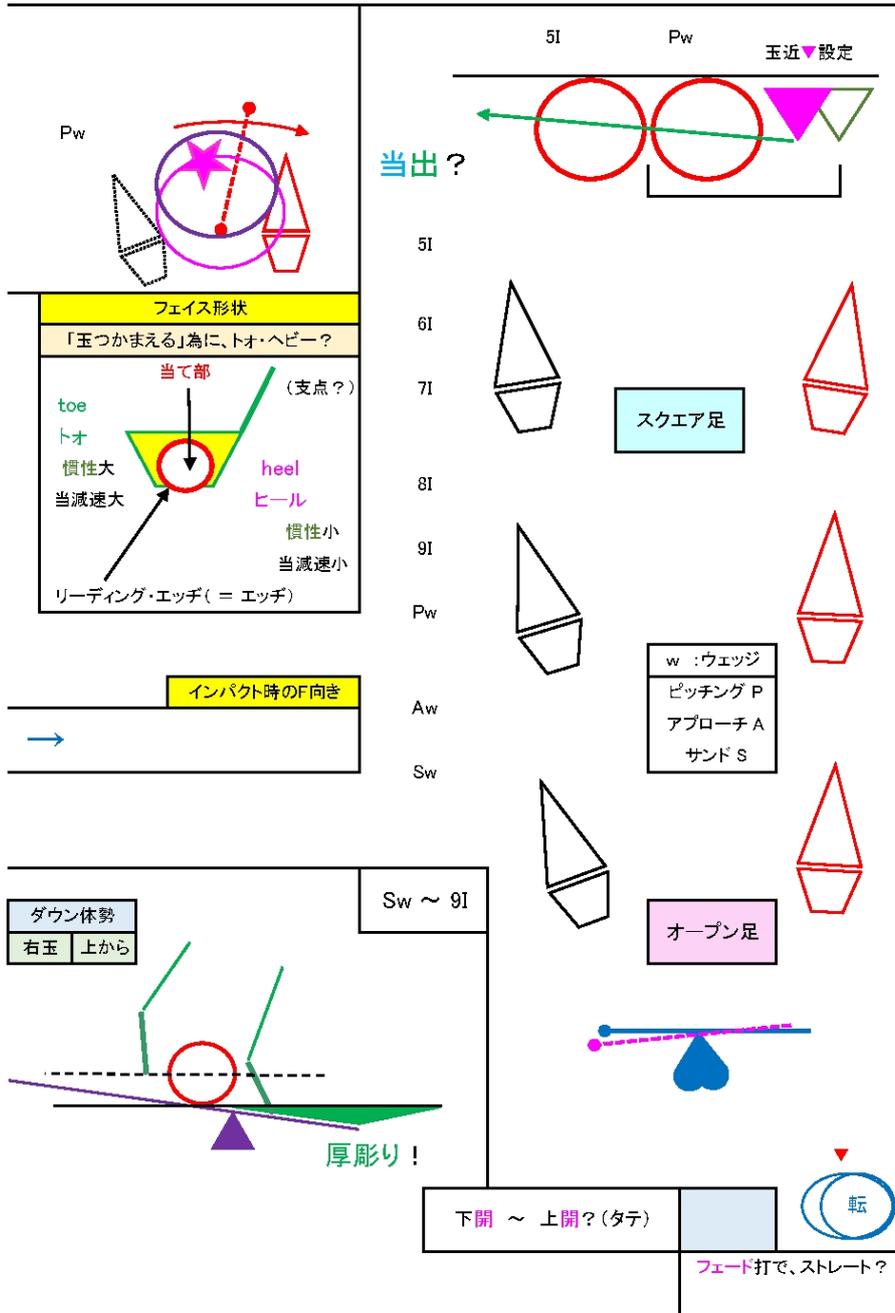
T-up

1W (Dr.)

タテ閉

クローズ足

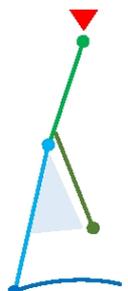
ドロ-打で、ストレート?



ショット②「手首を使わない。」	H軌道半径大（左腕から先）
Gファーストのまま、(薄く)彫る。・・・地、怖くない！	一重振り子？
ライン出（ステインガー、パンチ）・ショット	少スピン！ 「まっすぐ」？ 捻出！

※ターゲットライン ⇄ 打出しライン 近似化？

★小指 & 薬指？ しっかりグリップ(通常+1 ~)、左腕とクラブを一体化して、  
むねで、左張り = 「くの字」を振る。



★Hスピード遅い。・・・距離は、1番手(キャリ)で2番手？落ちる。

★同じコト。・・・手首固定のまま(ノーコック・ノーリリース)、意識は同じ。(4拍子)

右ひじ折りたたむ。

ゆっくり、	押		張	放	踏
			スイング・バイ	脇しなり	

ま		脇リリース
		抜 放

▲

心臓で、地を薄く彫出す！

むね止終了。

★フォロー側、右手で左腕をコントロール。

ストロングG	
ウィークG	

★ライン出・ショット で、方向(精度)優先! (アイアン、 ウェッジ?)

むね転~80度

~ G肩高?

腰左寄せ ... タテ開 **引カ** and / or ヨコ開 **捻カ** ややオープン・スタンス?

ランニング・アプローチ & ピッチ・ショット も同じ。

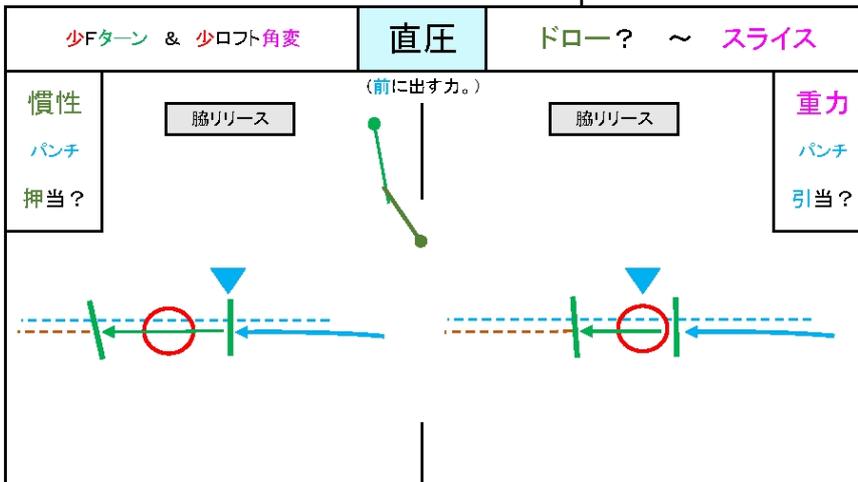
★スティンガー・ショット で、低く! (ウッド、 ユーティリティ?)

アゲインスト(向かい風)

フィニッシュ(参考。)

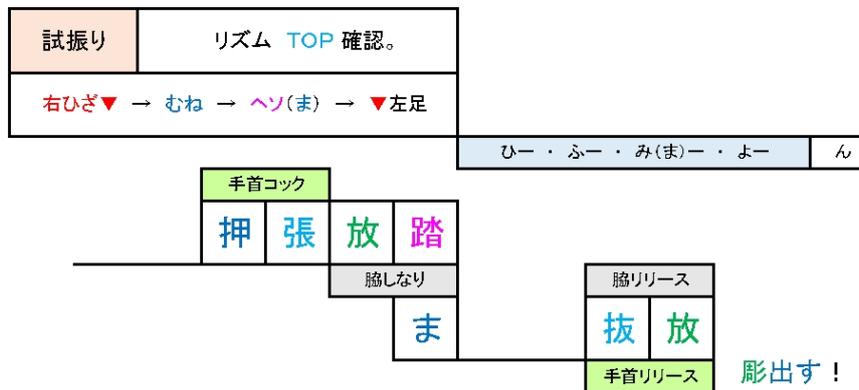


★パンチ・ショット ... 傾斜? 相殺、どちらで「まっすぐ」?

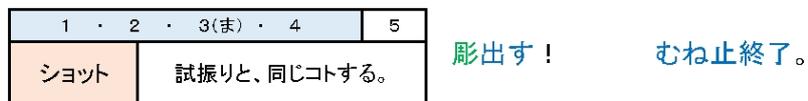
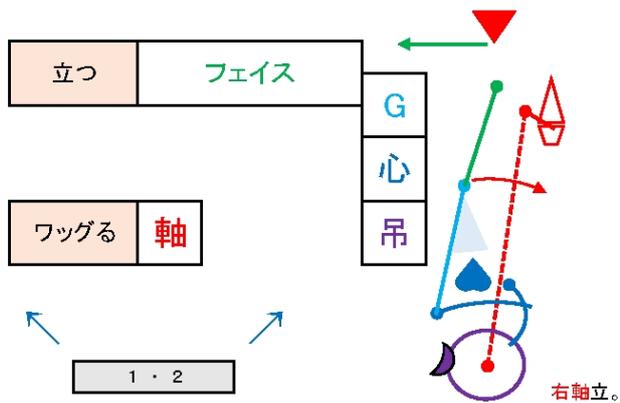
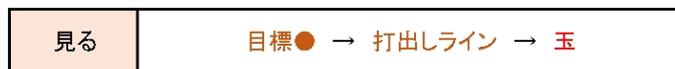


ルーティン	「いつも通り」の為に、いつも同じ手順で、2回立って、2回？振る。				
見る	玉の真後ろから、・・・呼吸整えつつ。				
風・距離・高さ・ライ・立場？					
立つ	心臓基準！				
右手でクラブ持って、玉＝心臓、まずはターゲットラインに平行立？ソール(着地)？					
G	耐	<table border="1"> <tr><td>手首リリース</td></tr> <tr><td>放 抜</td></tr> <tr><td>脇リリース</td></tr> </table>	手首リリース	放 抜	脇リリース
手首リリース					
放 抜					
脇リリース					
心	左耳で目標●意識！ & 高さ(H出方向従)				
吊	下半身安定	右ひざ決。 定			
ワググル	むね(&G)で、「重さ」感じて。	軸			
上半身リラックス	ひー・ふー	<table border="1"> <tr><td>手首コック</td></tr> <tr><td>押 張 放</td></tr> </table>	手首コック	押 張 放	
手首コック					
押 張 放					

「打てる」と感じる！ 違和感を無くす。パッティング・ルーティンから、フィードバック！



むね止終了。



飛キヤリ	#1差	長さで、3分 ロフトで7分	平地参考。 ※単位:ヤード	★あくまでも、目安。感覚で運用！ 風・距離・高差・ライ・立場？			
H重心 &	むね廻るトコ迄		3/4	1ヤードは、 0.91 m	1インチ = 2.54 cm 6インチ・リプレイス ⇒ 約 15 cm		
	14本	フル!	ライン出				
ソール彫	1W	210	200	インパクトP ≠ アドレス ドロウで、+10%? ころがり。			
	10		190				
	3W						
	15						
	5W						
	18						
↑ 番手 UP	3U			(ラフ?)			
	4U			150 140	パ打 ~ 10 ~ (ラフ?)		
むね転		90度?	80度	70度	60度	50度	
番手 DOWN ↓	5I			※最長アイアンが、テンポ基準? .....			
	27						
	6I						
	30						
	7I						
	34						
エッチ彫	8I			(傾斜)			
	38			ハーフ?	ラン	バンカー	
	9I						
	42						
	Pw				ピッチ & ラン		
	46						
バウンス彫	Aw						
	52			ピッチ			
				ロブ	グリーン上(距離)		
	Sw	60	50	40	30	15	10
	58		40	30	20	10	
			ピッチ	15	10	5	パ打
PT 3度	耳?	G 高	肩上	むね	鳩尾	腰	腰下
グリップ	フル	指1本余?		下中?	短		

長クラブ(軽い)		長さ・重さ	短クラブ(重い)	
		直線動		
スライス易	ドロウ打で、ストレート?	コントロール	フェード打で、ストレート?	フック易
..... WIは、道具合わせる?	遅い	テンポ	早い 可(合わせる?)	
		打下ろし距離増加		

・どのクラブでも、(できる限り)同じコトする。

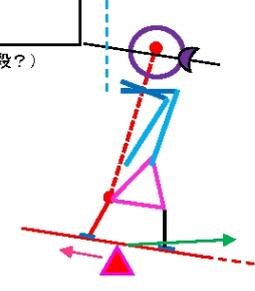
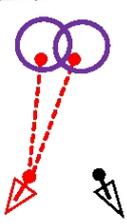
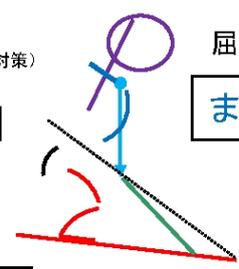
・ムリしない、できない、身体能力なり適正飛キャリ(差)。

・クラブ長(短くG?) & 重、TOP(振り巾)の大きさで、テンポは変わる。

・飛キャリ ...夏は、プラス %?、冬は、マイナス %?

・弾道、打出角度(高さ)を憶える。

目標●設定!

斜面	玉のライ	?それとも	立場 ?	左頭で斜面なりに、かなり立てる。	振遅れ注意	9:1 ~
★「玉のライ」優先。				G落として来る途中で、左手勝ち重力当?		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">ライに沿って</div> 彫る!				★ フェード～スライス易 (距離相殺?) ~鉛直立		
★つぎに「立場」を考慮。						
鉛直計器				<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">つま先下</div>		
				<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">斜面なり立</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">広スタンス?</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">左足下がり</div>		
G&H落ちるのどこ?				<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">(左つま先～)閉立</div>		
★ 低ドロ～(緩斜面のみ?)				<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">つま先上</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">引カ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">～鉛直立</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">下がり</div>		
基本、フェード系打つ方針で、 (キープ・)ダウン・トオ～				<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">左足下</div>		
★ (ダウン・フロー) ⇒ 玉捕まらない。				<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">～鉛直立</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">引カ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">つま先下がり</div>		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">体重移動制限!</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">むね転～80度?</div>				<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">スライス易</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">(以上、シャンク対策)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">左足上</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">鉛直立</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ヒッカケ注意</div>		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">複合</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">下がり</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">上がり</div>				<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">屈</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ま</div>		
「つま先上がり・下がり」(ライ角)優先。				★ (アッパー・フロー) ⇒ 玉捕まる。		
曲げる!				<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ひざ深曲? ベタ立△</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">広? ガニ股</div>		
逆球 NG ... 最悪で、「まっすぐ」。						
				下死点?		

左足:右足		~ 4 :6 (~1:9)	鉛直立	斜面なりアッパー体勢も、すぐ無理。 ▼ 落後、地に沿って右手勝ち慣性当?
左ひざと右ひざの高差、体勢の間大。		手打ち注意		
		縦		★ ドロー ~ フック易 (距離相殺?)
<p>アタッカー(G &amp; H)は、重力に従うしかない。落!</p>		左足上がり		★ ぶつけ打
<p>強 ダウ 逆らって、打てない。</p>	ライ	逆らって、ぶつけ打可。	上がり	★ 高フェード
<p>ハンド・アップ</p>				つま先下
<p>浮玉以外、逆らって、打てない。</p>				(左つま先~)開立
		つま先上がり		
		自カ+		基本、ドロー系を打つ方針で、 (ターン・)アップ・トオ~
				インサイド・アウトブロー 外に!
				左足上
				鉛直立
				★ (&弱アッパー)⇒ 曲がる? 高球!
				総力
		起		※~3番手上? クラブを短くG (以上、ヒッカケ対策)
<p>ライ角絶対。 少し?でも注意! 足と玉の高差、ライ角の間大。</p>		踏		左足下
				シヤンク注意
				~鉛直立
				引カ G入替!
				★ (&弱ダウン)曲減ドロー~
				ひざ浅曲? 爪先立○ 内股?
				最外点?

アプローチ	~100 yards リカバリー	体幹(むね転)で頑張る。しっかり打って飛ばない。ビビらず！	打！
同じコトできてる？		失敗原因: Chicken?	
●落所 ≙ 目標● を決める。できれば、カップ上を通したい？ ワン・パット圏内に。			「重さ」
※できるだけ短く持って？できるだけ大きく(明確に)動作？ 必ず 短Gではない。		G 心 吊 軸	
★試振り(~3回?) = 本振り。... 急に「感じ(弛み)」を出さない。		押 張 放	
		踏 ま 抜 放	▼落
アタッカー(G & H)は、重力に従うしかない。落！			
小スイング	腰下	難技。H落とせない!(なら、落とさない?)	バター打 ~
ラグ①で、 自カ+	前に!	前に!	フォロー2乗増? 減? 下に!
~ ランニング & ピッチ	キャリ : ラン	捻力(ヨコ)	
9I Pw Aw.52 Sw.58	and / or	脳タイトに立って同じコト。「出せる」フォワード体勢。	
	引力(タテ)		

パター打	薄い芝◎	短グリップ
	(掃い当 ~)	振り巾 小
		低く
		狭スタンス
		★ドロー
		★フェード
ランニング Chip shot	薄い芝○	
		★ドロー
		★フェード
		通常?
		下がり
		Borderless(理想)
91 ~ Sw :エッチで、(抜)彫れる可?		
ピッチ & ラン	薄い芝×	
		★ドロー
		★フェード
		★バックスピン
ピッチ	薄い芝△	
		★ドロー
		★フェード
		上がり
		通常?
Sw、Aw : バウンスで、(抜)彫れる可? ... F全開?で、厚み 10 mm?程。		
ロブ	薄い芝×	
		★ストレート・ロブ ... F起こして? ターン・トオ、~アウト当。
		★カット・ロブ ... 寝ロフト? キープ・トオ、~インサイド引込み当。
		広スタンス
		高く
		振り巾 大
		フル・グリップ

(ガード)バンカー	エクスプロージョン (=破裂)	思い通りにヘッドを落とす。ヘッドの挙動を知る！ 小さく振って、砂を噛んだら、「全く飛ばない」⇔大きく振って、直当たと、「飛びすぎる」。(以下、Swの使い方?)
-----------	-----------------	--

ヘッドの挙動イメージ! まずは、入砂 ▼ → 玉下(深度)迄エッチイン? → フェイス芯で載出す!

※距離は経験で。(砂質?ころがり?打ち方?安全代? 毎日ゴルフできない人には、易しくない。)

One of the cases	やや、やわらかい砂(平地)	やや、ヘッドが、沈む?
------------------	---------------	-------------

★不確定(不安?)要素が多い ... やや高く、やや近く / 集大成 ... 自分の中からピックアップ!

腰左寄せ ... タテ開 **引**力 and / or ヨコ開 **捻**力 ややオープン・スタンス? 左ひざ下げ?

左玉(過ぎない) ... やや、下に まずは、入砂! / 「下に」~「前に」

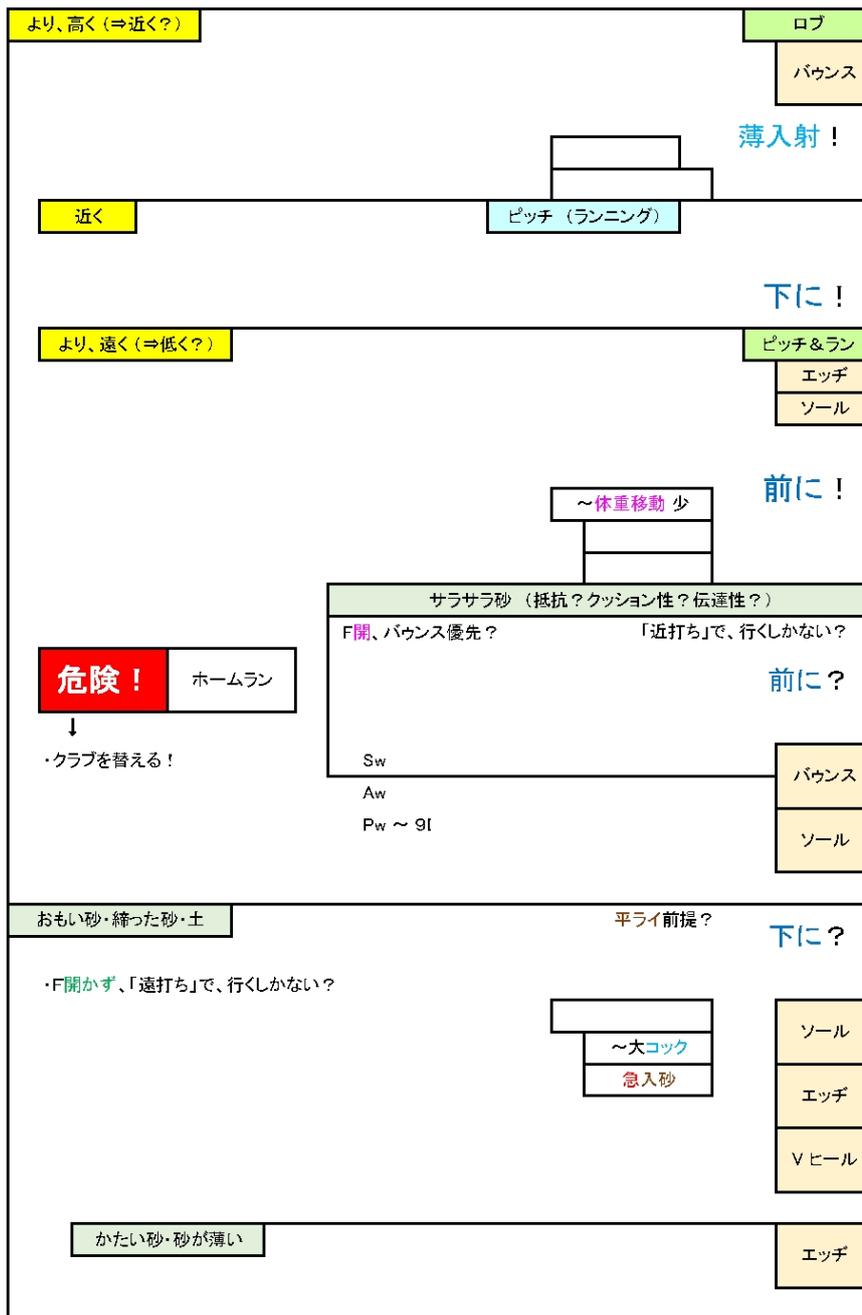
	F閉	低	急入砂
	1 玉下深度にエッチが入る程度		
	2 玉迄 フェイス芯が届く以上		
3 ヘッド抜ける?(= キャリ)			
緩入砂	高	F開	

※砂の中でHがどう動くか? 想像! クロス検索?

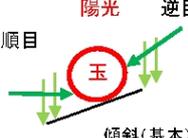
むね転止めず? ターゲットに正対? (G&Hが、どうなるうとも、予定通り) ...

廻り切る!

<p>砂の抵抗？</p> <p>「重カ」</p> <p>芯!</p>	<p>同じコトできてる？</p> <p>But 砂は、ライじゃない？</p> <p>ライ創造！</p> <p>ライに沿って</p> <p>入砂 彫る！</p>															
<p>ウェッジ wedge クサビ</p> <p>潜水艇？</p> <p>推進！</p> <p>船底？</p> <p>バウンス bounce 弾かれ？</p> <p>ひっかからない、沈まない。</p>	<p>キャリ: 1/2 ~ 1/4? 「ヘッド抜け」どこまで犠牲になる？</p>															
<p>G 心 吊 成否? Next one!</p> <p>何をしようと、出る時は出る。軸 ↑ 何故、</p> <p>★インパクトが全て! but.</p>	<p>廻り切る!</p> <p>放</p> <p>抜</p> <p>どう▼落とす?</p>															
<table border="1"> <tr> <td>押</td> <td>張</td> <td>放</td> </tr> <tr> <td colspan="3">~3/4(スリー・クォーター)</td> </tr> <tr> <td>体重移動制限</td> <td colspan="2">むね転~80度</td> </tr> <tr> <td>手首コック</td> <td colspan="2">手首リリース</td> </tr> <tr> <td>脇しなり</td> <td colspan="2">脇リリース</td> </tr> </table>	押	張	放	~3/4(スリー・クォーター)			体重移動制限	むね転~80度		手首コック	手首リリース		脇しなり	脇リリース		<p>H減速? 載!</p> <p>速く振っても、早く廻らない。入魂!</p>
押	張	放														
~3/4(スリー・クォーター)																
体重移動制限	むね転~80度															
手首コック	手首リリース															
脇しなり	脇リリース															
<p>G鳩尾高(反転ダウン) ~ 肩上高まで(足使わず)のTOPで?</p>																
<p>★特別じゃないが、多彩な状況に普通に対応できないと無理? ... バンカーの中に全部ある。</p>																



左足下がり 斜面なり立 ~	上がらない！	玉後ろ アゴ近	出せる方向に！	エッジ
下に！				急斜面
				⇕
				緩斜面
つま先下がり	選択！	左向く「つま先下がり」で。	~鉛直立	バウンス
				≒ 平ライ？
				⇕
				≒ 目玉？
目玉	上がらない、飛ばない、ころがる！		重力・自カ+	Vヒール
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">~大コック 急入砂</div> & 手首リリース → Vヒール▼ →				
つま先上がり	飛ばない！		遠心力・慣性	Vヒール
				≒ 目玉？
				⇕
				≒ 平ライ？
左足上がり アッパー体勢？	高球？	右向く「左足上がり」で。	鉛直立	バウンス
				上に？
				⇕
				急斜面
				エッジ
★オーバーハング 物理的に無理。	アゴ近			
アン・プレイヤブル	2クラブL または、ホール ⇄ 玉位置の延長バックで、バンカー内にドロップ。(1打罰)			
	ホール ⇄ 玉位置の延長バックで、バンカー外ドロップ OK (2打罰)。水たまりは、バンカー内に無罰で。			

ラフ	玉の状況をよく見て、玉下クリアランスを判断。	クラブ選択重要！	グラス・バンカー
		冬芝は硬い。 夏芝は絡む。	
			
★玉の先だけにラフ		打ち込まない。	
★玉の前後にラフ			
ちよい沈み・順目			
			
深沈み玉・逆目		大コック？	
右玉	上から		
体重移動制限			
むね転～80度			
アン・プレイヤブル	プッシュ？「何度打っても無理そう」？(1打罰)		(赤杭同・黄杭②③のみ)
①2クラブL半径でドロップ、②ホール延長後方∞(左右1クラブL)でドロップ、③元の場所から打つ。			
逆サイド・背面打ち		林の中から・木の下を	

<table border="1"> <tr> <td>フェアウェイバンカー (クロス・バンカー)</td> <td>砂を噛んだら、まったく飛ばない。⇒ <b>ダフらない!</b></td> </tr> <tr> <td>50ヤード～?</td> <td></td> </tr> </table>	フェアウェイバンカー (クロス・バンカー)	砂を噛んだら、まったく飛ばない。⇒ <b>ダフらない!</b>	50ヤード～?						
フェアウェイバンカー (クロス・バンカー)	砂を噛んだら、まったく飛ばない。⇒ <b>ダフらない!</b>								
50ヤード～?									
★ライが良い。( = 玉の4/5以上? 地上)									
	<table border="1"> <tr> <td>右玉</td> <td>上から?</td> </tr> <tr> <td colspan="2">体重移動制限</td> </tr> <tr> <td colspan="2">むね転～80度</td> </tr> <tr> <td colspan="2">番手 UP?</td> </tr> </table>	右玉	上から?	体重移動制限		むね転～80度		番手 UP?	
右玉	上から?								
体重移動制限									
むね転～80度									
番手 UP?									
★アゴが高い。      ★ライが悪い。									
エクスプロージョン ... Sw ~ 9I <b>脱出!</b>									
<table border="1"> <tr> <td>ベア・グラウンド</td> <td>「掘れない」可能性がある。⇒ <b>削り出!</b>(薄く彫)</td> </tr> <tr> <td>地面かたい。</td> <td></td> </tr> <tr> <td>薄い芝</td> <td></td> </tr> <tr> <td>落ち葉の上</td> <td></td> </tr> </table>	ベア・グラウンド	「掘れない」可能性がある。⇒ <b>削り出!</b> (薄く彫)	地面かたい。		薄い芝		落ち葉の上		
ベア・グラウンド	「掘れない」可能性がある。⇒ <b>削り出!</b> (薄く彫)								
地面かたい。									
薄い芝									
落ち葉の上									
緩入射、ダウン・ブローで、安全にクリーンヒット。									
	<table border="1"> <tr> <td>右玉?</td> </tr> <tr> <td>体重移動制限</td> </tr> <tr> <td>むね転～80度</td> </tr> <tr> <td>番手 UP?</td> </tr> <tr> <td>脇リリース</td> </tr> </table>	右玉?	体重移動制限	むね転～80度	番手 UP?	脇リリース			
右玉?									
体重移動制限									
むね転～80度									
番手 UP?									
脇リリース									
<table border="1"> <tr> <td>ディボット</td> <td>右玉で、リキまずに、上から<b>入射</b>、下に向かってリリース。(平地)</td> </tr> <tr> <td>穴に入った</td> <td></td> </tr> </table>	ディボット	右玉で、リキまずに、上から <b>入射</b> 、下に向かってリリース。(平地)	穴に入った						
ディボット	右玉で、リキまずに、上から <b>入射</b> 、下に向かってリリース。(平地)								
穴に入った									
※(雨の日?)ジェネラル・エリア内で、(直落ち)食い込み。⇒ 1クラブ・レンジスで、ドロップ可。									

同じコト	「考えず」出来るように練習。	「飛ばす」意識 NG 同じコトできてる？
		「ゆるく打つ」意識 NG 同じコトできてる？

1W	
	★ ドラゴン? ⇒ 放り上げ、できるだけ、大きく捻 バック 顔張る。強踏、フルTOP (強ストレッチ) But まったり、弛まず、滑らかに、▼
3W	
5W	
3U	
4U	
5I	
6I	
7I	★ ニアピン? ⇒ 大きめクラブを短くグリップ? 高? T-upで、ライ角守って。静踏、~85度TOP And まったり、弛まず、滑らかに、▼
8I	
9I	
Pw	
Aw	
Sw	

★ラウンド前調整。・・・ヤル事決めておく。

- ・早めに到着！
- ・準備体操・ストレッチ・・・ケガしない！
- ・気温？湿度？

心臓で！

練習グリーン・・・「ころがり」見る & 歩く。

ショット・レンジで、計20球。

Sw  
短 I  
長 I  
Fw  
Dr

Sw 1ヤードキャリ ×6 捨う。

パット(3拍子)	ショット(4拍子)	
		見
		立
		ワ
		振

※できれば、バンカー練習。・・・玉は使わず、線をひいて、砂を彫出だけで OK

吊	リズム	右ひざ▼ → むね → ヘソ(ま) → ▼左足	
・パット		→	ラグなし
・ランニング		- ヘソ - むね	しなり…小
・ピッチ		→ - G - H ▼	↑ ↓
・3/4		- ヘソ	
・フルショット		- むね - G - H ▼	しなり…大
T-shot	18		テンポ
2nd、3rd	18	アプローチ	
パット	36		
パー	72	目標？	

むね止終了

★ラウンド(本番)

### 感じて、考える！

・しっかり情報収集して、ニュートラル状況判断。

風・距離・高差・ライ・立場？

・上手のごとく、ゆっくり歩き、まったり動作。



保全！

グリーン無視？

・失敗 NG 急がない！よけいに時間かかる。⇒「だいたい」で、成功！「出来る」目標を。

見る！

・ターゲットは遠いが、足元～25cm(インパクト)で、勝負あり・・・▼集中！

観る！

とにかく、ルーティン(試振り。)して、**同じコト**する。

・オーバー & OB は、×・・・クラブ選択。

我慢！

・マナー重要。(オフ・サイド？ 口は楯の元？)

※同伴者が打つ時は、動かず、静かに、前に出ない、自分のだと思って、最後まで球見る。

自分の球は、見てくれる。・・・安心して(頭上げず)、遠慮なく、▼→彫る。(後で、目土を！)

・ルール & 救済知る。

知る！

・データ取る？ ハッキリ、「～しよう」⇒どうなった？(経験・記憶。)・・・一打を大切に！

全打有効活用、相互補完！

---

Golf 上達ノート サンプル版

---

著 峠 達人

制作 Puboo  
発行所 デザインエッグ株式会社

---