

★アマチュア必見ゴルフ実体験記

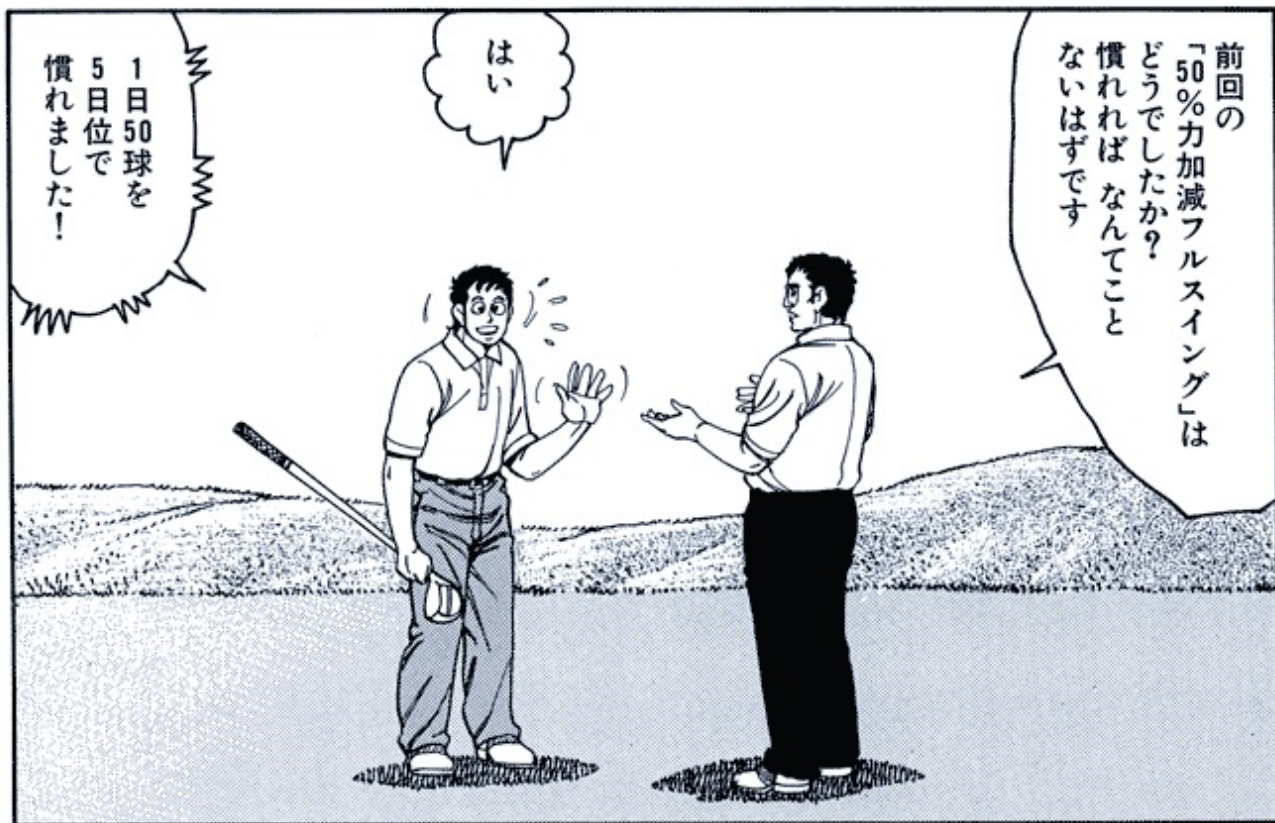
シングルへの近道

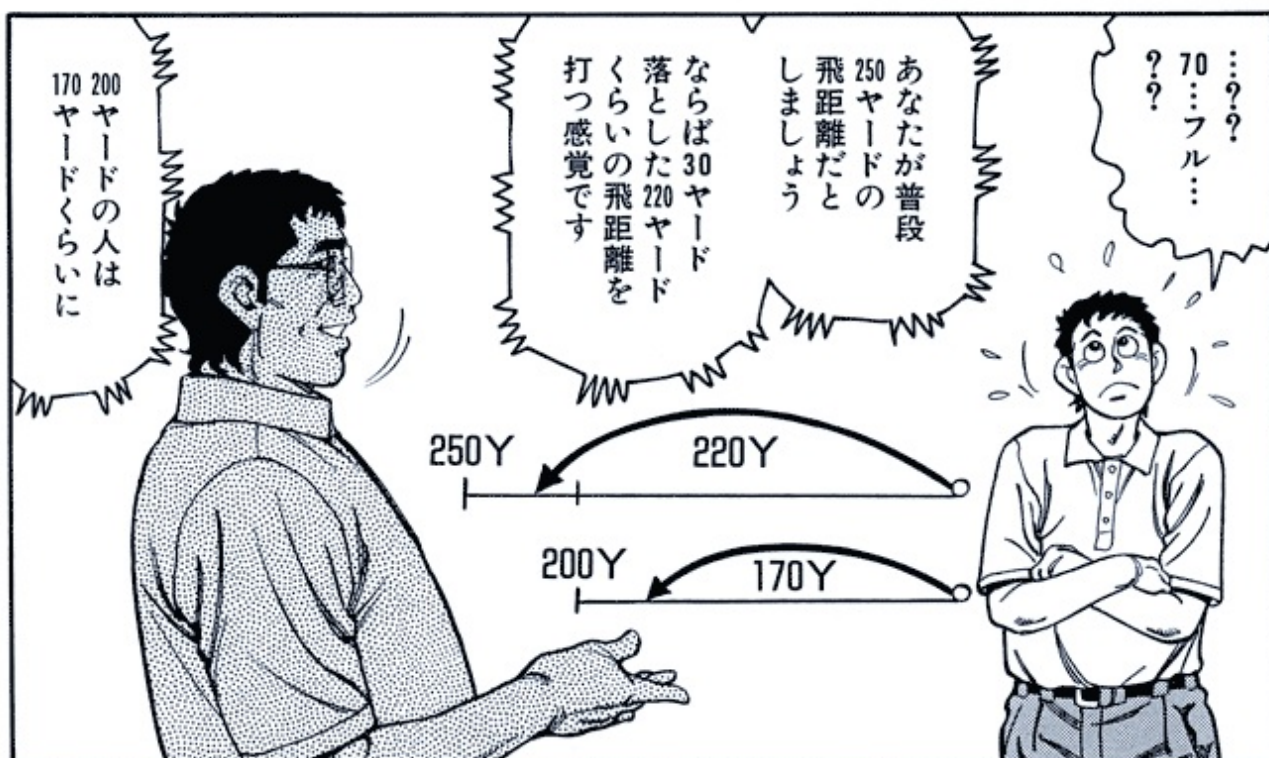
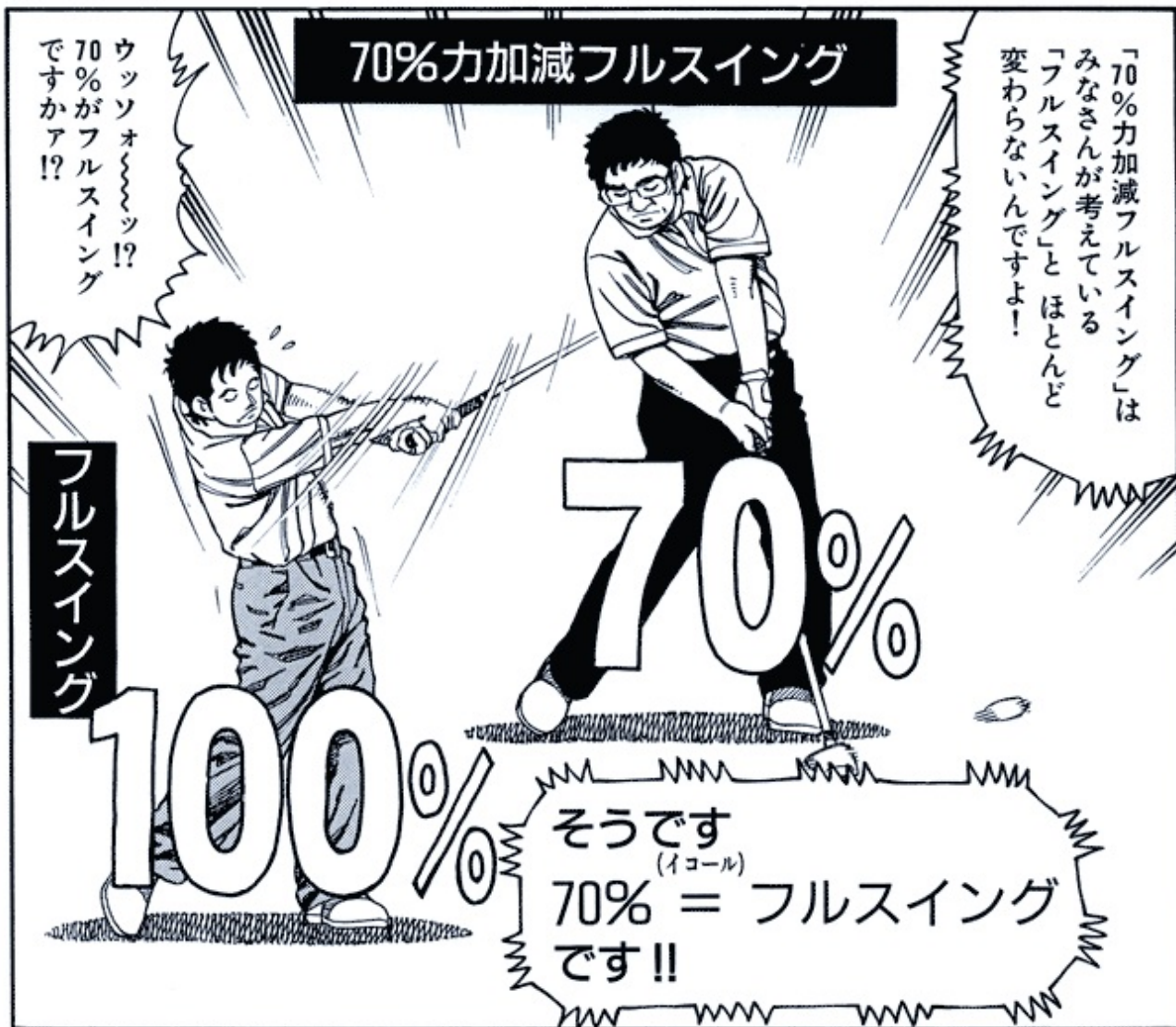
第2話 「70%力加減スイングは
フルスイングに通ず!!」



作画/樹本ふみきよ

100以上叩いていた樹本氏がシングルに到達できた理由がここにあります!!







確かに

では説明
しましょう

「70%力加減フルスイング」を
繰り返すことで、自分にとって
よいリズム・よいタイミングが
身につき、体全体の
無駄な力が排除できる
ようになるのです

そして体の回転が
スムーズになり
ボールに伝わるパワーも
無駄がなくなるのです

当然ボールも無駄な
回転(スピン)がかから
ないので「飛ぶ」という
わけです!

適性スピン量

無駄なく
伝わるパワー

70%力加減

フルスイング

よいリズム

よいタイミング

それ テレビで見ました
飛距離は高弾道・
低スピン だって！

そのとおりです
その項については
いずれ詳しく
説明します

「70%力加減フルスイング」
について 前回の「50%
力加減フルスイング」の
復習をかねて
説明しましょう

前回 50球をウエッジ・
ショートアイアン・ドライバーの
3本で打ち分けましたが
1日1本のクラブで50球を
打ってもいいのです

そしてフルスイング
アークで50%の力加減
そのためには「ゆっくり振る」
ことが大切！

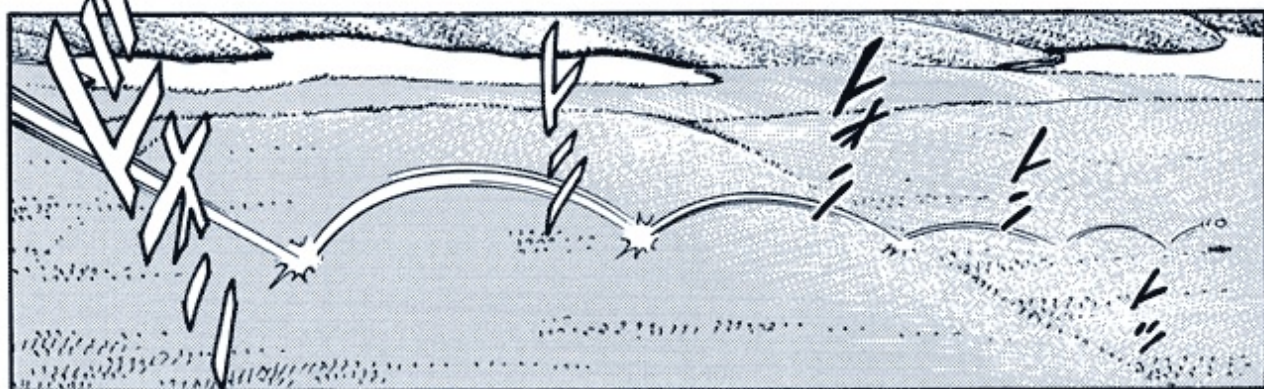
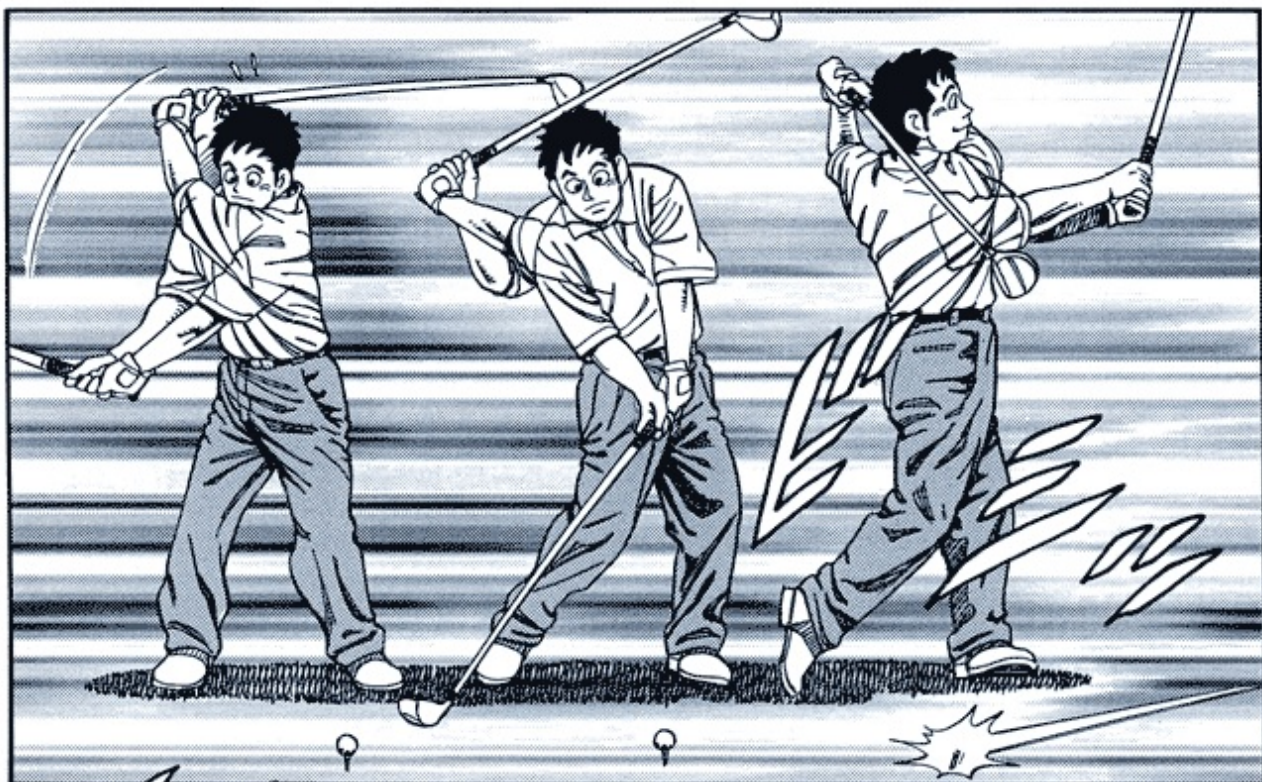
その結果 手・ヒジ・ワキ・
腰・ヒザ・足首の正しい
使い方形 感覚が
生まれてきます

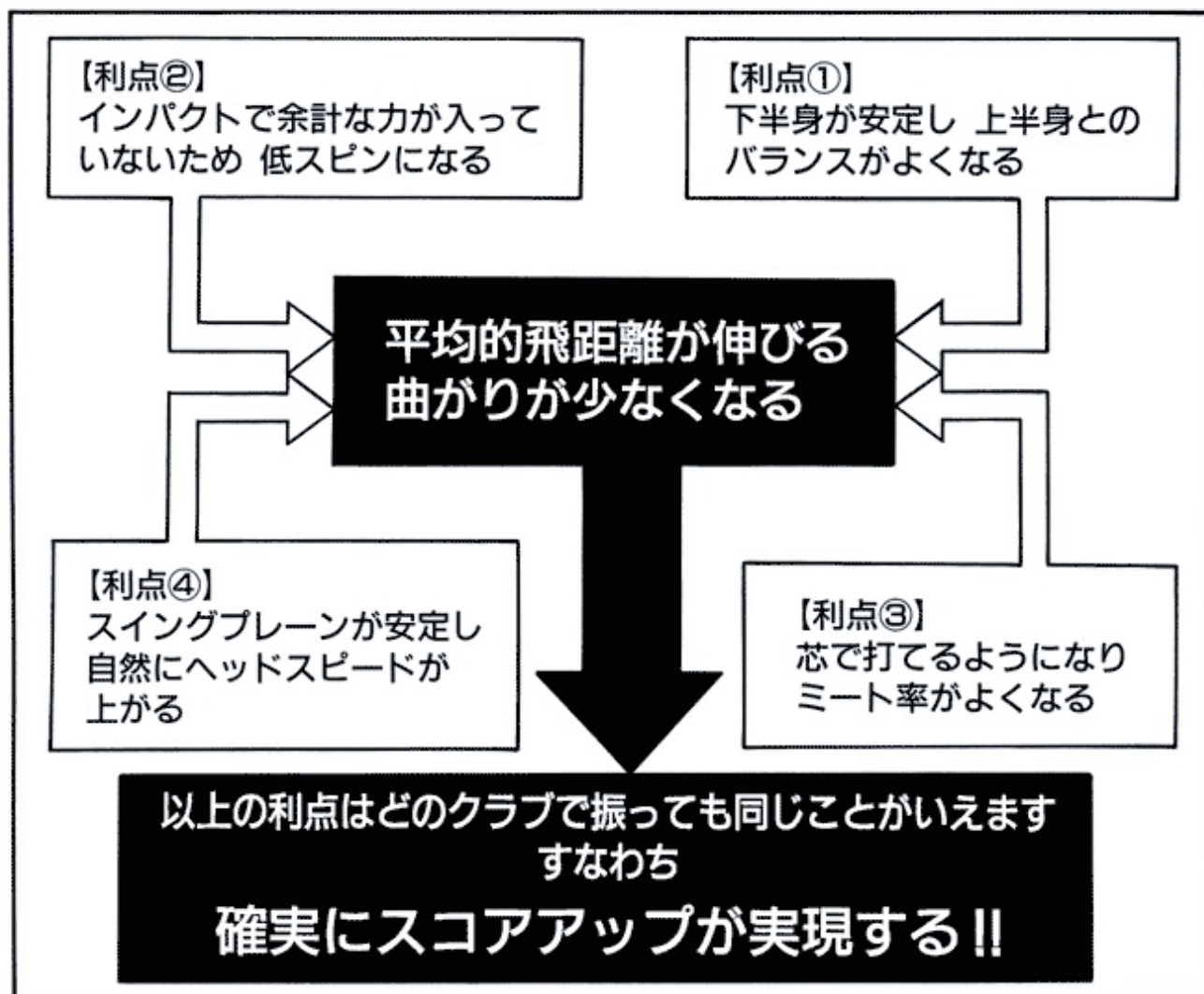
そしてスイング軸が
明確に意識できる
ようになります！！

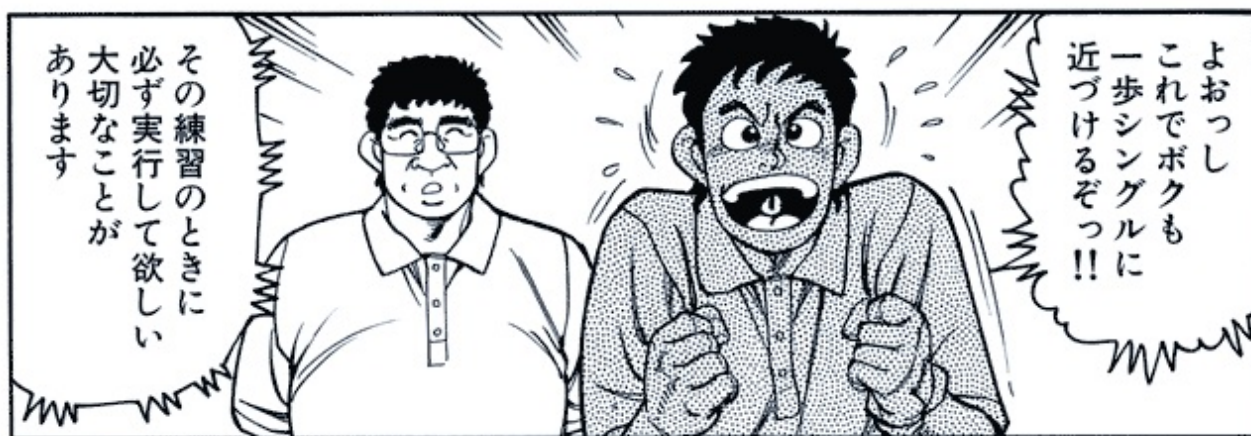
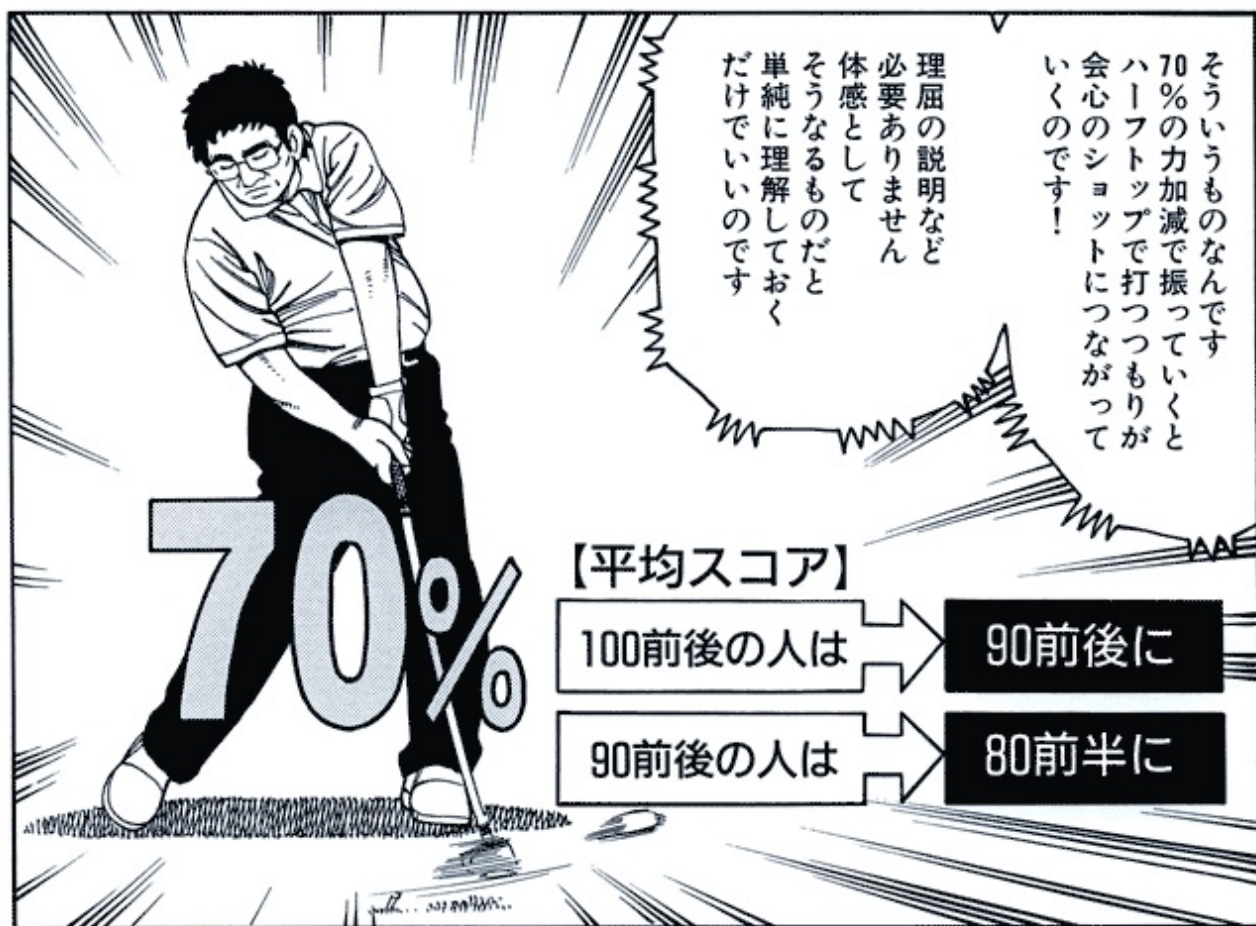
軸が明確になる

50%力加減フルスイング

ゆ っ く り 振 る

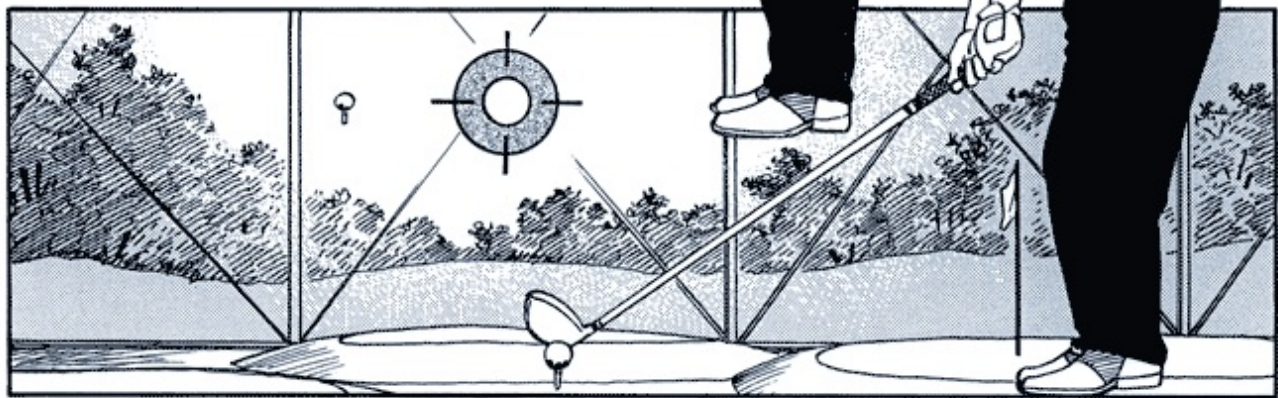








打つ前に必ず
ボール後方に立ち
「方向」を確認し
自分がどこに打っていく
ためにアドレスに入るかを
明確に意識を持つ
です！



でも：
打ち放し練習場では
ゴムマットがあり人工芝等が
足もとにあるので
そのラインに平行にアドレス
すればいつも同じ方向に
打っていきますが：



へっ...？



ならばコースに
ゴムマットを
背負って
行けますか？

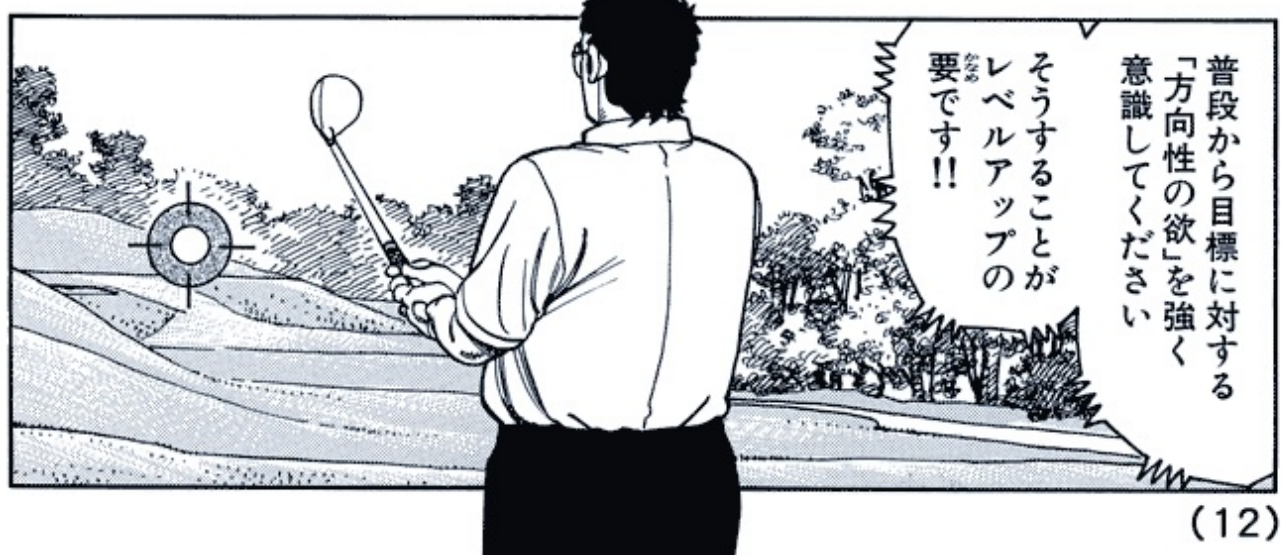


いや...
それは...

普段から
方向確認しない人が
コースでできるわけが
ありませんね

プッシュした・引っかけた
等とっていますますが
実は体の向きと
打っていきたい視線が
ちぐはぐになっていて
とんでもない球を打って
しまうんです!

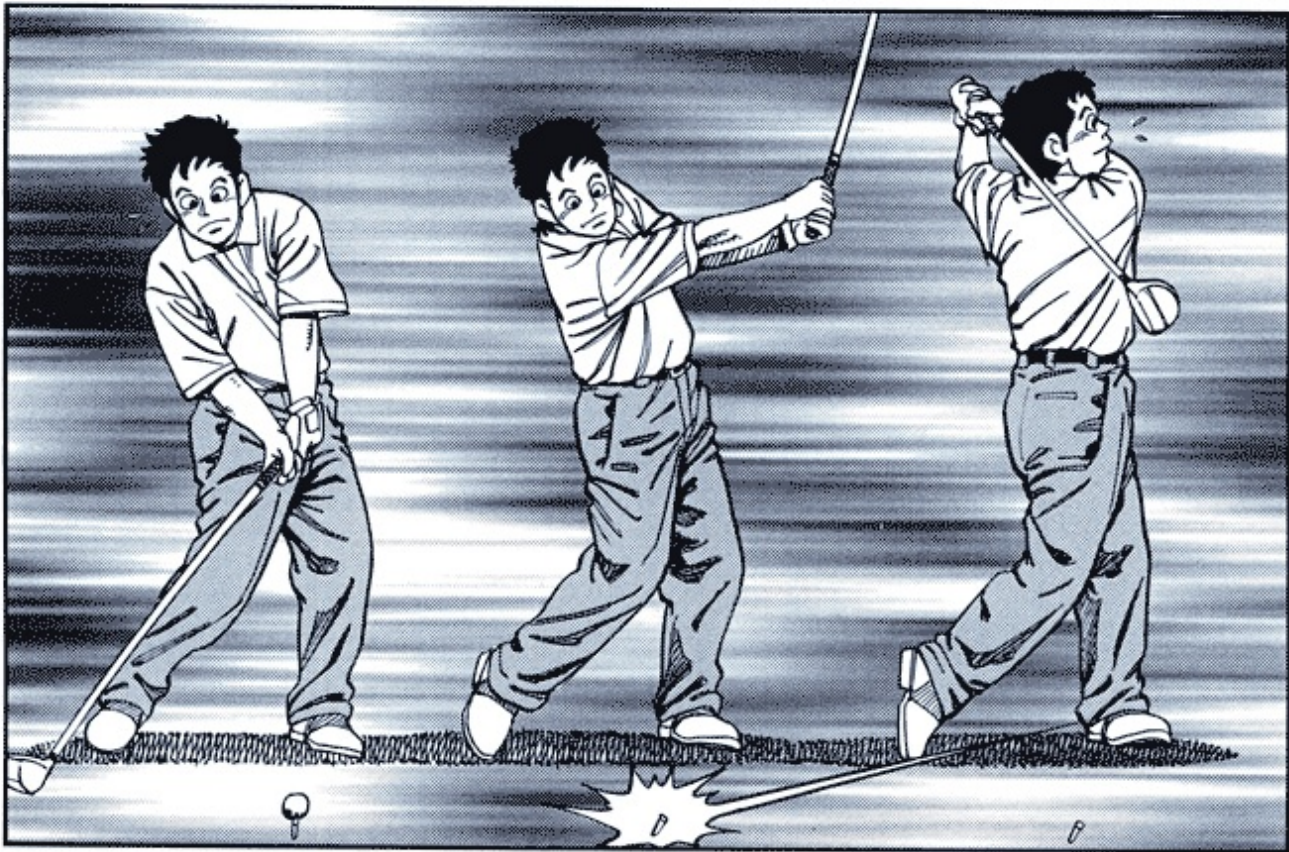
見られてた
みたいですね...
ハハハ...



普段から目標に対する
「方向性の欲」を強く
意識してください
そうすることが
レベルアップの
要です!!



☀ ゴルフは欲張らず、ひとつひとつマスターしていくのが上達の近道です!!



☀ 「シングルへの近道」@おわり