

A1 真っすぐ引いて、 真っすぐ出す!

グリップ

1 左手は人さし指の第二関節から小指の付け根を横切るパワーラインにクラブを当て指先で握る。

2 左親指はショートサムで、グリップの真上からどちらかに少しズラしてセット。

3 右手も同じようにクラブが手のひらに対して斜めになるように指先で握る。右親指も斜めに。



セットアップ～アドレス

1 両手でクラブを持ち、両ひじを前に出して左軸で立つ。

2 両腕を胸の上に乗せながら尻を後ろに出し、みぞおちとひざの間を圧縮するように前傾。

3 両ひじを絞り、やや内股に構える。体を横に移動させてからヘッドを動かすように始動。



バック スウィング

左ひざを動かさないようにしながら、右腰を切り上げる動きでバックスウィング。



切り返し～ ダウン スウィング

左腰を切り上げる動きでダウンスウィングへ移行する。



インパクト 前後

両ひじがみぞおちの高さになったら「うん」と力を込めてボールを打つ。



フォロー スルー

みぞおちを中心に、体の向きを入れ替えるようなイメージで振り抜く。



フィニッシュ

フィニッシュは「逆C字」。体が反り返ったり、左右に多少スウェイしてもOK。



A2 体の面を入れ替える シンプルスウィング

グリップ

1 左手は4本指の付け根を結ぶパワーラインにクラブを当て、指先で握る。

2 左親指はミドルサムで、クラブのグリップの真上にセット。

3 右手も同じように指の付け根のパワーラインにクラブを当てて指先で握る。



セットアップ～アドレス

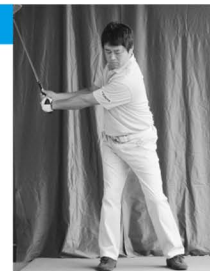
1 左軸を感じながら、ひじを体の横にセットした状態で両手でクラブを持って立つ。

2 お尻を突き出し、みぞおちとひざの空間を圧縮しながら前傾。ひざは前に出ない。



バック スウィング

みぞおちの背中側を動かさないようにしながら、右肩を上げて体の右サイドを伸ばす。



切り返し～ ダウン スウィング

トップからはみぞおちの背中側を動かさないようにして、左肩を上げて体の左サイドを伸ばしてダウン。



インパクト 前後

みぞおちとボールの距離を変えずに左肩を上げて素早く体の面を入れ替える。



フォロー スルー

自分の左肩に向けてフォローを出すイメージを持つ。



フィニッシュ

フィニッシュはI字。



B1 体重移動は意識せず、構えたその場でスピン!

グリップ

1 親指の付け根から手のひらを横断するラインにクラブを当て、手のひらで握る。

2 左親指はロングサムでクラブのグリップの真上にセットする。

3 右手も左手と同じように手のひらを横断するパワーラインにクラブを当て、ややウィークに握る。



セットアップ～アドレス

1 ひざを曲げてから、股関節から上体を倒して前傾。お尻はかかとより大きく後ろに出ないのが正解。

2 両胸を張らずにアドレス。



バック スウィング

首の付け根の背中側を動かさないようにしながら、左サイド（左肩と左腰の間）の縮み感が抜けないように、バックスウィング。



切り返し～ ダウン スウィング

ベルトのバックル部分を水平に回すようにしながら、その場で体をスピンさせるイメージ。上半身の回転に合わせて、同時にひざも動く。



インパクト 前後

右ひじをつけてインパクト。体の近くギリギリに手を通す。



フォロー スルー

インパクト以降はすぐに起き上がるイメージ。



フィニッシュ

I字フィニッシュ。右足は「逆くの字」になる。



B2 重心移動が大きい 2軸スウィング

グリップ

1 人さし指付け根から掌底にかけて、手のひらを斜めに横切るパワーラインにクラブを当て、手のひらで握る。

2 左親指はロングサムで、グリップの真上ではなく、少し右にズラして置く。

3 右手も左手と同様にパワーラインにクラブを当て、ストロング気味に下から握るように手のひらでグリップ。

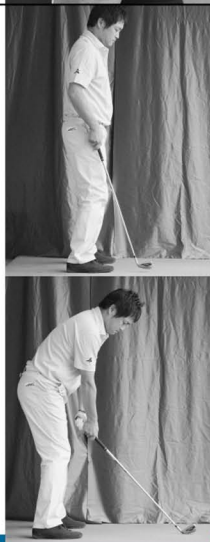


セットアップ～アドレス

1 真っすぐ立った状態から両ひざを前に出し、骨盤を足首に近づけながら、骨盤と足首の空間を圧縮していく。

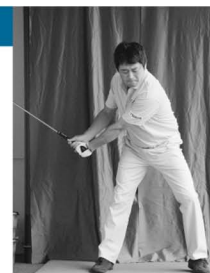
2 地面にしっかり圧力がかけたら前傾して腕を垂らし、ハンドダウン気味に構える。

3 お尻を後ろに出すのではなく、ひざを前に出してお尻がかかとよりも大きく後ろに出ないようにしてアドレス。



バック スウィング

足首の前側に圧力を感じながら、左足を踏み込んだ反動で右に大きく重心移動。クラブが上がり切る前に右足で地面を蹴って切り返す。



切り返し～ ダウン スウィング

切り返し以降、手が骨盤の高さにきたこのポジションがB2の本当のトップ。ここからは「ばぁーん」とボールを打ちにくい。



インパクト 前後

肩の付け根を右股関節の上に置いたまま、左肩を開かないようにインパクト。



フォロー スルー

フォローを前に大きく出そうとしないこと。気持ちよく振ったときには腕が早くたたまれるのが自然。



フィニッシュ

左足に乗り込んだ「I字フィニッシュ」は必要なし。体がしなり、右ひざの折れ曲がった「逆C字」が目指すべきゴール。

