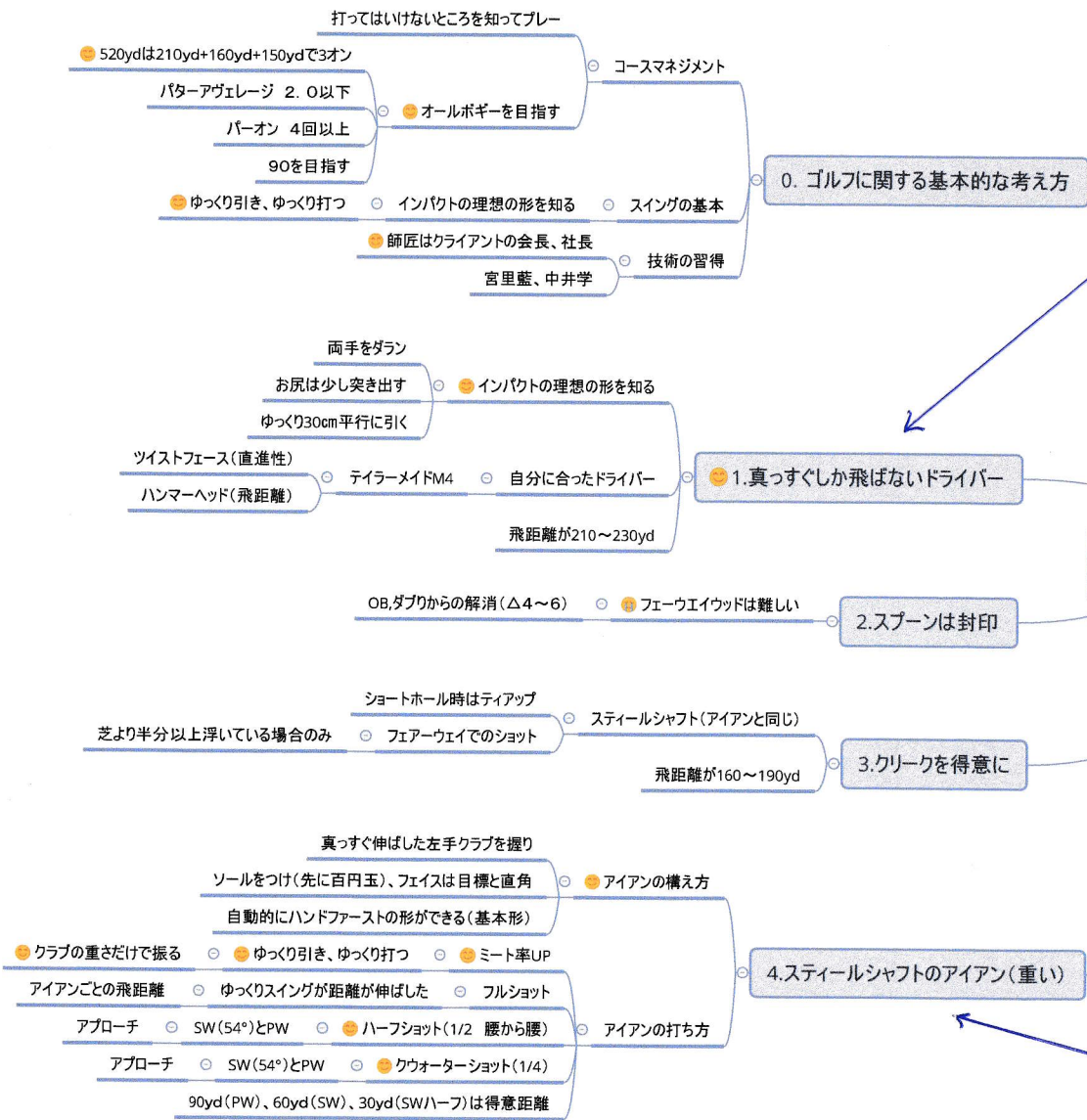
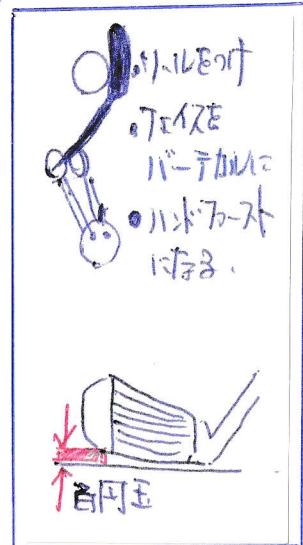


古希を超え、90を切るゴルフの極意



- 9. 現在の課題
- 8. パターの打ち方
- 7. パンカーへの対応
- 6. グリー周りのアプローチの打ち方
- 5. アンジュレーションとアイアン



古希を超え、90を切るゴルフの極意

- 0. ゴルフに関する基本的な考え方
- 1. 真っすぐしか飛ばないドライバー
- 2. スプーンは封印
- 3. クリークを得意に
- 4. スティールシャフトのアイアン(重い)

9. 現在の課題

- 体力をつけること
- 必ず入るパターの入手

8. パターの打ち方

- ボールは目の下、右脇を絞める
- ボールより目を離さず、肩の回転だけで打つ
 - 左手首を固定しストロークする
 - 打球を目で追うと、引っかけ
- 距離の長さは、スタンスの幅で調整(振り子の幅)
- オーバー気味で打つ
 - オーバー軌道は次打の参考に

7. パンカーへの対応

- クロスパンカー
 - パンカーエッジの高さに注意
 - 通常は5Iで短く持って打てば失敗は少ない
- グリーン周りパンカー
 - 必ず出るSW(LYNX EKB58)
 - 固い時は通常のSW

6. グリーン周りのアプローチの打ち方

- 基本はパターで転がす
- PW(9I)でのパターストローク
 - 前に立ち、短く握り、しっかり打つ
 - ヒールが浮くので、ざっくりなくなる
- PWでのアプローチ
 - 通常よりスタンスを狭めて打つ
 - スタンスを狭めるとスイングが自動的に小さくなる
 - パンカー、ラフ越えはSW

5. アンジュレーションとアイアン

- 前上がり
 - ひっかけやすい
 - 右狙いでショット
 - 急傾斜
 - 短く握った5Iが有効
- 左上がり
 - ひっかけやすい
 - 斜面に沿うように右狙いでショット
 - 左股関節を支点に
- 前下がり
 - スライスしやすい
 - 左狙いでショット
- 左下がり
 - スライスしやすい
 - 斜面に沿うように左狙いでショット
 - 右股関節を支点に

古希を超え、90を切るゴルフの極意

0. ゴルフに関する基本的な考え方

- コースマネジメント
 - 打ってはいけないところを知ってプレー
 - 520ydは210yd+160yd+150ydで3オン
 - パターアヴェレージ 2.0以下
 - パーオン 4回以上
 - 90を目指す
 - オールボギーを目指す
- スイングの基本
 - ゆっくり引き、ゆっくり打つ
 - インパクトの理想の形を知る
- 技術の習得
 - 師匠はクライアントの会長、社長
 - 宮里藍、中井学

1. 真つすぐしか飛ばないドライバー

- インパクトの理想の形を知る
 - 両手をダラン
 - お尻は少し突き出す
 - ゆっくり30cm平行に引く
- 自分に合ったドライバー
 - ツイストフェース(直進性)
 - ハンマーヘッド(飛距離)
 - テ일러メイドM4
 - 自分に合ったドライバー
- 飛距離が210~230yd

2. スプーンは封印

- フェーウェイウッドは難しい
- OBダブリからの解消(Δ4~6)

3. クリークを得意に

- スティールシャフト(アイアンと同じ)
- フェーウェイでのショット
- ショートホール時はティアップ
- 芝より半分以上浮いている場合のみ
- 飛距離が160~190yd

4. スティールシャフトのアイアン(重い)

- アイアンの構え方
 - 真つすぐ伸ばした左手クラブを握り
 - ソールをつけ(先に百円玉)、フェイスは目標と直角
 - 自動的にハンドファーストの形ができる(基本形)
- ミート率UP
 - クラブの重さだけで振る
 - ゆっくり引き、ゆっくり打つ
- アイアンの打ち方
 - フルショット
 - ハーフショット(1/2 腰から腰)
 - クォーターショット(1/4)
 - 90yd(PW)、60yd(SW)、30yd(SWハーフ)は得意距離
- アイアンの飛距離
 - ゆっくりスイングが距離が伸ばした
 - SW(54°)とPW
 - SW(54°)とPW

9. 現在の課題

- 体力をつけること
- 必ず入るパターの入手

8. パターの打ち方

- パターは目の下、右脇を絞める
- ボールより目を離さず、肩の回転だけで打つ
- 距離の長さは、スタンスの幅で調整(振り子の幅)
- オーバー気味で打つ
- オーバー軌道は次打の参考に
- 左手首を固定しストロークする
- 打球を目で追うと、引っかけ

7. パンカーへの対応

- クロスパンカー
- グリーン周りパンカー
- パンカーエッジの高さに注意
- 通常は5Iで短く持って打てば失敗は少ない
- 必ず出るSW(LYNX EKB58)
- 固い時は通常のSW

6. グリー周りのアプローチの打ち方

- 基本はパターで転がす
- PW(9I)でのバーストローク
- PWでのアプローチ
- パンカー、ラフ越えはSW
- 前に立ち、短く振り、しっかり打つ
- ヒールが浮くので、ざっくりなくなる
- 通常よりスタンスを狭めて打つ
- スタンスを狭めるとスイングが自動的に小さくなる

5. アンジュレーションとアイアン

- 前上がり
- 左上がり
- 前下がり
- 左下がり
- ひっかけやすい
- ひっかけやすい
- スライスしやすい
- スライスしやすい
- 右狙いでショット
- 急傾斜
- 斜面に沿うように右狙いでショット
- 左股関節を支点に
- 左狙いでショット
- 斜面に沿うように左狙いでショット
- 右股関節を支点に