

自分のスイングスタイルの確立とスコアアップの為の実践練習

グリップ

手、腕の振りが体の動きと一体でクラブをシャープでスムーズに振れるグリップ
(握る位置、向き、角度、力の入れ方)

アドレス

体の軸が固定され、シャープでなめらかな動きができるアドレス(スタンスの幅前傾姿勢、ボールと体の間隔、ボールの位置、体重配分、グリップの位置)

スイング

スイング前のグリップ、構えをより細かくチェックして真直ぐ遠くへ飛ばす為の各自の原理に叶ったスイングテーマの集中練習とフィニッシュのバランス

※各クラブの飛距離を知る。各クラブのキャリーの飛距離を知る

実践練習

目標グリーンに対して正確な方向性と距離感
20Y~145Yを特に集中的に方向と距離を合わせ

ユーティリティ、フェアウェーウッドの精度を高める

アプローチ

グリーンまわりのアプローチ実習
ピッチ&ラン、ランニングアプローチ

月	週	場所	実習内容	時間配分
9月	1	室内	(AP) グリーンまわりのアプローチ (実習) (FS) グリップ、構え、ボールを真直ぐ遠くへ飛ばす為の各自のスイングテーマ	25分 60分
	2	室外	(AP) 20Y~145Y 目標方向に正確に構え、正確な方向性と距離感 (FS) グリップ、構え、個人別にポイントを絞ったテーマの集中練習	25分 60分
	3	室内	(AP) パター実習(方向と距離感) (FS) グリップ、構え、ボールを真直ぐ遠くへ飛ばす為の各自のスイングテーマ	30分 60分
	4	室外	(AP) 20Y~145Y 目標方向に正確に構え、正確な方向性と距離感 (FS) グリップ、構え、個人別にポイントを絞ったテーマの集中練習	25分 60分
10月	1	室内	(AP) グリーンまわりのアプローチ (実習) (FS) ボールを真直ぐ遠くへ飛ばす為のスイング形成(各自のスイングテーマ)	25分 60分
	2	室外	(AP) 20Y~145Y 目標方向に正確に構え、正確な方向性と距離感 (FS) ユーティリティ、フェアウェーウッド、ドライバーの集中練習、個人別テーマ	20分 65分
	3	室内	(AP) ラフマットを使用時のアプローチ(順目、逆目、ラフとフェアウェイの境目) (FS) ボールを真直ぐ遠くへ飛ばす為のスイング形成(各自のスイングテーマ)	20分 65分
	4	室外	(AP) 20Y~145Y 目標方向に正確に構え、正確な方向性と距離感 (FS) ユーティリティ、フェアウェーウッド、ドライバーの集中練習、個人別テーマ	25分 60分
11月	1	室内	(AP) グリーンまわりのアプローチ (実習) (FS) バランスのとれたフィニッシュと個人別テーマ	25分 60分
	2	室外	(AP) 20Y~145Y 目標方向に正確に構え、正確な方向性と距離感 (FS) 各自のスイングテーマ、ユーティリティ、フェアウェーウッド、ドライバーの集中練習	25分 60分
	3	室内	(AP) ランニングアプローチ(傾斜台を利用したクッション) (FS) バランスのとれたフィニッシュと個人別テーマ	30分 60分
	4	室外	(AP) 20Y~145Y 目標方向に正確に構え、正確な方向性と距離感 (FS) 各自のスイングテーマ、ユーティリティ、フェアウェーウッド、ドライバーの集中練習	25分 60分