

## 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  
50Y~110Yを特に集中的に方向と距離を合わせ

ユーティリティー、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) <b>グリーンまわりのアプローチ (実習)</b> (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
	2	室外	(AP) 20Y~110Y スイングバランスを保ち、方向性とキャリーの正確な距離感 (FS) グリップ、構え+個人別にポイントを絞っての集中練習	20分 65分
	3	室内	(AP) (9-3)までのアドレス、バックスイング、インパクト、フォロー(手、腕、クラブの動き) (FS) グリップ、構え+個人別にスイングのポイントを絞っての集中練習	15分 70分
	4	室外	(AP) 20Y~110Y スイングバランスを保ち、方向性とキャリーの正確な距離感 (FS) グリップ、構え+個人別にスイングのポイントを絞っての集中練習 各クラブのキャリーボールを知る	20分 65分
10月	1	室内	(AP) <b>グリーンまわりのアプローチ (実習)</b> (FS) バランスのとれたフィニッシュと個人別テーマ	20分 65分
	2	室外	(AP) 20Y~110Y スイングバランスを保ち、方向性とキャリーの正確な距離感 (FS) バランスのとれたフィニッシュと個人別テーマ	20分 65分
	3	室内	<b>クラス対抗アプローチ大会(スクランブル競技)</b> みんなで力を合わせて頑張ろう!!	90分
	4	室外	(AP) 20Y~110Y スイングバランスを保ち、方向性とキャリーの正確な距離感 (FS) バランスのとれたフィニッシュと個人別テーマ	20分 65分
11月	1	室内	(AP) ランニングアプローチ (FS) バランスのとれたフィニッシュと個人別テーマ	20分 65分
	2	室外	(AP) 20Y~110Y スイングバランスを保ち、方向性とキャリーの正確な距離感 (FS) バランスのとれたフィニッシュと個人別テーマ	20分 65分
	3	室内	<b>スイングナビによるスイング診断(正面、後方)</b>	90分
	4	室外	(AP) 目標に対して構えの向きと、正確な方向性と距離感 (FS) スイング診断を基にスイング形成のポイントを絞っての集中練習	20分 65分