

実践的な練習により確実にスコアアップを計る！

雨天、悪天候を
想定した練習

スタンスやや狭く、グリップ短く持つ、ボールの位置やや右側
スイングリズムゆったり、肩から肩をイメージし、ややコンパクトなスイング
通常のクラブより1～2番手大きめのクラブを選択する。

斜面

ボールの曲りを考えて構える方向、ボールの位置、クラブを持つ長さと同隔
体の傾きと体重配分、傾斜の度合による体の傾きと体重配分の変化とスイングの
大きさ、足腰の回転に伴う体重の掛かり方

実践練習

トップトレーサーを使用し、各クラブの総飛距離、各クラブのキャリー、
キャリーと総飛距離の差を知る。
悪天候を想定した練習(クラブの持つ長さ、スタンスの幅、スイングの大きさ)
順目、逆目の抵抗の違い
ラフとフェアウェイの境目でのショット

月	週	場所	実習内容	時間配分
6月	1	室外	(AP) 30Y～100Y 目標に対して正確な方向性とキャリー、総飛距離 (FS) 悪天候を想定した練習	25分 60分
	2	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	20分 60分
	3	室外	(AP) 30Y～100Y 目標に対して正確な方向性とキャリー、総飛距離 (FS) 悪天候を想定した練習	25分 60分
	4	室内	(AP) 振り幅によるセットアップの調整 (FS) 雨天を想定した練習	20分 65分
7月	1	室外	(AP) 30Y～100Y 目標に対して正確な方向性とキャリー、総飛距離 (FS) トップトレーサーを使用し、キャリーと総飛距離、その差を知る	20分 65分
	2	室内	(斜面) ボールの曲りを考え、方向、ボールの位置、クラブの持つ長さと同隔 左足下がり、上り 間隔、体の傾きと体重配分、傾斜の度合とスイングの大きさ	25分 60分
	3	室外	(AP) 30Y～100Y 目標に対して正確な方向性とキャリー、総飛距離 (FS) トップトレーサーを使用し、キャリーと総飛距離、その差を知る	25分 60分
	4	室内	(斜面) ボールの曲りを考え、方向、ボールの位置、クラブの持つ長さと同隔 前上り、下がり 間隔、体の傾きと体重配分、傾斜の度合とスイングの大きさ	90分
8月	1	室外	(AP) 30Y～100Y 目標に対して正確な方向性とキャリー、総飛距離 (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	20分 65分
	3	室外	(AP) 30Y～100Y 目標に対して正確な方向性とキャリー、総飛距離 (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
	4	室内	(AP) ラフマットを使用してのアプローチ(順目、逆目、ラフとフェアウェイの境目) (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