

デビューコースカリキュラムA

3月・4月・5月

ゴルフスミノエ
サークル

基本を覚えて

ゴルフに挑戦

テーマ

生涯スポーツとしてボールを真直ぐ遠くへ飛ばす為の原理にかなったスイング形成

スイング前の原理

- ◎目標に対しての構え方
- ◎理想的にクラブを振る為のクラブの握り方を覚える
- ◎理想的な体の動きができる為の構え方を覚える

スイング中の原理

- ◎スイングセンター ◎弧の大きさ ◎タイミング ◎体重移動
- ◎弧の長さ ◎左手首の状態 ◎コック ◎リリース ◎スイングプレーン

ドリル

スイング形成ドリルを行い、原理を理解しながら正しいスイングを作り上げる

3月	1	室内	(教室) (ドリル) (打球実習)	【スイング前の原理】(グリップ、構え) ハーフスイング、フットワークスイング、フリースイング 【ボール飛行の法則】フルスイング(7I)	10分 15分 30分
	2	室外	(教室) (ドリル) (打球実習)	【スイング前の原理】(グリップ、構え) フットワークスイング、フリースイング、逆クラブスイング(両手) 【ボール飛行の法則】ハーフスイング(フェイスボード、7I) フルスイング7I	10分 15分 30分
	3	室内	(教室) (ドリル) (打球実習)	【スイング中の原理】(手腕の振り) フットワークスイング、フリースイング、逆クラブスイング(両手) 【ボール飛行の法則】フルスイング(7I)	10分 15分 30分
	4	室外	(教室) (ドリル) (打球実習)	【スイング中の原理】(体の動き) フットワークスイング、フリースイング、逆クラブスイング(両手) 【ボール飛行の法則】フルスイング(7I)	10分 15分 30分
4月	1	室内	(教室) (ドリル) (打球実習)	【スイング前の原理】(グリップ、構え) ハーフスイング、フットワークスイング、フリースイング 【ボール飛行の法則】フルスイング(7I)	10分 15分 30分
	2	室外	(教室) (ドリル) (打球実習)	【スイング前の原理】(グリップ、構え) フットワークスイング、フリースイング、逆クラブスイング(両手) 【ボール飛行の法則】ハーフスイング(フェイスボード、7I) フルスイング7I	10分 15分 30分
	3	室内	(教室) (ドリル) (打球実習)	【スイング前の原理】(グリップ、構え) フットワークスイング、フリースイング、逆クラブスイング(両手) 【ボール飛行の法則】フルスイング(7I)	10分 15分 30分
	4	室外	(教室) (ドリル) (打球実習)	【スイング中の原理】(体の動き) フットワークスイング、フリースイング、逆クラブスイング(両手) 【ボール飛行の法則】フルスイング(7I)	10分 15分 30分
5月	1	室内	(教室) (ドリル) (打球実習)	【スイング前の原理】(グリップ、構え) ハーフスイング、フットワークスイング、フリースイング 【ボール飛行の法則】フルスイング(7I)	10分 15分 30分
	2	室外	(教室) (ドリル) (打球実習)	【スイング前の原理】(グリップ、構え) フットワークスイング、フリースイング、逆クラブスイング(両手) 【ボール飛行の法則】ハーフスイング(フェイスボード、7I) フルスイング7I	10分 15分 30分
	3	室内	(教室) (ドリル) (打球実習)	【スイング中の原理】(手腕の振り) フットワークスイング、フリースイング、逆クラブスイング(両手) 【ボール飛行の法則】フルスイング(7I)	10分 15分 30分
	4	室外	(教室) (ドリル) (打球実習)	【スイング中の原理】(体の動き) フットワークスイング、フリースイング、逆クラブスイング(両手) 【ボール飛行の法則】フルスイング(7I)	10分 15分 30分