

芯をとらえる精度の高いスイングを目指す！！

グリップⅡ

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、手の向きと前腕と肘、甲、手のヒラのクラブをあてがう位置
 握った後の手の向き、親指の位置

構えⅡ

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
 [前傾] スイング中、前傾が保たれる為の※腹筋、背筋、背中中の張りと角度
 [体重配分] BS、右足の親指、膝、腰が固定され捻れる為の※つま先のどの部分

斜面

ボールの高低差、曲りを考える。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
 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、自分の正確なキャリーとラン
 精度の高い距離感を習得する。

月	週	場所	実習内容	時間配分
3月	1	室内	(AP) グリーンまわりのアプローチ (実習) 左足上り (FS) グリップⅡ+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~120Y 目標に対して正確な方向性とキャリーの距離感 (FS) グリップⅡ+個人別テーマ、Ut、Fw、1Wの集中練習	20分 65分
	3	室内	(AP) グリーンまわりのアプローチ (実習) 左足下がり (FS) グリップⅡ+個人別にポイントを絞ったテーマの集中練習	25分 60分
	4	室外	(AP) 20Y~120Y 目標に対して正確な方向性とキャリーの距離感 (FS) グリップⅡ+個人別にポイントを絞ったテーマの集中練習	20分 65分
4月	1	室内	(AP) グリーンまわりのアプローチ (実習) つま先上り (FS) 構えⅡ+個人別にポイントを絞ったテーマの集中練習	25分 60分
	2	室外	(AP) 20Y~120Y 目標に対して正確な方向性とキャリーの距離感 (FS) 構えⅡ+個人別にポイントを絞ったテーマの集中練習	20分 65分
	3	室内	(AP) グリーンまわりのアプローチ (実習) つま先下がり (FS) グリップⅡ、構えⅡ+個人別にポイントを絞ったテーマの集中練習	90分
	4	室外	(AP) 20Y~120Y 目標に対して正確な方向性とキャリーの距離感 (FS) 構えⅡ+個人別にポイントを絞ったテーマの集中練習	20分 65分
5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Ⅱ、構えⅡ+個人別にポイントを絞ったテーマの集中練習	25分 60分
	2	室外	(AP) 50Y~120Y トップトレーサーを使用し、キャリーの距離を掴む練習 (FS) スイング形成のポイントを絞った集中練習	20分 65分
	3	室内	(AP) 振り幅によるセットアップの調整 (FS) グリップⅡ、構えⅡ+個人別にポイントを絞ったテーマの集中練習	15分 70分
	4	室外	(AP) 50Y~120Y トップトレーサーを使用し、キャリーの距離を掴む練習 (FS) スイング形成のポイントを絞った集中練習	20分 65分