

100を切るゴルフ

なかなかスコアが良くならない人の為のアドバイス集



Craig Roberts

オーストラリア・ゴルフ指導者連盟会員 (AGTF)。
世界ゴルフ指導者連盟会員。World Golf Teachers
Federation Top 60 Coaches 2006。

基本に戻る

最終回

なかなかスコアが良くならなかったり、調子が悪くなって 100 を切れなくなってしまう事もあるでしょう。そんな時は、基本の構え (Set up) ができていない事が多く、安定して打てないので、スライスが増えたりします。以下の 2 点をチェックしましょう。

①基本の構え「逆 K の字」ができていますか

写真①のラインを見てください。左足から肩のラインが一直線になっていますか。右肩から左肩へのラインと腰の右から左へのラインが平行になっていますか。

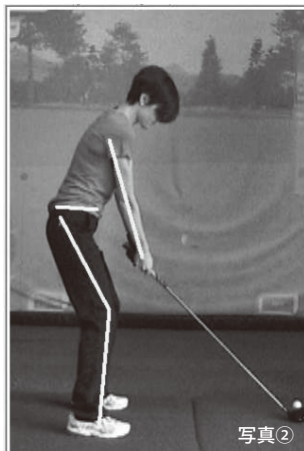


写真①

②前傾姿勢は正しいですか

猫背にならないようお尻を突き出すようにして、股関節から前傾します。写真②は前傾角度が足りずに、膝が不安定でインパクトがうまくいきません。写真③が正しい前傾角度です。腕の位置も自然に良くなり、安定して打てるようになります。

スイングのイメージは簡単にでき、よく素振りをしますが、スイング前の Set up の姿勢のほうが大切です。鏡や影で確認しましょう。スコアが伸びない時はあれこれ試すより、基本の構えに戻るのが 1 番良い方法です。



写真②



写真③

Richmondでゴルフレッスン

最新シミュレーターのある室内練習 詳細・問い合わせ：
場 GOLFTECで、金・土曜日にレッスン M: 0417-599-646 (クレイグ)
しています。数人でゲームもできます。E: craig@ausasiagolf.com
ご予約は日本語でクレイグまで。 W: www.ausasiagolf.com

