

# グラウンドコンタクト（地面へのコンタクト）のスキルドリル

レベル	ステップ1→	ステップ2→	ステップ3
1	パッティングスイングで任意の場所から素振り その場所の前後の地面を打つ	パッティングスイングで、地面からクラブをやや浮かせて素振り その場所の前後7,8センチくらいの場所を打つ	パッティングスイングで任意の場所から素振り その場所の前後5センチ以内の場所を打つ
2	チップングスイングで任意の場所から素振り その場所の前後の地面を打つ	チップングスイングで、地面からクラブをやや浮かせて素振り その場所の前後7,8センチくらいの場所を打つ	チップングスイングで任意の場所から素振り その場所の前後5センチ以内の場所を打つ
3	ピッチングスイングで任意の場所から素振り その場所の前後の地面を打つ	ピッチングスイングで、地面からクラブをやや浮かせて素振り その場所の前後7,8センチくらいの場所を打つ	ピッチングスイングで任意の場所から素振り その場所の前後5センチ以内の場所を打つ
4	フルスイングで任意の場所から素振り その場所の前後の地面を打つ	フルスイングで、地面からクラブをやや浮かせて素振り その場所の前後7,8センチくらいの場所を打つ	フルスイングで任意の場所から素振り その場所の前後5センチ以内の場所を打つ
5	フルスイングで任意の場所から素振り その場所の前後20センチくらいの場所を打つ→前後10センチくらいへと幅を狭めていく	フルスイングで、 ①地面からクラブをやや浮かせて ②任意の場所から20センチ後方からスタート 両方のパターンで、その場所の前後7,8センチくらいの場所を打つ	ピッチングスイングで任意の場所から素振り その場所の前後5センチ以内の場所を打つ
6	フルスイングで任意の場所から素振り その場所の前後10センチくらいの場所を打つ→前後5センチくらいへと幅を狭めていく	フルスイングで、 ①地面からクラブをやや浮かせて ②任意の場所から20センチ後方からスタート 両方のパターンで、前後5センチ以内の場所を打つ	フルスイングで任意の場所から素振り その場所の前後5センチ以内の場所を打つ
7	フルスイングで任意の場所から素振り その場所の前後5センチくらいの場所を打つ→前後2,3センチくらいへと幅を狭めていく	フルスイングで、 ①地面から少しクラブをやや浮かせて ②地面から①よりクラブを浮かせて 両方のパターンで、前後5センチ以内の場所を打つ	フルスイングで任意の場所から素振り その場所の前後2,3センチ以内の場所を打つ
8	フルスイングで任意の場所から素振り 前後15センチくらい→前後5センチくらい →前後2,3センチへと幅を狭めていく	フルスイングでボールを置いて、 ①地面から少しクラブをやや浮かせて ②地面から①よりクラブを浮かせて 両方のパターンで、前後5センチ以内の場所を打つ	フルスイングボールを置いて、 その場所の前後2センチ以内の場所を打つ
9	フルスイングで任意の場所から素振り 前後2センチくらい→前後5センチくらい→ 前後10センチへと幅を広げていく	上記と同じやり方で、 ボールの前後2センチ以内を目指して打つ	上記と同じやり方で、クラブを変えながら、 同じ練習をする(7/10)
10	上記と同じやり方を、クラブをやや浮かせた状態からスタートして行なう	左と同じやり方で、クラブをやや浮かせた状態から、前後2センチ以内を目指してボールを打つ	上記と同じやり方で、6フィンガーでボールの行方をチェックしながら行う (6フィンガー以内、7/10)

# あると役立つ小物や環境

- ・ Divot board (クラブがどこを通ったかがわかるようになっているマット)
- ・ バンカーで練習する
- ・ ソールにスプレーやシールを貼ってチェック