

フェースコントロールのスキルドリル

10球を目安にトライしてみて、半分以上なら次のステップ、2球以下なら前のステップ、と、段々とステップアップに挑戦してみてください。

使うクラブは、なるべくロフトのある9番アイアンくらいがおすすめです。

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スクエアにセット、 指1本分から4本分までの方向に左右それぞれ打ってみる。	パッティングスイングで、指3本分左右外側にそれぞれセット。そこから真ん中に向けて打つ。	パッティングスイングで、指2本分左右外側にそれぞれセット。そこから真ん中に向けて打つ。
2	チップングスイングでスクエアにセット、 指1本分から6本分までの方向に左右それぞれ打ってみる。	チップングスイングで、指3本分左右外側にそれぞれセット。そこから真ん中に向けて打つ。	チップングスイングで、指2本分左右外側にそれぞれセット。そこから真ん中に向けて打つ。
3	ピッチングスイングでスクエアにセット、 指1本分から6本分までの方向に左右それぞれ打ってみる。	ピッチングスイングで、指3本分左右外側にそれぞれセット。そこから真ん中に向けて打つ。	チップングスイングで、指2本分左右外側にそれぞれセット。そこから真ん中に向けて打つ。
4	フルスイングでスクエアにセット、 指1本分から6本分までの方向に左右それぞれ打ってみる。	フルスイングで、指3本分左右外側にそれぞれセット。そこから真ん中に向けて打つ。	フルスイングで、指2本分左右外側にそれぞれセット。そこから真ん中に向けて打つ。
5	フルスイングでスクエアにセット、 指1本分から4本分までの方向に左右それぞれ打ってみる。	フルスイングで、指2本分左右外側にそれぞれセット。そこから真ん中に向けて打つ。	フルスイングで、指2本分左右外側にそれぞれセット。そこから真ん中に向けて打つ。 クラブを、9番と7番で交互に。
6	フルスイングでスクエアにセット、 指1本分から4本分までの方向に左右交互にそれぞれ打ってみる。	フルスイングで、指2本分左右外側にそれぞれセット。そこから真ん中に向けて打つ。	左右指3本分の間を狙ってフルスイングで打つ