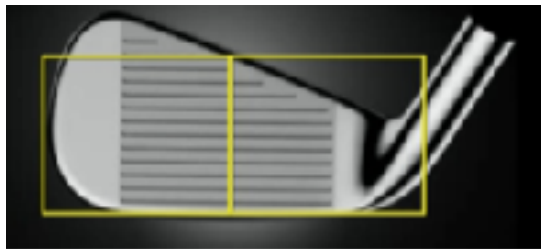


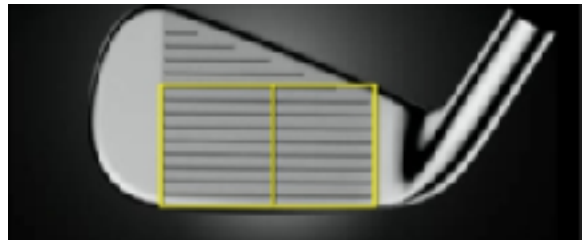
打点のスキルアップドリル

以下は、打点のチェックをする様々なフェース幅のパターンです。

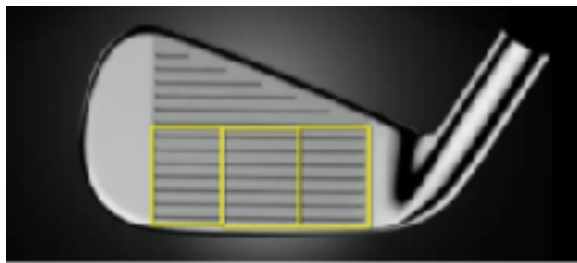
パターン① ヘッド全幅の2分割



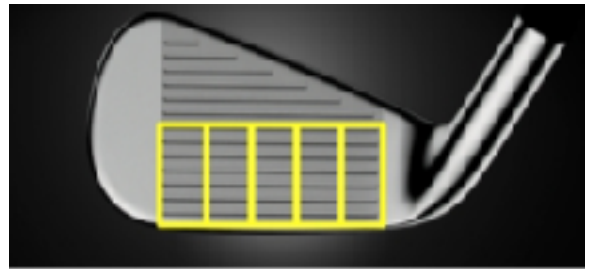
パターン② 溝部分の2分割



パターン③ 溝部分の3分割



パターン④ 溝部分の5分割



3等分や5等分のメモリを振った紙などを用意すると、
フェースを等分するのも便利です。



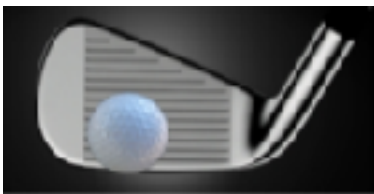
打点のチェックでは、真ん中で構えるだけでなく、
トゥ側やヒール側に外して構えて打つ練習も取り入れます。

下の写真では3段階紹介します。
左から

- ・ ややトゥ側
- ・ トゥ側
- ・ 極端なトゥ側

となります。

下の表の練習でも度合いを使い分けるステップもあるので、参考にしてください。



ボールを実際に打つ以外にも、使うと便利な小道具

※ボールを打つより得ることが、意外と多々あります。

- ・ ティやペットボトルのキャップなどを打つ
- ・ 練習場のゴムのティを打ってみる
- ・ ギターピックやコインなどの小さいもの
- ・ （どこを通過するかを決めて）ボールをわざと空振りしてみる

ドリルの難易度を上げて ステップアップしていきましょう

インパクトのレベルを10段階でステップアップしていきましょう！
レベル1のステップ1からステップ2、ステップ3と進んでトライしてみてください。
カッコ内の成功率をクリアしたら次に進みます。

レベル	ステップ1 →	ステップ2 →	ステップ3
1	パターン① パッティングスイングでトゥ側もしくはヒール側で構えて打つ(7/10)	パターン② パッティングスイングでトゥ側もしくはヒール側で構えて、真ん中部分で打つ(7/10)	パターン③ パッティングスイングで溝のある真ん中部分で打つ(7/10)
2	パターン① チップングスイングでトゥ側もしくはヒール側で構えて打つ (7/10)	パターン② チップングスイングでトゥ側もしくはヒール側で構えて、真ん中部分で打つ(7/10)	パターン③ チップングスイングで真ん中部分で打つ(7/10)
3	パターン① ピッチングスイングでトゥ側もしくはヒール側で構えて打つ (7/10)	パターン② ピッチングスイングでトゥ側もしくはヒール側で構えて、真ん中部分で打つ(7/10)	パターン③ チップングスイングで真ん中部分で打つ(7/10)
4	パターン① フルスイングでトゥ側もしくはヒール側で構えて打つ(7/10)	パターン② フルスイングでトゥ側もしくはヒール側で構えて、真ん中部分で打つ(7/10)	パターン③ フルスイングで真ん中部分で打つ(7/10)
5	パターン① フルスイングでトゥ側もしくはヒール側で構えて打つ(7/10)	パターン② フルスイングでトゥ側で構えてヒール側、ヒール側で構えてトゥ側、と構えた側と反対の側で打つ(7/10)	パターン③ フルスイングで真ん中部分で打つ。7番アイアンとドライバーで順番に。(7/10)
6	パターン① フルスイングでトゥ側もしくはヒール側で構えて打つ(7/10)	パターン② フルスイングでトゥ側で構えて真ん中、ヒール側で構えて真ん中、で打つ(7/10)	パターン③ フルスイングで真ん中部分で打つ。フェアウェイウッドとUTなどで順番に。(7/10)
7	パターン① 真ん中で構えてフルスイングで真ん中で打つ(7/10)	パターン② フルスイングで、極端なトゥ側ヒール側、少しトゥ側ヒール側、で構えて真ん中で打つ(7/10)	パターン③ 真ん中で構えてフルスイングで真ん中で打つ(7/10)
8	パターン① ピッチングスイングで、極端なトゥ側ヒール側、少しトゥ側ヒール側、で構えて真ん中で打つ。(6/8)	パターン② フルスイングで、極端なトゥ側ヒール側、少しトゥ側ヒール側、で構えて真ん中で打つ。(6/9)	パターン③ 真ん中で構えてフルスイングで真ん中で打つ。フェアウェイウッドやUTで順番に。(7/10)
9	パターン① フルスイングで、極端なトゥ側ヒール側、少しトゥ側ヒール側、で構えて真ん中で打つ。(6/9)	パターン② ピッチングスイングでターゲットを決めて打って、 8フィンガーでブレをチェック(6/9)	パターン③ フルスイングでターゲットを決めて打って、 8フィンガーでブレをチェック(6/9)
10	パターン① フルスイングでターゲットを決めて打って、 8フィンガーでブレをチェック(6/9)	パターン② ピッチングスイングでターゲットを決めて打って、 6フィンガーでブレをチェック(6/9)	パターン③ フルスイングでターゲットを決めて打って、 6フィンガーでブレをチェック(6/9)