

STATS SHEETの使いかた

ドライバーやウッド、アイアンの両方で、打点がトゥかヒールか、左か右かをチェックしていきます。ドライバーでは、打点が高かったか低かったかも測定していきます。(ショットの内容が悪かったもののみ)アイアンでは、トップまたはダフリのチェックになります。
正の字で集計しながら、気になることがあればメモも足してみます。

ミスだけを記録する

ショットが比較的良かった場合、例えば、

- ・ドライバーやウッドで、通常距離から約20ヤード以内
- ・アイロンで通常距離から10ヤード以内であれば、特にメモは要りません。

ただし、これらの範囲外の場合、または普段よりもショットに負荷がかかったなと感じた場合は、その理由を書き留めます。

時には、二つのミスが同時に起こることもありますよね。ダフって左にいったとか。そういう場合は、ダフリと左と両方に正の字を足してください。

心理的なミス

技術がどこまで上がっても、ミスは起こります。

コースで起きるミスの多くの原因は、技術ではなく考え方や心理的なエラーからくることが多いです。心理的なエラーとしてチェックする項目は以下です。

アグレッシブ過ぎる作戦

例

- ・成功率が低いショットをする
- ・バンカーギリギリに切っているピンを狙い、ちょっと外れただけでバンカーに入ってしまう。
- ・手前に切っているピンに対して微妙なショットを打ち、手前に外す。

距離の計算違い

これは、打ち上げ打ち下ろしを考慮しなかったり、グリーン奥に切っているピンがある場合に真ん中からのプラス距離を足していなかったり、数字に間違いをしちゃった場合のことです。

ビビってしまった

ビビってしまうことは自体は、必ずしも悪いことではありません。

しかし、それがあなたのショットを妨げてしまった場合、それをメモしてください。例えば、『左側に見える池にビビって右に逃げすぎたなー。』のような場合。

クラブ選択

これはわかりやすいですね！

ショットとしては良かったのに、クラブ選択が合ってなかったで奥に行ってしまったたり、極端に短かったりした時にチェックしてください。

集中が途切れた

何かの理由で集中が途切れてしまったような場合。例えば、暑過ぎてとか、カラスの声に気が散ったまま打ってしまったなど。

スイングのポイントの失敗

「体をきっちり回す」「リズムよく振る」など、その時期に持っている自分のショットがうまくいくワンポイントなどがあるとして、それを忘れて打ったらミスしてしまった場合など。

予期せぬキックなど

自分としては良いショットを打ったが、予期せぬバウンドやキック、レーキにぶつかってバンカーに入っちゃったなど、自分ではコントロールできないことが起きてミスショットになってしまった場合など。

コミットできなかった

打つ前に決めていたことが、アドレスに入るときなどにちょっと自信が持てなくなり、また考えをクリアにする時間を持たないまま打ってミスになってしまった場合など。

集計を元に改善していきましょう！

ラウンドを記録してみて、多かった項目について理由を考えてみたり、練習のテーマにしたりしてみましょう。

改善方法に困ったら、zoomの初回無料セッションにご参加ください。

2、3ラウンド分でも集計があれば、具体的なお話もしやすくなります！

オンラインで
『ステップバイステップ』
のゴルフの上達を楽しむ
【オンライン・ミックス】

～オンライン・ミックス会員さまからの声～
「疑問が課題に、課題が練習になるのが面白いです。」
「自分が思ってる課題は課題じゃないかも!？」
「半年ちょっとでスコア30近く縮まりました!」
「スコア向上する最速の方法だと思います!!」

無料体験Zoomセッション

あなたが『効率的に上達』するために
まず最初に『練習することの順番』
を明確にする無料体験Zoomセッション

CLICK HERE 