

左右の打点ズレ練習方法4選(前半)

こんにちは、室屋修一です。ダウンロードありがとうございました！

以下の4つの練習を試してみて、打点の左右ずれの解消をしていきましょう！

まずは真ん中近辺に当たる回数が半分くらいになっていくように、PWなどの短いクラブでのハーフスイングからスタート。次第にクラブを長くしたりスイングを大きくしていても確率が上がるように練習して下さい。



まずは自分とボールの距離を遠くしたり近くしたりです。

この時、ボールがフェースのトゥ側やヒール側にセットされる感じがしますが、そのまま打ってみたり、フェースのセンターにセットされるように微妙に調整してみても良いです。



次は、手元と体の距離の調整です。
近づければトウ側、遠ざければヒール側にセットされるような感じになります。
ここではこのまま打ってみるようになっています。



次は前傾角度の調整です。
起こせばトウ側、深くすればヒール側にセットされる感じになりますね。
このまま軽く打ってみて打点がどう変化するかをチェックして下さい。
前傾の度合いは、体調などで知らないうちに変わってしまうことの多い要素です。日頃から少しずつ気にして下さいね。





今回紹介する最後は、ヘッドの軌道の調整です。
クラブをボールの横に写真のように並べてみて、いつもよりインサイド、いつもよりアウトサイドからボールにアタックするような感じで素振りや打ってみることを試してみてください。
この時も、打球の様子ではなくて、ショットマーカールについてた痕をメインに気にするようにして下さい。

今回の全ての練習に共通しますが、スイングの練習ではなく、あくまでも打点の練習です。目的をシンプルにして練習していきましょう！

YouTubeの再生リストはこちら

https://www.youtube.com/playlist?list=PLcPvxb25G-FeTyZ6lsGPW2x5_yYRTUu0y

スマホなどからの場合、以下のQRコードを読み込むとアクセスできます。

