

上下の打点ズレ練習方法3選(後半)

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3つの練習を試してみて、打点の上下ずれ、いわゆるダフリやトップの解消をしていきましょう！

まずは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。





まずは腕を振るタイミングの調整です。
左腕を肩の高さくらいに上げて一度止めます。
そこから2、3度リハーサルをしつつ、腕を伸ばしながら素振りをしたり実際に打ったりしてみます。
最初はゆっくりのスピードからスタートしてください。





次は、リリースのタイミングの調整です。

クラブは、地面と平行で後方から見ると飛球線と平行の位置で止めます。

そこから前の練習のように、リハーサルをしながら、実際に降ったり打ってみたいします。

自分で慌ててヘッドをボールに近づけないように、クラブがボールに近づいてくる感覚を大事にしてみましょう。



最後は、スクワット&シフトです

前のふたつの練習の感じを掴んでから試すようにしてください。

ポイントは、

沈む量や左に移動する動きと、腕の振りや手首のリリースを合わせること。

沈む量や移動する量を多くしたり少なくしたり、そこに腕の振りなどを合わせてみることで、自分のインパクトのタイミングが動き全体に中でわかってくるようになります。

また、ボールの高低などの打ち分けのイメージも湧いてくるようになる練習なので、じっくりトライしていくようにしてみてください。

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-FdmyF3h-X2bNe84iqRtXc_X

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。

