

フェースコントロール練習方法3選

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、フェースコントロールの感覚を身につけていきましょう！

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。

練習方法:1-1
腕を返さず真っ直ぐ打つ



練習方法:1-2
腕を返しなが真っ直ぐ打つ



まずは腕の返し方の調整です。

普段通り構えたら、腕を返さず体の回転だけで真っ直ぐ打ってみたり、腕を返すタイミングを意識しながら真っ直ぐ打ってみる練習です。

練習方法:2-1
フェースを開いて構えてから
真っ直ぐ打つ



練習方法:2-2
フェースを閉じて構えてから
真っ直ぐ打つ



次は、フェースの構え方の調整です。

スクエアを12時とした時に、自分から見て1時半くらいまで開いて構えてからスイングして真っ直ぐ打ち出してみたり、
自分から見て10時半くらいまで閉じて構えてからスイングして真っ直ぐ打ち出してみる練習です。

練習方法:3-1
スクエアに構えてから
右方向に打つ



練習方法:3-2
スクエアに構えてから
左方向に打つ



今回の最後は、意図して打ち出す方向を変える練習です。

自分なりにフェースをスクエアに構えてからスイングして、

意図して右方向に打ち出してみたり、

意図して左方向に打ち出してみる練習です。

『真っ直ぐ打ち出す』と言う言葉のニュアンスとはやや違いますが、

自分の思った方向にフェースを向けると言う意味ではとても良い練習です。

これも、小さいゆっくりとしたスイングで打ったりしつつ自分のインパクトのポイントを探してみてください。

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、あくまでも方向性の練習です。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-Fers5VFMwTUPxWwp6TuISPt>

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。

