

練習マニュアル (例)

ジッカン企画

1. 通常打込み練習(2~3回/週)→全てヘッドの重みを感じながらスイングし、ヘッドがボール通り過ぎるまで目線を離さず。

クラブ	練習方法	概算距離(Y)	球数	ねらい	ボール位置	体重	目線	スイング(ポイント)
S W	①通常フルスイング	70	5	・体慣らし ・打込み、方向、距離確認	・両足中央	・左足60%	・ボール左端	・フルスイング(80%の力で)
	②50ヤードキャリーショット	50	20	・アプローチの距離感と方向	・"	・"	・ボール中央	・足幅は狭く、スイングトップは肩位
	③バンカースhots	5~30	10	・バンカースhotsの感覚会得	・"	・"	・ボール右手前	・マット上で柔らかくヘッドの重みで
A W	①通常フルスイング	90	5	・打ち込み、方向、距離の確認	・"	・"	・ボール左端	・フルスイング(80%の力で)
	③調整スイング	70~80	5	・打ち込み、方向、距離の確認	・"	・"	・ボール中央	・足幅は普通、スイングトップは肩位
	④60ヤードキャリーショット	60	10	・アプローチの距離感と方向	・"	・"	・"	・足幅は狭く、スイングトップは肩位
P W	①通常フルスイング	110	15	・打ち込み、方向、距離の確認	・"	・"	・ボール左端	・フルスイング(80%の力で)
	②調整フルスイング	100	5	・打ち込み、方向、距離の確認	・"	・"	・"	・足幅は肩幅半分強でフルスイング
	③調整スイング	90	5	・打ち込み、方向、距離の確認	・"	・"	・ボール中央	・足幅は普通、スイングトップは肩位
	④ランニングアプローチ	20~30	10	・方向性、キャリー距離の確認	・右足内側	・左足70%	・"	・足は時計の11時、ヘッドは1時方向
9~8I	①ランニングアプローチ	20~30	10	・方向性、キャリー距離の確認	・"	・"	・"	・"
7I	①ティーショット	155	5	・ショットホール用練習	・両足中央	・左足60%	・ボール中央	・フルスイング(80%の力で)
	②普通ショット(マット上)	150	10	・打ち込み、方向、距離の確認	・"	・"	・ボール左端	・"
6I	①ティーショット	165	5	・ショットホール用練習	・"	・"	・ボール中央	・"
	②普通ショット(マット上)	160	10	・打ち込み、方向、距離の確認	・"	・"	・ボール左端	・"
4I	①ティーショット	200	5	・ショットホール練習、方向、距離確認	・中央やや左	・"	・ボール右端	・グリップを柔らかく、ゆっくり大きく
	②普通ショット(マット上)	190	5	・方向、距離の確認	・"	・"	・ボール右端	・"
1 W	①持ち玉練習(ドロ-)	230	25	・持ち玉としてのドロ-練習	・左足かかと	・両足中央	・ボール右8cm	・"
	②フェード練習	220	5	・フェードの練習	・"	・"	・ボール右8cm	・" (弱オープン)
3 W	①ティーショット	210	5	・方向、距離の確認	・中央やや左	・"	・ボール右端	・"
	②普通ショット(マット上)	205	10	・方向、距離の確認	・"	・"	・ボール右端	・"
5 W	①ティーショット	200	5	・方向、距離の確認	・"	・"	・ボール中央	・"
	②普通ショット(マット上)	195	10	・方向、距離の確認	・"	・"	・ボール中央	・"
合計球数			200	←調子悪いショットは球数増やす				

* 以上は筆者の目安であり、あなたの状況に応じたマニュアルに作り直して下さい。

2. 練習所での心得

- ①練習前に柔軟体操をたっぷりとする(上体、手首、腰、下半身など)
- ②コースでもやるようにボールの後ろに立って、打ちたい方向とボールの線上のボールの50cm先ぐらいにスパットを見つけフェースを直角にセットすることも時々行う。
- ③素振りも入れながら1球1球丁寧に打って(早打ち厳禁)、方向、距離感を掴む。

3. パット練習、素振り、他

- ①パット練習はほぼ毎日家でマット(約2.5m)を敷き50球ぐらい実施
- ②素振りは3番アイアンで、練習所に行かない日に実施(50回ぐらい)
- ③毎日の生活の中に組み入れストレッチ運動を行う(ちょこちょこ運動)
腹筋、腕立て伏せ、懸垂、スクワット、爪先立ちの繰り返し、ウォーキングなど。