

FPGM 精度を高める要素 4

「当て勘※を磨く」



(プロほど丁寧に基本を大切にしています。)

※当てに行くのではなく、自然にスイングしたときに自動的にクラブの芯に当たる状態を作ること
という意味です。

テキスト vol.8

なぜ、プロはダフらない！

理由

- ・構えたときに「当たるアドレスができている」
(アドレスがショットの8割を決める)
- ・ダウンスイングでミリ単位でフェースの向きと入射角をコントロールできるから。
- ・ティーアップしてハーフスイングの練習をしている。

(cf) アライメントの棒を置いて、小さなスイングをコツコツ繰り返している様子など、プロのトーナメントで練習している様子を一度見に行ってみてください。

▶ 75以下のハイレベルでラウンドするためには

「動き（スイング動作）」よりも「**アドレス（重心とバランス）**」の方が

「ショット」よりも「**パット**」の方が重要になります

ダフる3つの理由

(1) 体の正中線の軸が
ダウンスイング時に
「右へ傾く」

(2) 角度の変化：前傾姿勢が
変わる（沈む）など

(3) 手首の角度の変化

➡ 胸とボールまでの距離が変わる

上記の理由が1つのこともあれば、
複数ある場合もあります。

特に（1）と（3）が同時起こるケースがよくあります。

自然にナイスショット！（そして、悪くても芯を少ししか外さない）

当て勘を磨くための

練習ドリルの動画をたくさん撮影してあります。

練習ドリルの動画を見る ときのポイント

- ・最低でも3回は見て欲しいので、短時間の動画にしてあります。
- ・ポイントとなる部分を「暗記」してください。（cf）PGAのテスト
- ・同じような項目が何度か出てくるように動画を撮影してあります。

注意：

ああ、また同じこと言っている...と思うと脳が思考停止しますので、
ネタがないのではなく：笑
自然と音声を聞いているうちに覚えていただきたいと思って、
意図的に内容が重複する部分を含めて動画作成をしました。

開眼してからグローヴ（意識的な刻み込み）する
ことがとても大切です！

なぜ、こんなに大量の 練習ドリル動画を撮影したか？

当て勘を磨くためには、スイングの形を作るよりも
FPGM練習ドリルを繰り返した方が良いです。
正誤がわかりやすいので、早くショット力が上がるはずですよ。

(※目標カテゴリーと違う動画でも最低1度は目を通してみてください)

特に「当て勘を磨く」オススメ練習ドリルは

毎回の練習で2～3個ピックアップして
3週間から2ヶ月を1つのスパンと考えて

「焦らずに、1つずつ丁寧に習得してみてください」

全部できたと思った方は、追加コンテンツのご質問をください。
基本的にほぼこの内容だけで僕は現在のショット力が身につきました
(もちろん、練習環境により個人差はあると思います)