

練習場やご自宅でゴルフの練習 習慣を作りましょう！



0から！基礎テキスト

※このテキストは、本講座会員様に限り、印刷、ダウンロード、ご自身でのスマホとPCの共有はご自由にしていただけます。本講座会員様以外への開示、コピー、インターネットへのアップロードはおやめください。

この講座の効果的な 取り組み姿勢

- ・このテキストは印刷またはスマホにダウンロードしてご使用ください。
- ・配信される0からゴルフ！会員様メールマガジンをフォルダ分けして保存しておいてください。
- ・メールが溜まってきたら、とりあえず、最新号を読むことと良いです。
(あとから戻っていけば大丈夫ですし、メンバーサイトをご活用ください)
- ・短期で上達したい方は、音声講座や動画を視聴し意識して練習した「回数」と「頻度」に単純比例します。他のスポーツと楽器の練習と同じです。別の講座であるショット力養成オンライン講座で100以上のスコアから2ヶ月で80台のスコアを達成された方は、僕の音声講座をCDに焼いて通勤中に聞いたそうです（凄い！）

キャリアとは、「意識して取り組んできた頻度」であり、

ただ漠然と流れた時間ではありません。

（「3年ゴルフをやっている」というのと「3年前にゴルフを始めた」のは、はっきり言って全く違います。練習頻度の基準も過去のスポーツ歴などで知覚の差が大きいです）

ドキッ！とした方も安心してください。違いがあることを知ってください。

あなたはこれからきっと楽しいゴルフ、楽しい練習！ができるようになります。

（もちろん、楽しいとは、「うまくなる実感がないときに自己と向きあう成長の過程での不快感情」を乗り越えること...という意味も含みます。それはゴルフ以外にも役にたつ、貴重な財産、「自信」を育みます）

あなたのチャレンジを信じ、応援してます！

プログラム内容

(1) 0からイメージコースレッスン編 (進捗に合わせて3パターンあります!)

パターン1

・本コースイメージレッスン (いわゆる普通のゴルフ場です) 【34分25秒】

これで108切りが達成できる意外な方法 (達成の青写真を先に描く!)

「なぜ、この練習をする必要があるか練習の目的を明確にします：全体像」

パターン2

・ショートコースイメージレッスン (1) 【23分24秒】

ハーフスイングとフルスイングの違い (スタンス幅2)

※「ハーフ」や「フル」という言葉のFPGM的な定義は「振る強さ」ではなく、「振り幅」のことを指します。フルスイングの幅は人によって変わって良いです。(走り幅跳びの助走の距離は人によって違うと思います。)

バランスの取れるフィニッシュの力加減でのスイング幅の「フル」に対して、クラブヘッドの運動量(軌跡)が「約半分」だからハーフスイング※と言います。(※スイングの形としては、両腕の高さが9-3時：肩から肩の位置)

パターン3 (※メンバーサイトの一番下の方にあります)

・ショートコースイメージレッスン (2) 【11分55秒】

ショートコースを制するものは、本コースを制す。

※ゴルフを「かじったことがある人は」ショートコースなんて・・・と舐めているのですが、「ショートコースでパープレーで回れない人は、本コースで究極！パープレー(スコア72)で回れません」。ショートゲーム(アプローチとパッティング)は持って生まれたセンスではなく、練習量(少しだけ感性)だからです。

プログラム内容

(2) 0から自宅でゴルフ学習編 (メルマガ講座)

- (1) マインドセット編 (0から始めて**成長し続けるゴルファーになる方法**)
【27分24秒】
- (2) 目標設定編 (定期的に、自分のレベルと本音で考えましょう)
【9分20秒】
- (3) ゴルフクラブのロフト角について (1) 【14分08秒】
- (4) ゴルフクラブのロフト角について (2) 【7分29秒】
- (5) ボールはなぜ上がるか? 【3分58秒】
- (6) ボールをもっと高く遠くへ飛ばしたい! ?の前に... 【10分10秒】
- (7) 傾斜があるとなぜボールは曲がるのか? 【3分27秒】
- (8) シルエットで覚えるフェース面の動き 【2分01秒】
- (9) なぜラケット素振りは効果的か? 【1分06秒】
- (10) ボールはなぜ曲がるか? インパクトとダウンスイング 【5分47秒】

プログラム内容

(3) 基本練習編 (練習場で行ってください)

これだけを、徹底的にやれば、コースで「余計な悩みがなくなります」

★ 0からゴルフ！基本練習メニュー動画

(でんでん太鼓ドリルとハーフスイングドリルのやり方)

※毎回練習する時に、スマホなどで見ながら練習すると効果的です。

0からゴルフ！基本練習編 (技術的な知識編)

(1) 練習場に行ってみよう (練習場の利用の仕方) 【15分09秒】

(2) スタンス幅とボールの位置の決め方の基礎 【0分57秒】

(3) グリップの目的と効果 【14分42秒】 ※かなり重要

(4) 股関節で前傾姿勢の作り方と8つのスイングのパーツ

(重要なのはダウンスイングとインパクト) 【3分13秒】

(5) 怪我をしないスイング作りのコツ その1 【0分43秒】

(6) 怪我をしないスイング作りのコツ その2 【0分59秒】

(7) 怪我をしないスイング作りのコツ その3 【0分58秒】

(8) 絶対にダフらないスイングのコツ 【8分56秒】

スイングの目的ではなく、結果としてのダウブローはどうしたらできるか？

(9) 心地よく練習するために (教え魔対策など) 【9分01秒】

(10) ドライバー、フェアウェイウッド、ユーティリティーの練習方法

～「ボールの飛び方が一番のスイング先生である」という話～ 【11分02秒】

プログラム内容

(4) コースでの頻出状況の解決策

★スタート前の準備編

- (1) ゴルフ場到着後の流れとスタート前の練習の本当の目的は？ 【5分41秒】
- (2) スタート前に練習グリーンを活用しよう (大中小パット式) 【4分49秒】
- (3) スタート前に鏡で確認、マナー違反は何か？ 【2分39秒】

★ティーショット編

- (1) 断崖絶壁からの谷越えパー3のティーショットのときは 【1分25秒】

★アプローチ編

- (1) 振り子の動き、コロコロアプローチのコツ 【1分17秒】
- (2) バンカー越えのアプローチの易しいイメージ作り 【1分18秒】
- (3) 左足下がりなのに、砲台グリーンへアプローチ??の解決策 【0分46秒】
- (4) とにかくグリーンに乗せる！グリーン外からパターを使う時 【1分13秒】
- (5) とにかくグリーンに乗せる！ピンを狙わないケース 【1分49秒】
- (6) アプローチを打つ前にどういう手順で考えているか？※ 【6分15秒】

★バンカー編

- (1) 空振りしやすい、つま先下がりのショット 【0分51秒】

- (2) 傾斜ショットマスターへの道※ 【6分05秒】

- (3) バンカーショットの簡単なイメージ 【1分20秒】 【1分59秒】

- (4) 特殊なバンカーショット（目玉と距離のあるバンカー）
【0分44秒】 と 【1分21秒】

★上達は長期で考えることが 悩まないコツ

・ゴルフは「わかったと思ってから始めてスタート」
【開眼してからグローヴする】 焦らないことが重要です^^
一回で全部わかるなら、全員プロゴルファーになれます（笑）
ですから、繰り返して、ラウンドと練習を実践してください。

・モチベーションを維持するためのフルポテゴルフのホームページにある

 [フルポテゴルフ通信](#)をご覧ください。（全体公開）

第1回は「Q:前回の練習場で打てた球が、今日の練習では再現できません」等

・Facebookをやっている方は「ゼロからゴルフ！の会員です」とメッセージを添えて、もしよかったら、友達リクエストしてください。

自己流のゴルフ技術を強める恐れがあるため、
技術的な質問はこの講座を見ていただければ良いので、
個別にはお答えしませんが、
ゴルフの練習のモチベーション維持になるような投稿を心がけます。

必要最低限の基本ゴルフ用語と FPGM的な解説

(この講座ではなるべく易しい言葉を心がけますが、最低限は覚えてください)

アドレス...構える姿勢のことです。セットアップ、ポスチャーという人もいます。

(クラブの持ち方はグリップと言います：動画あり)

「アドレスとグリップでショットの成否80%が決まります」FPGMの考え

アプローチ (ショット) ...グリーンの外から、アイアンやウェッジあるいは、パターを使って「寄せる」ショットのことを指します。コロコロころがすことをランニングアプローチ、AWとは「アプローチウェッジ」というクラブのことです。

インパクト...ボールが当たる瞬間です。ボールの飛び方は**クラブの上げ方 (テークバック・バックスイング)**ではなく、**ダウンスイングとインパクトで全て決まります (この言葉の意味は後々非常に重要です)**

ウェッジ...クラブの打球面の角度が45度から60度くらいの角度の短いクラブです。ピッチング (PW)、アプローチ (AW)、サンド (SW)、ロブウェッジ (LW) といくつかの種類があります。

エッジ...グリーンの端のことです。あるいはアイアンの一番下の刃の部分を指します。(アイアンの下の部分は正式にはリーディングエッジと言います)

オーバードゥーとオーバーティーチング...ゴルフは「もっと良くしようとしすぎて」同じ練習方法に固執したり、やりすぎると不調になったり、あるいは他の人に必要以上に「教え込もう」とするときうまくいかなくなる不思議なスポーツです。

カップ、ホール、ピン（旗竿）...この講座では全て「グリーンの中にある、ボールを入れる地点」という意味で使っています。

「キャリー」と「ラン」

ショットしたボールが最初にバウンドした地点までの距離をキャリーと言います。ランとは、バウンドした地点から最後に止まったところまでの転がった距離です。キャリーとランは、打ったクラブ、傾斜、打ち方によって「毎回変化」します。

さっさと爽やかに打つ!...最初の頃は考えていてもあたりません、スコアを気にせず、打つことが上達と他の人と仲良くゴルフやる秘訣です！

初心者のジメジメとノロノロが一番他の人をイラつかせますよ。

（ゴルフはミスが当然のスポーツ。練習していることが出ないことは異常ではなく「普通」。本番は練習の20~30%発揮程度、つまり、練習場で90%打てて、コースで3割まあまあなあたりを折り合いをつけながら回ることを覚えるのが「心理的な技術です」...ここを理解することが難しい人が多いです。だからチャンス！）

ストローク...1打のことです。もしくは、「ボールを打とうとする行為」のことも指します。ストロークが緩む（=途中でスイングを減速して当てようとする）こと

スライス...右に曲がるショット。簡単に言うと、クラブフェースが開いて当たるせいです。

正確なアライメント（方向取り）...目標に対して「肩、上腕、腰のラインを平行に構える」ことが大切です。足の向きは多少個人差がありますが、特に肩のラインを目標線に平行に構えることは重要です。アドレス80%！

ゾーン（に入る）...究極の精神状態です。余計なことを考えていないで、ターゲットのことがよく見えていて、やるべきことが自動化されている感覚。

ターゲット...自分で決めた仮想の目標です。ゴルフはターゲットゲームです。フェアウェイの1点、グリーン上の仮想の1点を効果的に狙うために「毎回どこに打つか」を選択、決断する必要があります。

ダフリ...ボールの手前の芝生を打つことです。練習場のマットは滑るので、注意しないとダフリ養成スイングをしている可能性があります。1～3cmのティーアップしたハーフスイング練習（動画あります）が効果的です。

トップ...ボールの上半分を打つことです。硬い感触がします。ひどく上を叩くと「チョロ」になります。

（※ダフリとトップは同時に出ないので、上級者の場合は意図的に「カッ！」「かシュッ！」というナイスショットとトップの間のハーフトップという打球を打つようにします。）

例：プロゴルファーはほぼダフらないのは、意識的なハーフトップを打てるからです。

チップイン（パー、バーディー）...グリーンの外からアプローチやショットが直接カップインすること！嬉しい気持ちに包まれます^^

ナイスショット...他の人の良いショットは褒めましょう。むしろ自分のそれほど良くないショットこそ讃えましょう！（自己承認はとても大切）

パー...注意：これは基準のスコアではないです！多くの人が勘違いしています。

パーとは「快晴無風時にエキスパートプレイヤーが当然出せるスコア」のことであり、エキスパート、つまりプロや熟練者を対象としています。

ですから基準スコアではなく、最終目標！として捉えることが自分を不要に追い込まないコツです。

フェアウェイ...芝生が短く刈り込まれたところ。

「ここを狙う」強い意志とたゆまぬ練習。チョロでも良いから、フェアウェイキープの数を目標設定するのも良いです。

メンタルは100%技術！...考え方は、先天的にもって生まれたものでなく、過去の出来事にたいする「ただの捉え方の違い」による結果です。

ゴルフには「上達するゴルファーになるために」必要な考え方があります。

そして、それは技術なので、性格や環境とは一切関係ないのです！

この講座では、「自然」と上達するゴルファーの考え方になります。

分析的になりすぎずに、素直に反復と実践されることが受講の際には効果的です。

私が変わればゴルフが変わる...USPGAツアーのメンタルコーチ、ボブ・ロテラの言葉（著作）です。人生のあらゆる領域と同様に、ゴルフが上達することは、新しい習慣形成、新しい捉え方、新しい技能の習得というように「今までの自分から変化する冒険」です。ぜひ、プレーと練習を楽しんでください！

ルールとエチケット・マナーについて

※ゴルフは審判がないスポーツなので、不正を犯さないという前提のもとにルールを確認しながら進めていく紳士淑女のスポーツです。

ゴルフのルールは正直、なかなか難しい部分があります。

プレーしながら覚えていきましょう。

プロゴルファーもルールブックを持ち歩いて、わからないときは競技委員を呼んだりします。

紳士淑女のスポーツですので、ルールとともに、エチケット・マナーを覚えるようにしてください。

(動画レッスン内で、エチケット・マナーについても言及しています)

=====

基本的なエチケット・マナー

=====

(1) 他者への配慮

プレーの進行スピード。人が打つときは止まり視界に入らない、話をしない。

(2) 安全の確認

打つ人よりも前に出ない。近くに絶対寄らない。

素振りや打球は重大事故(死亡・後遺症)の危険性があることを常に認識する。

(3) ゴルフ場の保全

(同伴競技者や後ろの組はあなたの「振る舞い」をかなりよく見えています!)

- ・グリーン上で走らない。**ボールマーク(グリーン上の傷跡)を直す**。
- ・**バンカーを平らにならす**。レーキ(バンカーならしのトンボ)の跡も残さない。
- ・打つとき以外にむやみに芝生を削らない(特に素振りなどのときに)目土する。

ゴルフクラブの基本的な流れ

長いクラブ（基本的に低く遠くへ飛ぶ）

↑↑

ウッド系 別名

1 番ウッド（ドライバー）

2 番ウッド（ブラッシー）※このクラブを使う人は稀少です。

3 番ウッド（スプーン）

4 番ウッド（バフィー）

5 番ウッド（クリーク）

7、9 番ウッドもあります。

UT系 ※1番から7番などいろいろあります。

（※ユーティリティーと言います。アイアンとウッドの中間の形）

アイアン系（現代ゴルフだと1～4番を使うことは稀です）

5番～9番、10番、11番

ウェッジ系

PW（ピッチングウェッジと言います）バンカー内で使うこともあります。45度前後

AW（アプローチウェッジと言います）バンカー内で使うこともあります。52度前後

SW（サンドウェッジと言います）56度から60度くらい

※注意：

バンカーだけでなくアプローチで使っても良いです。

パター（グリーン上で転がしたり、グリーン外からアプローチで使う）

↓↓

短いクラブ（基本的に高く、近い距離で使うクラブ）

※ただし、アプローチするときはSWでは難しい場合が多いので、
7番アイアンで転がす（コロコロアプローチ）を使うことも多いです。

ゴルフクラブのメーカーはなんでも良いです。

混ぜこぜで使ってもOKですし、年代も混ぜこぜでOKです。

自分で好きな組み合わせで最高パターを入れて14本どのように入れてもOKです。

（ある意味、ここで最初の戦略が始まります）

ゴルフをこれから始める方は、ハーフセットといって、
6～8本入りのクラブで始めても良いと思います。

ゴルフクラブのシャフトには硬さがあります。
あまり硬くないものを選ぶ方が良いと思います。

（動画で解説しています）

練習場での基本練習のコツ

※0からゴルフ！基本練習メニューの動画を参考にしてください。

・最初に練習するクラブは

男性は6番、9番、ピッチングウェッジ（PW）、

女性は7番、9番、ピッチングウェッジ（PW）です。

女性用の HALF セットの場合、6番アイアンが入っていないことがあるからです。

6番、もしくは7番アイアンは、全クラブの中間番手になります。

（また、なぜ、このクラブを練習すると良いかは、本コースをラウンドしている動画を御覧ください。意味や使い分け方がわかると思います）

・構えのことをゴルフでは「アドレス」と言います。

クラブの持ち方のことを「グリップ」と言います。

アドレスとグリップは良いスイングのための準備であり、

スイングがうまくいくかどうかの8割の要因

（うまく飛ばないときは、まず、アドレスとグリップを疑う）

・目標に対して「平行に構えます」

ボールと目標を結んだ線を「目標線」と言い、自分の体の肩と前腕、腰のラインを特に目標線と平行に向けます」

※ほとんどの人が意識しないと、目標線よりも右を向いた構えになります。

（感覚としては、目標の「左側」体を向けるイメージでちょうどよくなります）

メタ認知を特に磨くゲーム

ゴルフでは自分のことを客観視する能力がとても大切です。

この客観視する能力のことを「**メタ認知**」と言います。

ゴルフの初心者と熟練者の一番の違いはなにかというと、

このメタ認知の違いと「出来事の受け入れ方」の違いです。

(ほかのゴルフのコーチでこの話を伝える人は多分いないです)

熟練者は「外から見た自分の姿とアドレスの姿（例えば、シャフトの傾きやフェースの向き）」が**一致**しているのに対して、

初心者は「外から見た自分の姿」と「主観的認知（いわゆる自分の感覚）」の間に大きなギャップがある」のです。**ですからグリップなどかなりオーバー目に大胆な修正が必要です。**

例：意図せずボールがスライスしてOBした時の「反応」の大きな差

熟練者：「インパクトしたときにフェースが開いたのだな（終わり）」

初心者：「私はフェースを開いているつもりはないのに、曲がる」

事実は、**厳しい話**「ボールは打たれたようにしか飛ばない」ので、

意図や願望とは無関係に「フェースが開いていればスライスまたは大きく右へ飛び出す」と「**自分の感情**」と分けて考えることが

上達の非常に重要なコツです。 （ここを悩んだらダメ！絶対）

ボール位置とスタンス幅の関係

最初はティーアップして練習しましょう。

(手首の保護と、芯にあたる確率を高めます)

※数字は「片足分の幅」を指すと考えてください。

スタンス幅0 (両足を閉じた状態) ...

でんでん太鼓ドリル、コロコロアプローチのときに使います。

スタンス幅1 (両足の上に、片足1つ入る状態) ...

アプローチやコースで軸のイメージがなくなったとき

スタンス幅2 (両足の上に、両足が入る幅のこと) ...

基本スイングやハーフスイングのときに使います。

スタンス幅3 (両足の上に、片足が3つ分入る状態) ...

主にドライバーです。

次のページからの内容は応用実践編である

ショット力養成オンライン講座のテキストの1部です。

ボールの飛び方はどのように決まるか？

アドレスとグリップで8割決まります。

残りの2割はどこで決まるかというと・・・

インパクト（当たる瞬間）です。

PGA（：日本プロゴルフ協会）の教科書の第1行目には「ボールの飛び方はインパクトで決まります」、と書いてあります。）

つまり、テークバックはあまり関係ありません。

（ただし、アドレスが悪いと難しいテークバックになります）

なので、悩んでもあんまり意味がない項目は

- ・テークバックの引き方
- ・トップの形や位置、深さ

（ただし、トップの形によってミスショット＝自分の意図していないショットが出る場合があります）

ボールの球筋（曲がる方向と幅） を決める 2 要因

ボールが曲がるのは、大きくいうと2つの要因で決まります。

※以下の説明は同じクラブで打った場合の話です。

一つ目の要因はインパクト前後の「スイングの軌道」で

もう一つの要因は、インパクト時の「フェースの向き」です。

スイング軌道とはインパクト前後のボールにあたるまでのクラブの入り方のことです。

テークバックの軌道ではなく、ダウンスイング（降ろす時の）軌道がボールの飛び方に影響しています。

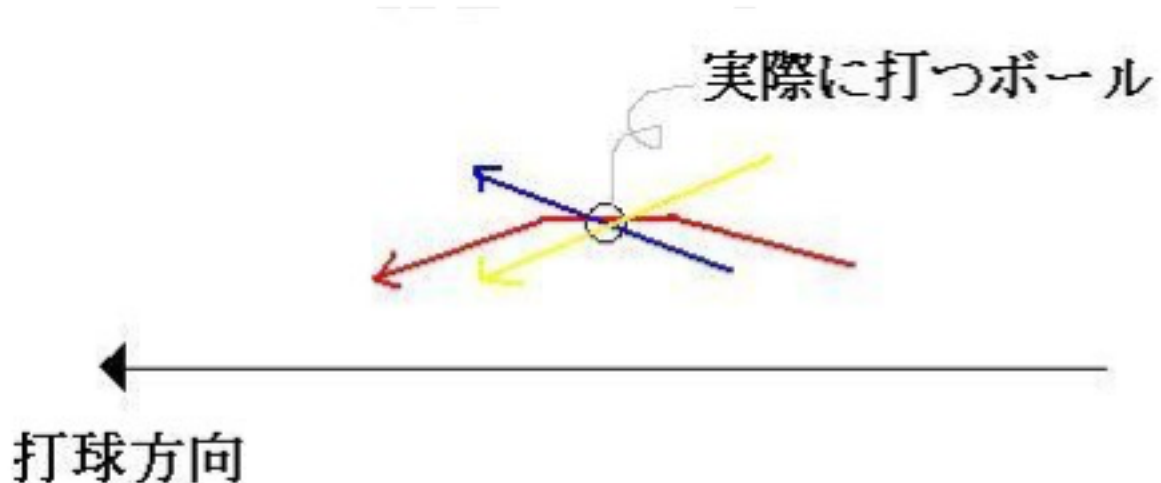
(cf)

卓球でいうカット(外から中)のような動きが「アウトサイドイン」で卓球やテニスのドライブのような動きが「インサイドアウト」だと思ってください。

(ダウン) スイング軌道

A:スイング軌道は大きく3パターン

- (1)アウトサイドイン (黄色の線)
- (2)インサイド-スクエアインサイド(インサイドイン) (赤色の線)
- (3)インサイドアウト (青色の線)



基本的にスイング軌道は（出球＝球の打ち出し方向）に影響を与えます。

※ただし、上級者は回転（曲がる方向）に影響を与えることができます。

(cf) ゴルフィングマシンだと逆らしい??? 考えすぎ注意

インパクト時のフェースの向き

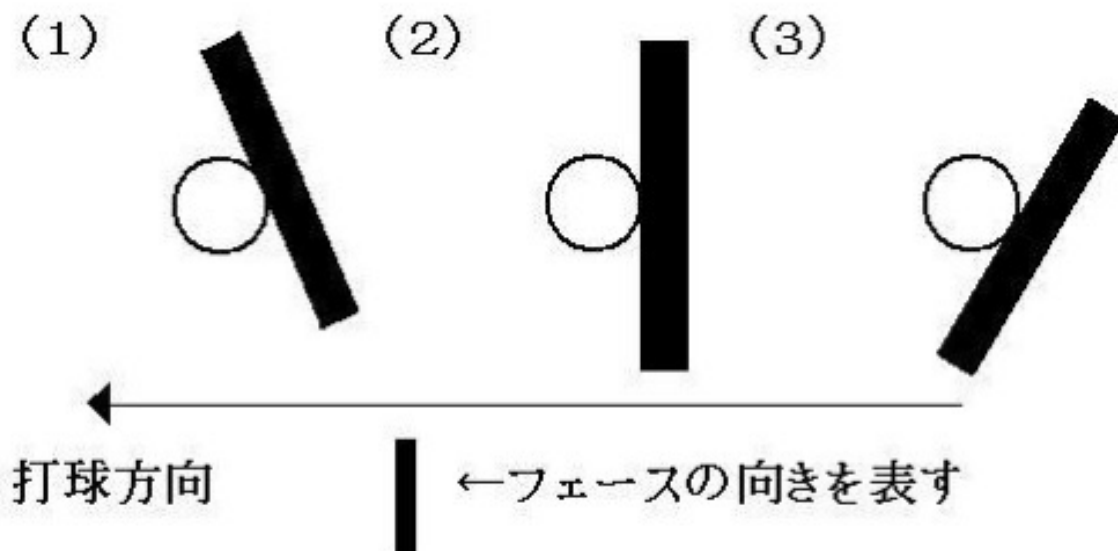
フェースの向きは基本的に「回転（曲がる）方向」に影響を与えます。

B:インパクト時のフェースの向き(右利きの場合)

(1)かぶって閉じて当たる(フェースが左を向く)

(2)ほぼまっすぐ当たる

(3)開いて当たる(フェースが右を向く)



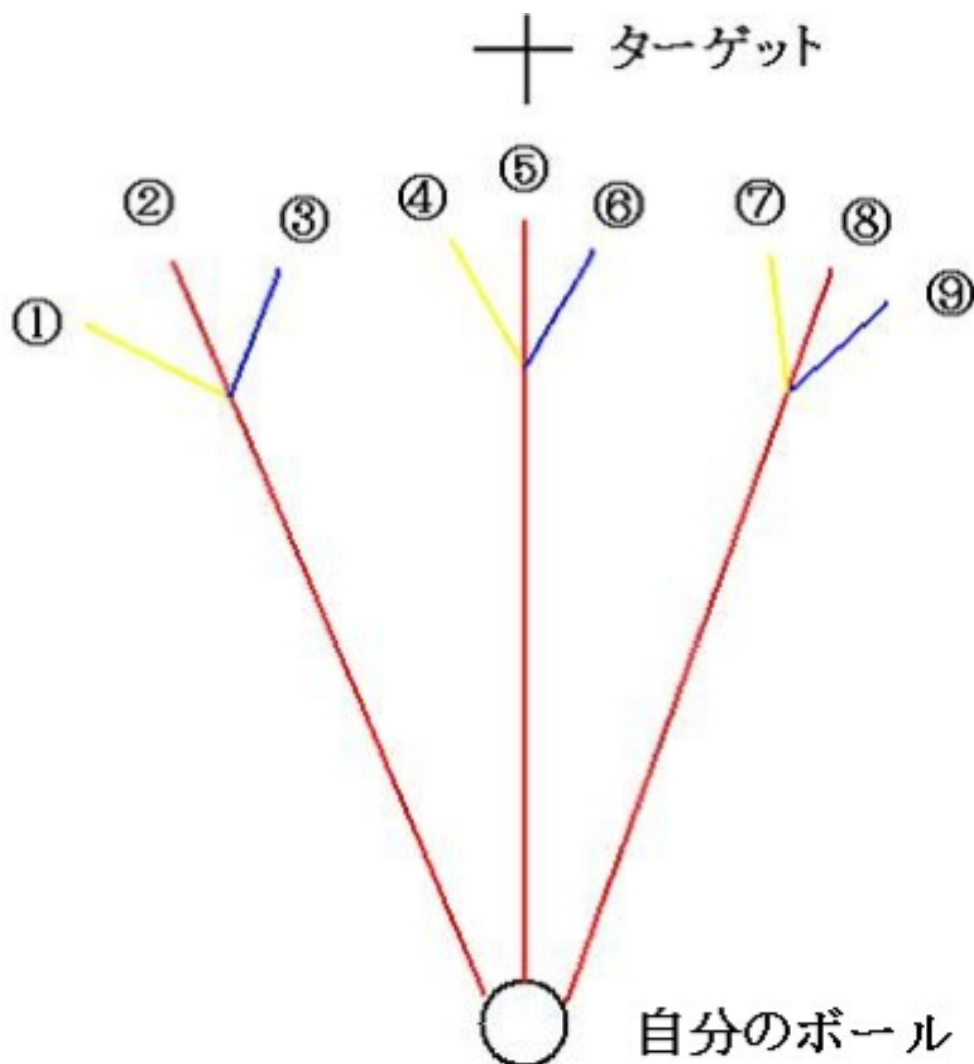
以上の3パターン×3パターンで大体のボールの曲がり方が決まります。

(注: 厳密に言うと、ボールが曲がる要因は使う番手の特性やミート率やライの影響 etc もかなりありますが話を単純化して進めます)

☆球筋から逆算する方法☆

逆に言えば、「下の表を覚えてしまえば、自分のスイングがどのような状態か」すぐにわかります。

球筋が自分の先生です。要素5のフィードバックのところでもお話ししますが、この表はとても大事です。



図：スイング軌道とフェースの向きの掛け算によるボールの打ち出し(出球方向)と曲がり方☆

1 (プルフック/ひっかけ/チーピン)

【アウトサイドイン×フェース閉じ】

2 (プル/ひっかけ)

【アウトサイドイン×フェース真っ直ぐ】

3 (プルスライス)

【アウトサイドイン×フェース開き】

4 (ドロー)

【インサイドースクエアインサイド×フェース閉じ】

5 (ストレート)

【インサイドースクエアインサイド×フェース真っ直ぐ】

6 (フェード)

【インサイドースクエアインサイド×フェース開き】

7 (プッシュフック/フック)

【インサイドアウト×フェース閉じ】

8 (プッシュ/プッシュアウト)

【インサイドアウト×フェース真っ直】

9 (プッシュスライス)

【インサイドアウト×フェース開き】

「打感」にこだわるのではなく、 「飛んでいく球」の出球と曲がる 方向をよく観察する。

➡ほとんどの人が全然観察していない！！！！（重要）

球筋

1 プルフック （左に飛んで、左に曲がる）

2 プル （左にまっすぐ飛ぶ）

8 プッシュアウト （右にまっすぐ飛ぶ）

9 プッシュスライス （右に出て、右にスライス）

▶勘違いしやすいですが、アウトサイドインではないので、インサイドアウトもやりすぎはエラーです。

上記の球筋はターゲットに

ボールが飛んでいかないので修正が必要です。

3（プルスライス）の球は、人によって強い球が打てないので、できれば同じ系統の捕まった6（フェード）に修正したいです。

理想の球を打つための手順

ステップ1

「ハーフスイングor 3／4ショット を繰り返す」

ステップ2

「球の曲がり幅をイメージする」

ステップ3

「事実を確認する」

ステップ4

「スイングを撮影するか鏡を見ながら丁寧に素振りをする」

感情ではなくて、「事実と向き合って」

びっくりするくらいフェースを閉じたり、開いたりすることも必要です。

- ・ 思い切りが大事
- ・ スイングは簡単に固定なんかしない（グローヴ）

[ハーフスイングor 3 / 4ショットドリル]の

目的と練習方法

「インパクト前後のスイング軌道とフェースの開閉の度合いによって曲がる」ことを理解していただいた上で、

- ・とくにゴルフ歴が浅い人
- ・スイングを作り直したい人

以上の方は半年くらいは

「90%ハーフスイング」で「10%だけフルスイング」くらいの割合で練習を進めてもよいと思います。

「ゴルフは距離ではなく、距離感のゲーム」

実際に僕も、最初の1年くらい「ハーフスイングしか練習していません」地味だけど大切です。

(つまりこれだけで80台のスコアを安定させることができます)

このドリルの目的は

「ミート率(クラブの芯でボールを射抜く確率)を向上させること」

「自分のスイングが今どういう状態かを『球筋』を見ることによって把握する習慣をつける」

つまり、

「出球まっすぐで左へドロローなら」



「インサイドインでフェースが少し閉じ気味なんだな」と自然に自分で理解するまでやるということです。

大事なことは「スライスを無理に矯正する」のではなくて、

「良いスイングのイメージを小さなパーツから丁寧につく始めること」・・・

「ゆるやかなインサイドスクエアインサイド」の軌道で振るイメージを持つと、体がどう動くかが分かってくるかと思います。

(※ただしあまりに酷い場合は「フックを打つ練習で相殺させることもあります」)

ハーフスイングで球筋のコントロールができるなら、「間違いなくドライバーは曲がりにくくなります」

これが僕がドライバーをほとんど練習しなくてもOBほぼ打たない理由です。

(OBではない方向に意識的に曲げているから、逆球を打つ不安がほとんどないので、しっかり振れて距離が出ます)

ドライバー、フェアウェイウッド、 ユーティリティーの難易度

昔は「トラック一杯分のボールを打ってからコースデビューしなさい」という時代がありました。

日本プロゴルフ協会のカリキュラムでも、
毎週レッスンをを行いようやく3ヶ月目の最後くらいで

ドライバーをようやく使いましょう。という感じです。

(でも、それではまだ全然当たらないので、これからしっかり練習していきましょうね！という教示がされます。)

ゴルフクラブとロフト角度の講座の中で話していますが、
ロフト角（詳しくは動画をご覧ください）が少ないほど
つまりドライバーほど「スライス（右曲がり）しやすく」なります。

ですから、男性は6番アイアン、女性は7番アイアンが少しでもスライスしている状態ですと、

「ドライバーでスライスするのは当然です」

まずは、徹底的にアイアンのでんでん太鼓ドリルとハーフスイングドリルを徹底しましょう。