



5.小さく振ってボールに当てる(ワンレバー)

アドレス(構え)を時計の6時として、8時で3秒停止、スイング4時で3秒停止! この小さな動きが出来ていなければ上手になりませんよ



4.振ってみる

自由に振ってみましょう



3.グリップの握り方

左で持って、右は添えるように



2.まずは入念にストレッチ

手首・足首・アキレス腱...しっかり伸ばしましょう



1.カウンセリング

未経験でも大丈夫



8.意識しながらたくさん練習

フィニッシュまで意識しながら打ってみよう。たくさん打って癖を付けましょう



6.ちょっと大きく振ってみる(ツーレバー)

手首のcockを使って、9時から3時にスイング。停止!



7.美しいアドレスを

グリップの握り方やスイングに慣れてきたらアドレスの取り方を

ポイント

- ①ヒザを曲げて足の親指に重心がくるように
- ②背筋をまっすぐに、股関節から前傾姿勢に
- ③グリップエンドと体の距離は、握りこぶし1個半~2個分

体験後記

ボールが当たる感触がスカッとして気持ち良かったです。ゴルフはボールを打つのではなくて、一連の動きの中でボールに当たる感覚なのですね。先生の説明も“なるほど”がいっぱいでわかりやすかったです。

今日の私のカルテを作ってもらいました。ふむふむ。チェック項目に気をつけてガンパロ〜♪

