

ゴルフスイングの一般的な間違いと矯正

— フルスイングのエラー —

寺崎 義永

目次

- I. はじめに
- II. プリスイングについて
- III. スイングについて
- IV. まとめ

I. はじめに

ゴルフはチャレンジ精神を沸きたたせる楽しいスポーツである。ドライバーショットが遠くへ飛んだ時、あるいはアイアンショットがピンに絡んだ時、そしてロングパットが入った時、ゴルファーは気分爽快になる。しかし、ゴルフにミスはつきものである。ゴルファーがミスを連発して、そのミスの直し方がわからない場合、プレーは悪循環になりやすい。その結果、そのゴルファーのスコアは乱れることになる。ゴルファーがミスを直すには、写真やビデオを使って正しいゴルフ理論を勉強すると効果的である。本研究は、一般ゴルファーのゴルフスイングの一般的なエラーの例と正しい例を写真で比較しながらゴルフスイングを解説することを第一の目的とした。そして、より多くの人がゴルフを楽しむために合理的なゴルフスイングを認識することを第二の目的とした。

II. プリスイングについて

良いショットをするためには、スイング前の正しい準備が必要である。正しい準備とは、グリップ（握り方）、エイム（狙い）、セットアップ（構え）である。これは初歩的なことであるが、たとえば次のような状態では良いショットは望めない。

- 1) 左手の握りが浅いウィークグリップのために、ダウンスイングでクラブフェイスが開いて戻ってくる。

2) 旗を狙っているつもりでも、体がバンカーの方向に向いている。

3) ボールから、かなり遠く立って構えている。

どのケースも良いスイングをしたとしても、悪いショットになるのである。つまり、スイング前の正しい準備は重要な基本である。グリップ、エイム、セットアップをツアープロ達は一貫性のある手順で行っている。このスイング前の一貫性のある手順をプリショット・ルーティーンというのである。ゴルフが上達するためには、このスイング前の基本を身につける必要がある。プリショット・ルーティーンを身につけるには、クラブの握り方、体の向き、クラブフェイスの向き、スタンス、そしてボールの位置といったことから始めなければならない。

1. グリップ

良いグリップとは両手が一体化して働くことである。一方の手がもう一方より強すぎると具合が悪いのである。多くの一般ゴルファーは、スイングをリードする左手よりも右手の方が強すぎる傾向がある。グリップをバランス良くするためには、グリップをチェックする必要がある。まず、左手は指と手のひらでクラブを握り、右手は指だけでクラブを握る。そして、右手の小指は左手の人さし指の上に乗せて、両手を一体化させる。インパクトでスクエアポジションにするための手のローテーションの度合いは、個人差がある。非力な人はかなり手を返す必要があるために、親指と人さし指のV字形をあごよりも右肩の方に向ける。力の強い人はV字形をあごの方に向ける。そして、グリッププレッシャーはクラブヘッドの重さを感じる程度にする。

① 左手のグリップ

写真1・間違い



写真2・正しい



写真3・間違い



写真4・正しい



写真1 (間違い) : 左手のグリップは、このように手のひらで握ってはいけません。

写真2 (正しい) : クラブを左手の指のつけねにあてがいがい、グリップエンドが左手のひらのふ

くらみの下にくるようにする。

写真3 (間違い) : グリップエンドいっぱいを持つとクラブをコントロールできない。

写真4 (正しい) : グリップエンドを少し余して持つ(2センチ程度)。

② 右手のグリップ

写真5・間違い



写真6・正しい



写真7・間違い



写真8・正しい



写真5(間違い) : 手のひらで握ると良いスイングができない。

写真6(正しい) : 指で握るフィンガーグリップにする。

写真7(間違い) : 右手のひらで、かなづちを持つように握るとヘッドスピードがだせない。

写真8(正しい) : 右手は中指と薬指を主体にして握り、右手の生命線が左手の親指に重なる。

そして、右手の親指と人さし指は軽くあてがうように握る。

③ Vフォーメーション

写真9・間違い



写真10・間違い



写真11・正しい



写真9 (間違い) : 親指と人さし指のV字形が右に向いた極端なストロンググリップである。

写真10 (間違い) : 親指と人さし指のV字形が左に向いた極端なウィークグリップである。

写真11 (正しい) : 親指と人さし指のV字形が右の耳の方向に向いているストロング系のニュートラルグリップである。左手はこぶしが2つないし3つ見える程度にかぶせて握る。

2. クラブフェイスの向き

写真12・間違い

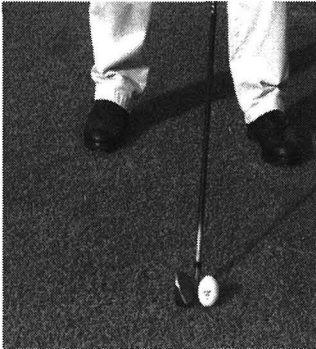


写真13・間違い

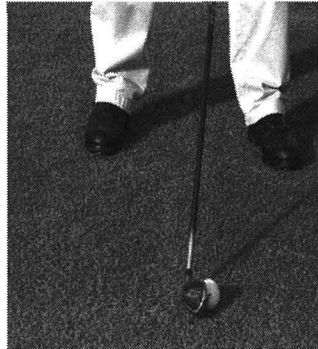


写真14・正しい

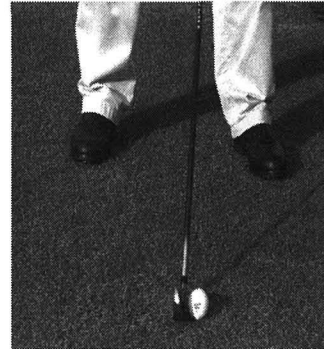


写真12 (間違い) : オープンフェイスのため、ボールが高く上がりすぎて飛距離がでない。そしてスライスボールとなる。

写真13 (間違い) : クローズドフェイスのため、バックスピンがかからずボールがあまり上がらない。そしてフックボールとなる。

写真14 (正しい) : クラブフェイスのリーディングエッジをターゲットへ直角に向けるとスクエアフェイスになる。そしてストレートボールとなる。

III. スィングについて

正しいゴルフスィングとは、遠心力を応用したスィングのことである。一般ゴルファーが、力んで飛ばそうとするとミスしやすい。それはボールを強く打とうという意識が強すぎるからである。余分な力を入れずにスィングして、偶然にボールに当たった感じにするのがベストである。ゴルフスィングの方法は数えきれないほどある。ゴルファーがラウンド中にスィングのことを考えすぎると、ぎこちないスィングになりやすい。ゴルフスィングは感覚的なものである。そこで、スィングを始める前に良いスィングをイメージする必要がある。あるいは、何か一つだけスィングのポイントを考えると良い。ラウンド中に、「頭を残す」とか「腕を伸ばす」、

あるいは「ウェットシフトをする」といったようなことを考えてはいけないのである。それは練習場ですべきことである。なぜなら、ゴルフコースでゴルファーは通常、一球ずつ打つのが原則であり、二球続けて打たないからである。ゴルフスイングは考えすぎると体が堅くなり、リズムカルなスイングができない。練習場でスイングフォームをチェックして、コースではイメージを描きながらプレーする。良い練習とは正しい理論を体に覚えこませることである。そして、ゴルフのテクニックを筋肉に記憶させるのである。これを“マッスルメモリー”という。単にボールを打つだけの練習では上達は難しい。練習場ではスイングドリルを行い、素振りをして、そして良いスイングでボールを打つ。一球ずつ、ていねいに練習するのである。しかし、アドレスが長いと体が堅くなるので構えたらすぐに打つ。これが上達への効果的な練習である。

1. テークアウェイ

写真15（間違い）：極端にインサイドにバックスイングするとウェットシフトが逆になり、ダウンスイングでクラブがループしてアウトサイドインの軌道になる。

写真16（間違い）：極端にアウトサイドにバックスイングすると体が右に流れて軸が不安定になり、ダウンスイングでクラブがループしてインサイドアウトの軌道になる。

写真17（正しい）：まっすぐにテークアウェイすることで左腕とクラブが半径となって、自然に正しいアーチ（インサイドイン）を描く。

写真18（正しい）：手、腕、肩、腰を一体化してまっすぐにテークアウェイすると、グリップが腰の高さにきたところでクラブはターゲットラインと平行になる。

写真15・間違い



写真16・間違い

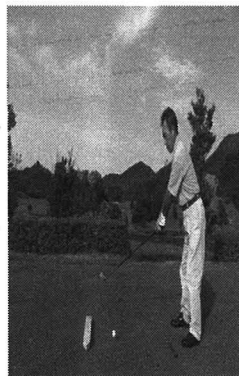


写真17・正しい

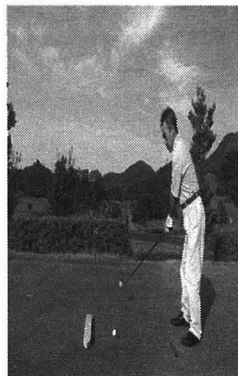
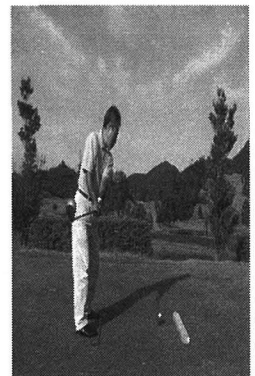


写真18・正しい



2. バックスイング

写真19（間違い）：体を回さずに、手先でクラブを持ち上げてバックスイングしている。

写真20（間違い）：体が伸び上がっているために、体の回転が不足している。

ゴルフにおける一般的なミスと矯正 (寺崎 義永)

写真21 (間違い) : 左腕が曲がったバックスイングはスイングアークが小さく、飛距離がでない。

写真22 (正しい) : トップオブスイングでは筋肉が硬直しない程度に左腕を伸ばす。スイングアークが大きくなり、パワフルなスイングが可能となる。

写真19・間違い

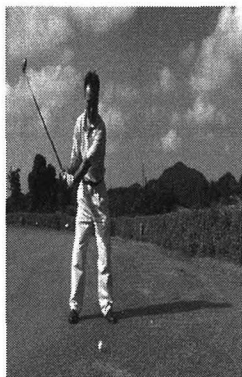


写真20・間違い

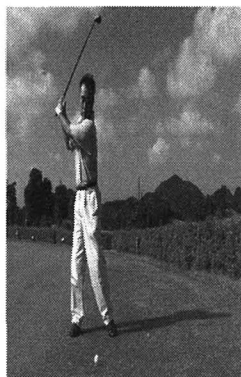


写真21・間違い

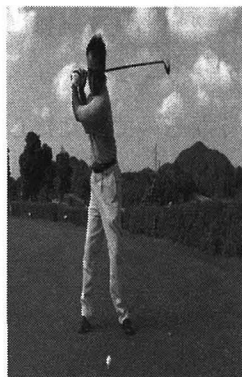
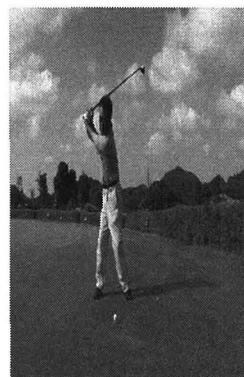


写真22・正しい



3. バックスイング中の誤ったウェイトシフト

写真23 (間違い) : 左肩が下がりすぎて、左足に体重が多くかかっている。

写真24 (間違い) : 右足に体重がのらず、左足に体重が多くかかり、腰が引けている。

写真25 (正しい) : 上体を正しく回すと体重は右足のかかと寄りによくかかり、背中が目標方向を向く。頭は体といっしょに少し右に回転する。

写真23・間違い

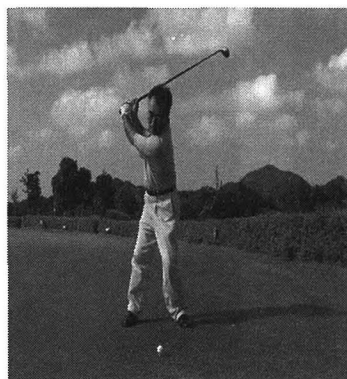


写真24・間違い

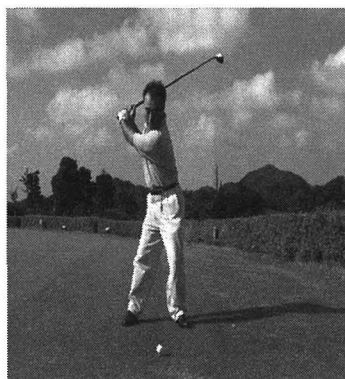
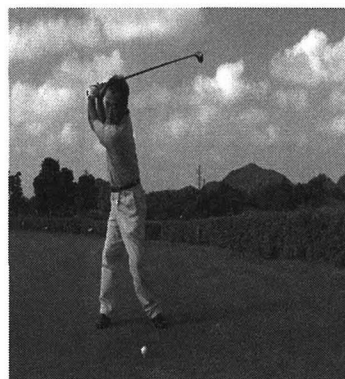


写真25・正しい



4. 正しいウェートシフトのドリル

写真26 (正しい) : バックスイングで左足を浮かせた一本足のベースボールドリルを練習するとバックスイングの正しいバランスを覚えられる。

写真27 (正しい) : フォロースルーからフィニッシュで右足を地面から浮かせてクラブを振りぬき、左足で体重を支える。

写真26・正しい

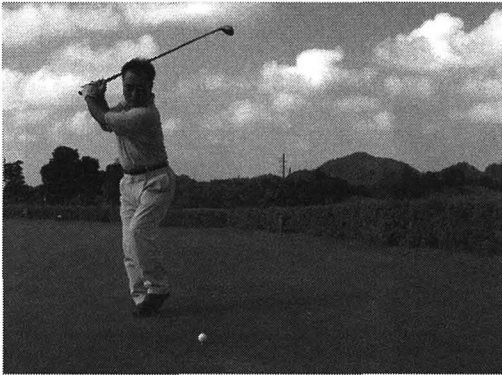
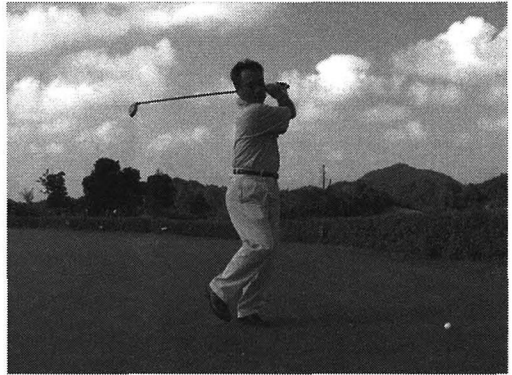


写真27・正しい



5. クラブコントロールの欠如

写真28 (間違い) : バックスイングのトップで左手の三本指 (小指、薬指、中指) をゆるめるとクラブを正しくコントロールできない。

写真29 (正しい) : クラブを左手の三本指 (小指、薬指、中指) で、腕が硬直しない程度にしっかりと握る。

写真28・間違い

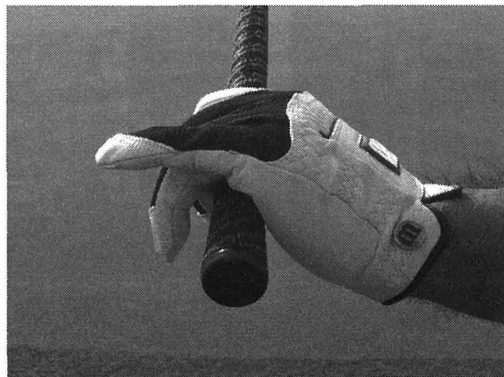
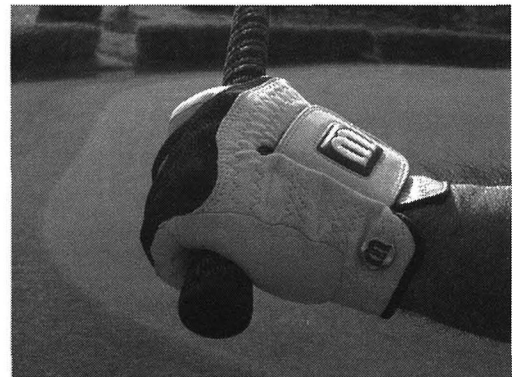


写真29・正しい



6. トップオブスイング (バックスイングのトップ)

写真30 (間違い) : 左手首の形がアーチ状になるとクラブがねた状態になる。これを“Laid Off”という。その結果、クラブフェイスがクローズドになるためにフックボールがでる。

写真31 (間違い) : 左手首が甲側に折れ曲がるとクラブフェイスがオープンになるためにスライスボールがでる。これを“Across the Line”という。

写真32 (正しい) : 左手首をフラットにするとクラブフェイスはスクエアになり、ストレートボールがでる。

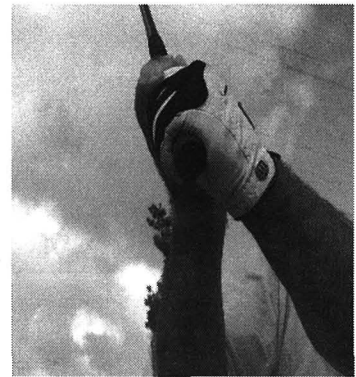
写真30・間違い



写真31・間違い



写真32・正しい



7. スイング軸

写真33・正しい

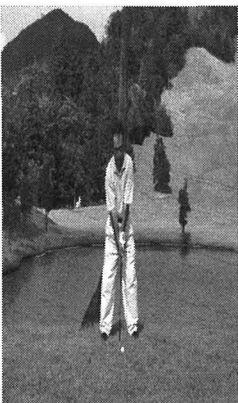


写真34・間違い

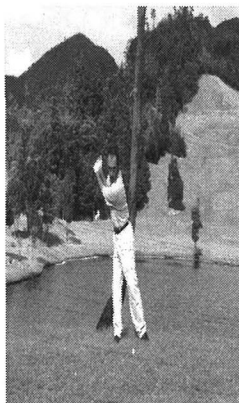


写真35・正しい



写真36・間違い

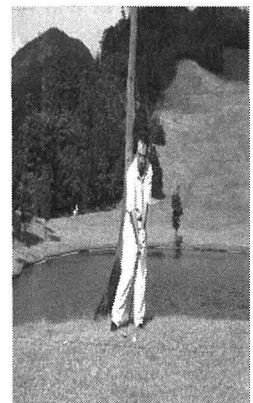


写真33 (正しい) : 正しく構えたアドレスである。体のほぼ真後ろに木が立っている。

写真34 (間違い) : スイング軸である背骨の上部が右に動きすぎている。

写真35 (正しい) : インパクト時の正しいスイング軸はボールの位置より少し後ろである。

写真36 (間違い) : インパクトで背骨の位置がボールを通りこしているため軸ぶれしている。

8. アドレスにおけるボールとの距離

写真37 (間違い) : アドレスで体がボールから遠すぎるとスイング軌道が不安定になりバランスをくずして、ショットが曲がる。

写真38 (間違い) : アドレスで体がボールに近すぎるとダフリの原因となる。ダフらないためには両腕を曲げて打たねばならないのでヘッドスピードがでない。

写真37 (間違い)

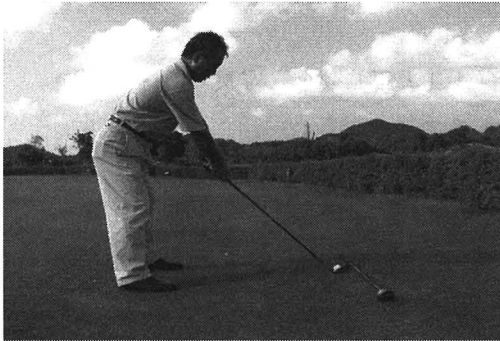
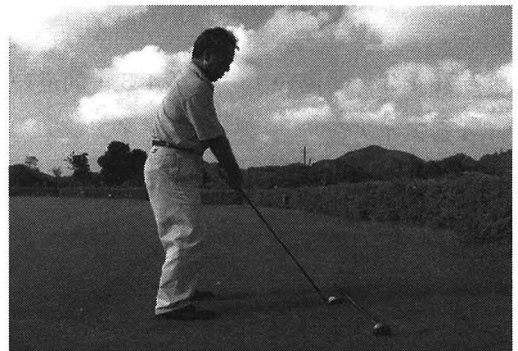


写真38 (間違い)



9. セットアップ

写真39 (正しい) : 両足を閉じて腹の前でグリップをきめる。そして、軽く脇をしめてクラブヘッドの重さを感じとる。

写真40 (正しい) : 上体を前に傾けながら、クラブをソールする。

写真41 (正しい) : 両足を開いて、スタンスをきめてセットアップが完了する。

写真39・正しい

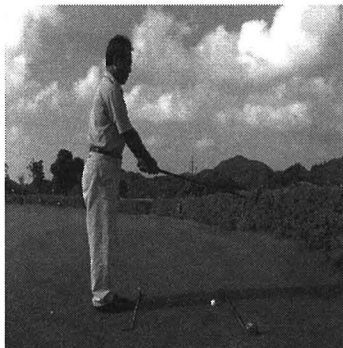


写真40・正しい

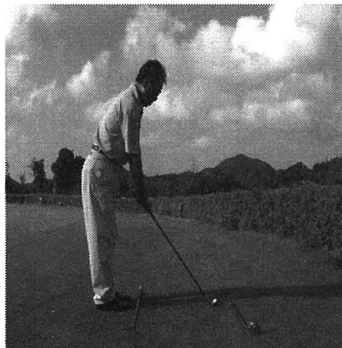
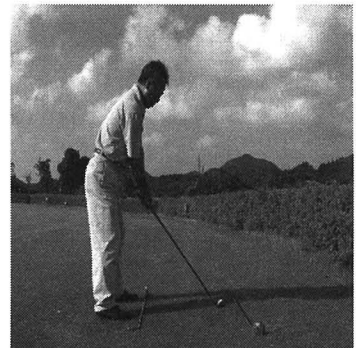


写真41・正しい



10. アドレス

写真42 (間違い): ハンドレイトの構えになるとバックスイングでクラブがアウトサイドに上がりやすい。そして、ボールが高く上がりすぎて距離のでないショットになる。

写真43 (間違い): 極端なハンドファーストの構えになるとバックスイングでクラブがインサイドに入りすぎる傾向がある。そして、ボールが低く飛んでいきバックスピンがかからないショットになる。

写真44 (正しい): 正しいアイアンのアドレスは少しハンドファーストに構え、ボールを上から見る。6番アイアンは体重を左右均等にかける。ショートアイアンの体重のかけかたは右に40%、左に60%の割合にする。

写真45 (正しい): 5番ウッドのアドレスではボールの位置は左耳の延長線上。体重は右に55%、左に45%の割合でかける。

写真42・間違い
4番アイアン

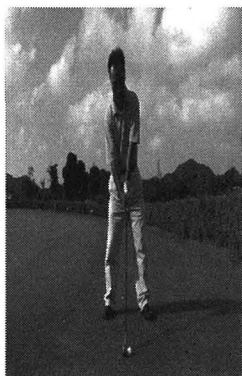


写真43・間違い
4番アイアン

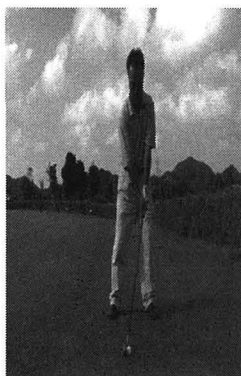


写真44・正しい
6番アイアン

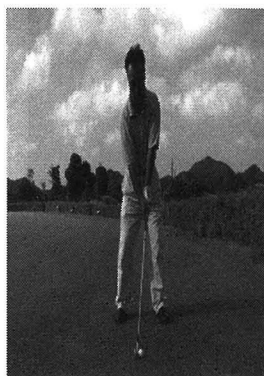
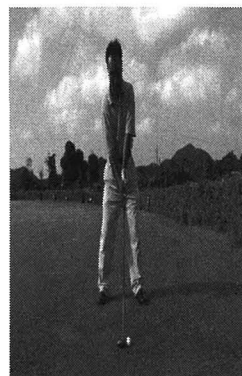


写真45・正しい
5番ウッド



11. 左を向いたアドレス

写真46・間違い



12. 右を向いたアドレス

写真47・間違い



写真46 (間違い) : 目標より極端に左を向いたアドレスでボールを打つと、スライスボールやプルボールになる。

写真47 (間違い) : 目標より極端に右を向いたアドレスでボールを打つと、プッシュボールになる。まっすぐに飛ばそうとするとアウトサイドインの軌道になり、一般的にはスライスボールになる。

13. エイム・ルーティーン (狙いを正しくする)

写真48・正しい

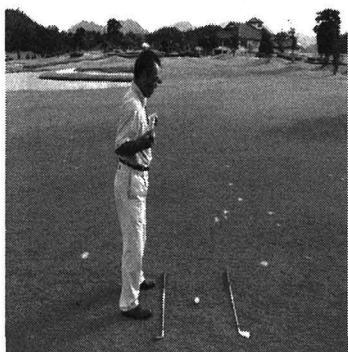


写真49・正しい

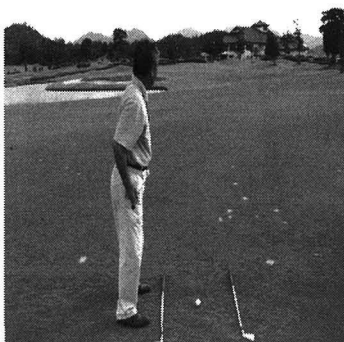


写真50・正しい

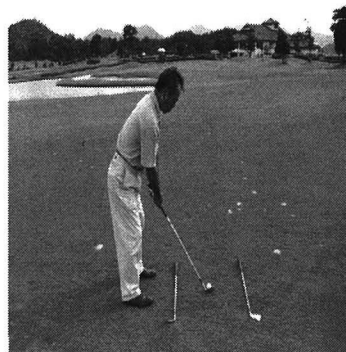


写真48 (正しい) : 肩のラインをターゲットラインと平行にする。

写真49 (正しい) : 腰のラインをターゲットラインと平行にする。

写真50 (正しい) : 体が目標方向を向いたセットアップが完了する。

IV. 正しいフルスイング (ドライバーショット)

写真51・正しい
アドレス

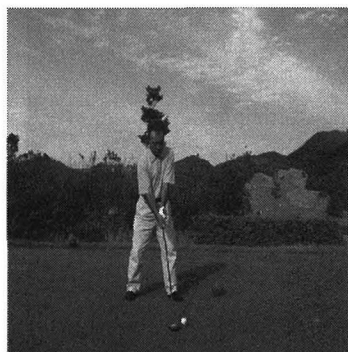


写真52・正しい
バックスイング1

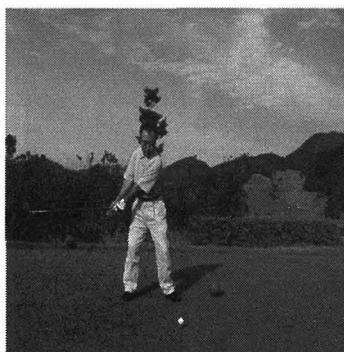
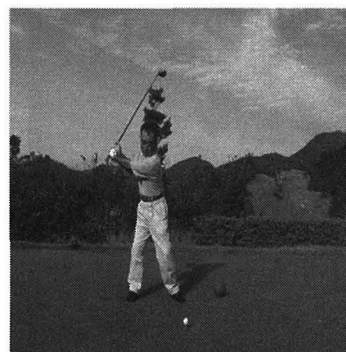


写真53・正しい
バックスイング2



ゴルフにおける一般的なミスと矯正 (寺崎 義永)

写真5 1 (アドレス) : ボールの位置は左足のかかとの延長線上である。体重は左に40%、右に60%の割合でかける。

写真5 2 (バックスイング1) : 右腕は力を入れずに、左腕でクラブを押していく。

写真5 3 (バックスイング2) : 左腕を伸ばしたまま手首をコックすると、左腕とクラブの角度はほぼ90度になる。体重は右足に多くのかかる。

写真5 4 ・正しい
トップオブスイング

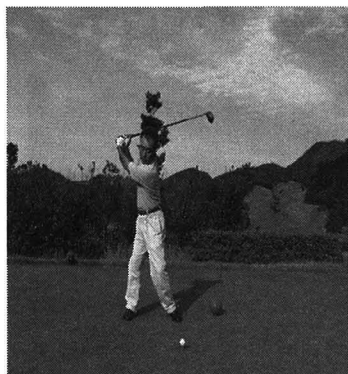


写真5 5 ・正しい
ダウンスイング1

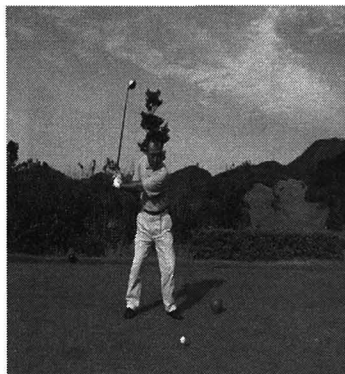


写真5 6 ・正しい
ダウンスイング2

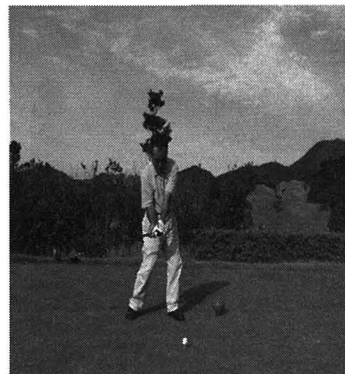


写真5 4 (トップオブスイング) : 肩を十分回して、背中をターゲット方向へ向ける。頭は右腰のラインの内側に位置する。

写真5 5 (ダウンスイング1) : 下半身は左へシフトしながら回転する。手首のコックをほどかずに脇をしめると、クラブはインサイドから入る。

写真5 6 (ダウンスイング2) : 左腰でリードしながら、右ひじが右ポケットあたりにきたところで、両腕を思いきって振る。

写真5 7 ・正しい
インパクト

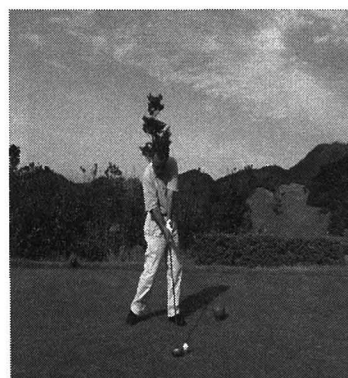


写真5 8 ・正しい
フォロースルー1

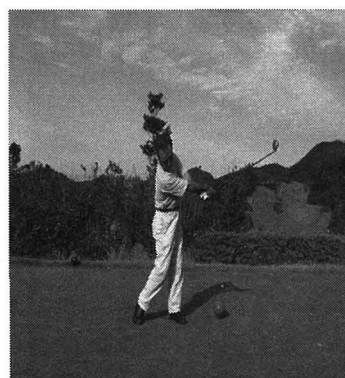


写真5 9 ・正しい
フォロースルー2

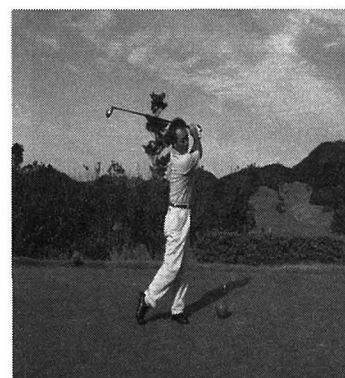


写真57 (インパクト) : 左足に体重が多くなるのり、左腕とクラブは一直線、そして左手首はフラットにする。

写真58 (フォロースルー1) : 左脇をしめて右腕を伸ばす。頭を上げず右肩はあごの下に入る。

写真59 (フォロースルー2) : 頭は少し上がりながら目はボールを追い、左ひじをたたむ。

写真60・正しい

フォロースルー3

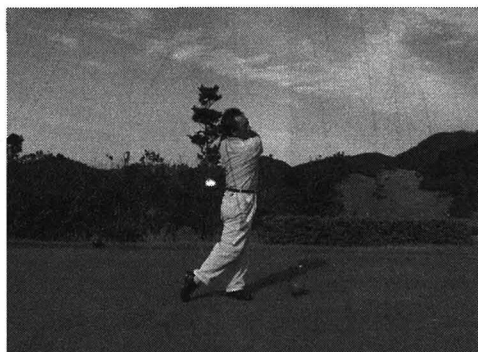


写真61・正しい

フィニッシュ

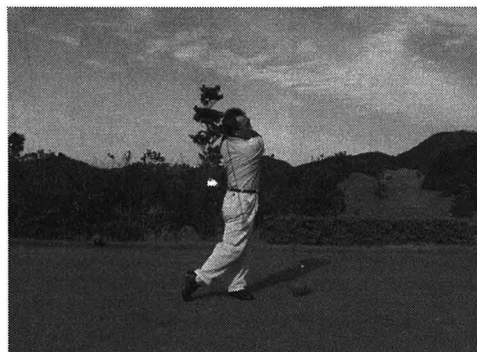


写真60 (フォロースルー3) : 頭は右肩で押し上げられて、体全体が目標方向を向き、体重が左足に十分にのる。

写真61 (フィニッシュ) : クラブを体に巻きつけてフィニッシュする。

IV. 最も一般的なミス

ゴルフのショットで最も一般的なミスは、りきんでボールを打ちにしようとした時に出るミスである。これは一般ゴルファーにとって頻繁に起こる問題である。そして、間違った打ち方でいつも同じミスをくり返すゴルファーが多くいる。ゴルフが上達するためには、ミスが減らす必要がある。そのためには、ミスの原因を認識し、正しい打ち方を理解することである。この章では、一般ゴルファーが最も犯しやすいエラーとその原因、そして正しい打ち方を解説していく。

1. トップング (トップする)

写真62 (間違い) : インパクトで体が伸び上がっているためにトップする。

写真63 (間違い) : インパクトで体重が右に多く残っている。頭と体重が右に残りすぎると、クラブがスイング軌道の最下点を通りすぎた後にボールに当たるため、すくい打ちに

なってトップする。

写真64 (間違い) : 右手に力を入れすぎると左腕が曲がりやすい。そして、インパクトで左腕が曲がると頭を残していてもトップする。

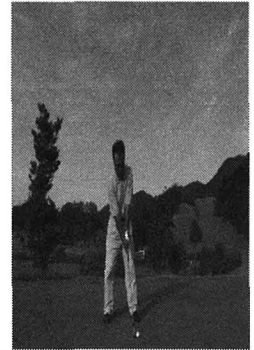
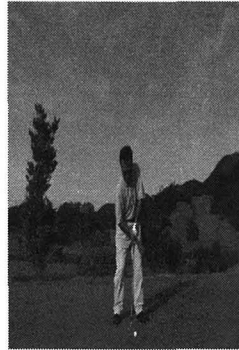
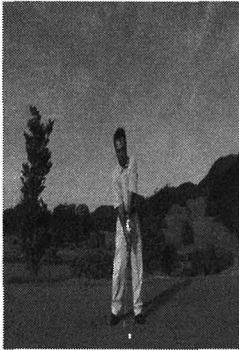
写真65 (間違い) : アドレスでボールの位置が左に寄りすぎているためにトップしやすい。

写真62・間違い

写真63・間違い

写真64・間違い

写真65・間違い



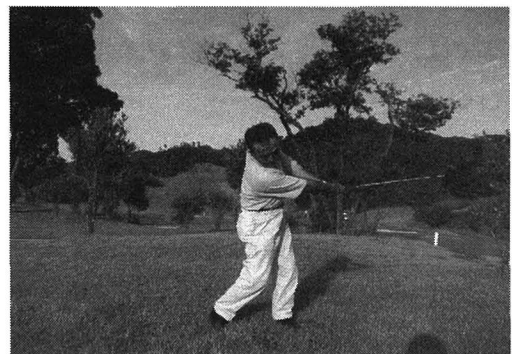
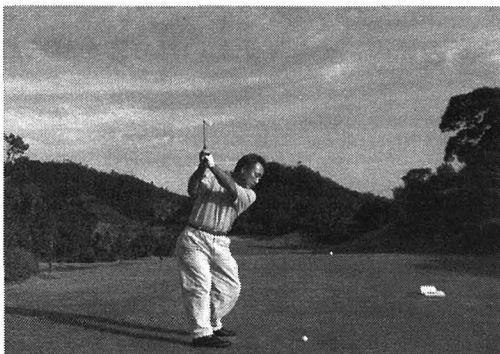
2. トップングの矯正

写真66 (正しい) : バックスインからインパクトまで左腕を伸ばして上体の前傾角度を保つ。トップオブスイングで右ひじは地面を指す。そして、ダウンスイングは左にウェイトシフトするまで手と上体には力をいれないようにする。

写真67 (正しい) : アイアンショットはターフをとる。そのためには、インパクトでは体重を左に多く寄せ、ディセンディングブローの軌道でボールを打ちぬく。そして、インパクトからフォロースルーにかけて右腕を伸ばすことによりボールの先のターフがとれる。

写真66・正しい

写真67・正しい



3. インパクトで芯をはずす

写真68(間違い): インパクトでボールがヒールに当たると、スライスあるいはプルになり距離がでない。原因はダウンスイングで打ち急ぎによる手打ちの場合が主である。

写真69(間違い): インパクトでボールがトゥに当たると、プッシュあるいは距離のでないフックになる。原因はりきみすぎて腕が伸びていない場合、あるいはアドレスでボールから離れすぎている場合が主である。

写真70(正しい): ボールをまっすぐ遠くへ飛ばすには、クラブヘッドの芯でボールをとらえなければならない。そのためには、スムーズでリズムカルなスイングをする必要がある。

写真68・間違い



写真69・間違い



写真70・正しい



4. ファットショット(ダフリ)

写真71(間違い): ダフリはスイングのタイミングが狂って、クラブヘッドがボールの位置より後ろをたたくことである。ダフリの主な原因はインパクトで体重が左にシフトしていないことにある。

写真72(間違い): アイアンショットでボールの位置が左に寄りすぎるとダフリの原因となる。ショートアイアンでフルショットをする時のボールの位置はスタンスの中央である。

写真71・間違い

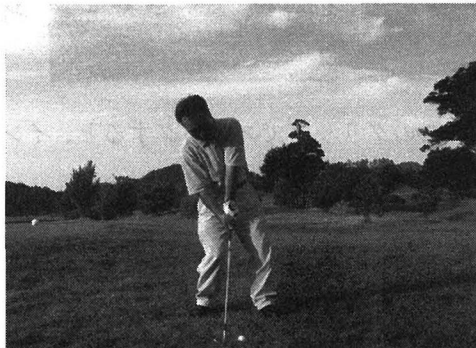


写真72・間違い



5. ファットショットの矯正ドリル

写真73 (正しい) : 9番アイアンで正しくセットアップする。ボールの少し後ろを示す位置にティーを立てる。

写真74 (正しい) : 最初にボールを打ち、そしてボールの先の芝を削り取る。ティーの位置がボールのあったところを示している。フィニッシュでは右足はつま先で立ち、左足に体重を多くのせる。

写真73・正しい

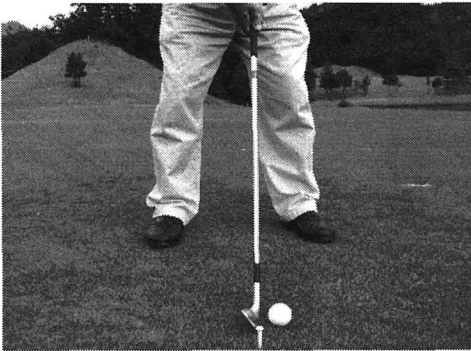
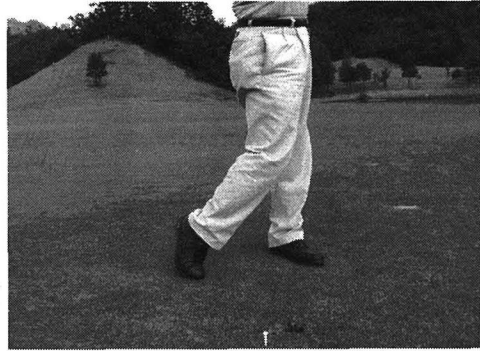


写真74・正しい



6. フックボールがでる原因

写真75・間違い



写真76・間違い

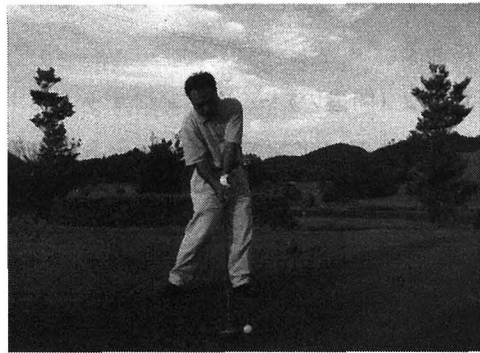


写真75 (間違い) : 極端なストロンググリップである。このグリップでスイングすると、インパクトでクローズドフェイスになるためにフックボールがでる。

写真76 (間違い) : 腰の回転が遅く手の返しが早くなっている。その結果、インパクトでクローズドフェイスになるためにフックボールがでる。

写真 7 7 ・間違い



写真 7 8 ・間違い

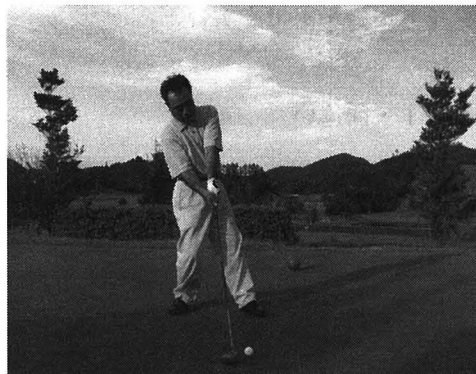


写真 7 7 (間違い) : 左手のグリップがアーチドリフトになっているために、クラブがクローズドフェイスになりフックボールがでる。

写真 7 8 (間違い) : インパクトで体重が右に多く残っているために、クラブがクローズドフェイスになりフックボールがでる。

7. スライスボールがでる原因

写真 7 9 ・間違い



写真 8 0 ・間違い

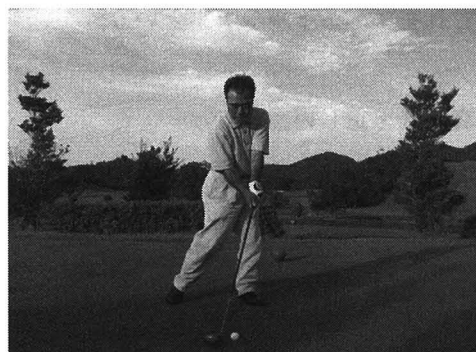


写真 7 9 (間違い) : 極端なウィークグリップである。このグリップでスイングすると、インパクトでクラブがオープンフェイスになるためにスライスボールがでる。

写真 8 0 (間違い) : ダウンスイングで上体が左へ動きすぎているために、軸ぶれてクラブがオープンフェイスになっている。その結果、ボールに右回転のスピンのかかりスライスボールがでる。

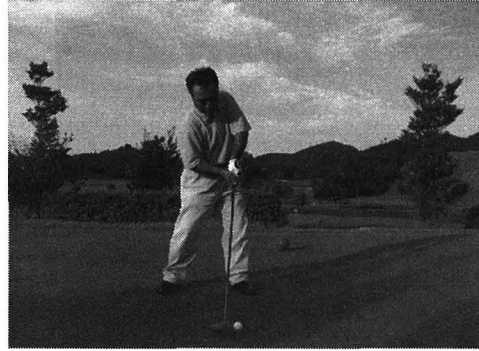
写真 8 1 (間違い) : トップオブスイングで左手首が甲側に曲がると、クラブがオープンフェイスになりスライスボールがでやすい。

写真82 (間違い) : 手に力が入りすぎると、インパクトで両肘が曲がるためカット打ちになりスライスボールがでやすい。

写真81・間違い



写真82・間違い



8. フックボールとスライスボールの矯正

写真83 (正しい) : ストロング系のニュートラルグリップにする。グリッププレッシャーはクラブヘッドの重さを感じる程度にする。

写真84 (正しい) : 手と体を一体化してクラブをまっすぐにテークアウェイすると、ここでクラブはターゲットラインと平行になる。両膝は少し曲げたままで、体重を少し右にシフトする。これをイニシャルシフトという。

写真83・正しい



写真84・正しい

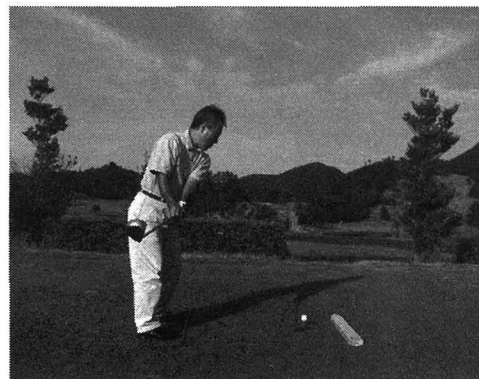


写真85 (正しい) : トップオブスイングは肩を90度以上回転させる。そして、腰の回転は45度以内に収める。さらに左腕を伸ばして、左手首をフラットにする。この結果、体がコイ

ルアップされてパワフルなスイングが可能となる。

写真86(正しい)：インパクトは左腕とクラブが一直線になり、体重を左に多くのせる。頭はボールの後方に残す。そして、クラブフェイスはスクエアである。ボールを体の正面でとらえるが、肩は開かずに腰は45度程開く。

写真87(正しい)：体全体が目標方向を向き、右足はつま先で立ち、左足はしっかりふんばる。左ひじをたたみ、クラブを体に巻きつけてフィニッシュする。

写真85・正しい

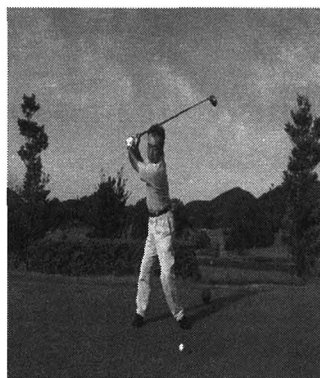
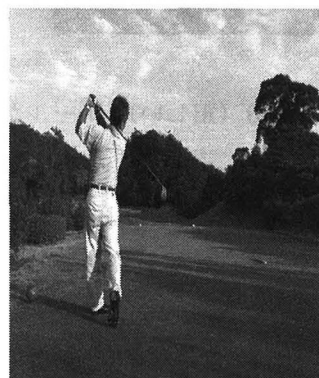


写真86・正しい



写真87・正しい



IV. まとめ

ゴルフを上手にプレーするためには、一貫性のあるプレーが求められる。つまり、どんな状況においても一貫性のあるプレーをすることが重要なのである。世界のトッププレーヤー達は試合中、プレッシャーを感じながらも目の前の一打に集中してプレーをする。彼らは、プリショット・ルーティーンを行うことで集中力を高めて一貫性のあるスイングをする。そして、プリショット・ルーティーンは、プレーヤー自身の心理的効果も高める。ゴルフでは、ゴルファーがO・B、あるいはウォーターハザード、またはバンカー等にボールを打ちこむのではないか、といった悪いイメージを思いうかべる場面がよくある。ゴルファーがこのような悪いイメージを取り除くためには、プリショット・ルーティーンを行うと効果的である。そして、どんなレベルのゴルファーもプリショット・ルーティーンを行うことでスイングがリズムカルになる。故に、ゴルフで良いプレーをするためには一般ゴルファーも正しいスイングフォームの形成と共にこのプリショット・ルーティーンを十分に練習する必要があるのである。次に紹介するのは、トッププレーヤー達が行っているプリショット・ルーティーンの一つの例である。

○フェアウェイからのセカンドショットのプリショット・ルーティーン

ゴルフにおける一般的なミスと矯正 (寺崎 義永)

写真 88 ・ 正しい

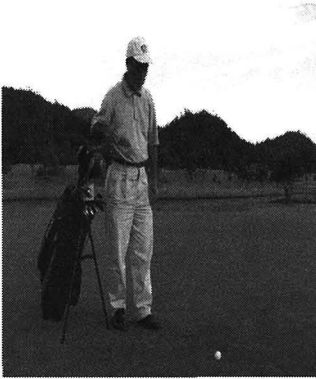


写真 89 ・ 正しい

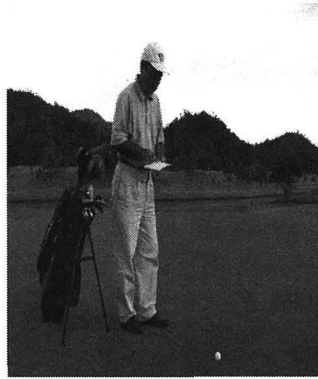


写真 90 ・ 正しい

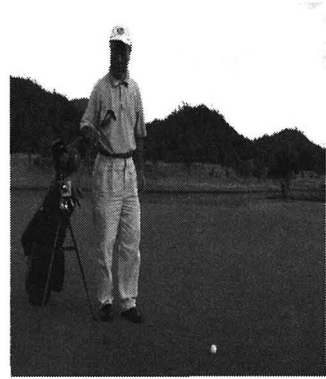


写真 88 (正しい) : ボールが芝生の上にあるか、あるいは芝生の中に沈んでいるかを確認する。そして、どのようなショットをするかを考える。

写真 89 (正しい) : ヤーデージブック及びマーカー等を見てグリーンまでの距離を調べる。そして、旗の位置を確認してボールと旗までの正確な距離を把握する。

写真 90 (正しい) : グリーン周辺の地形を確認した後、風を調べる。そして、適切なクラブを選択する。

写真 91 ・ 正しい

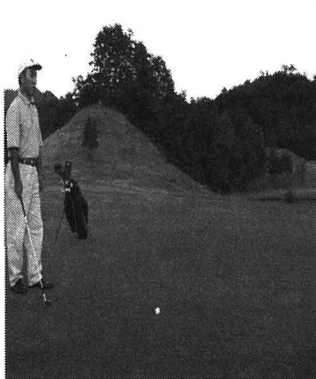


写真 92 ・ 正しい

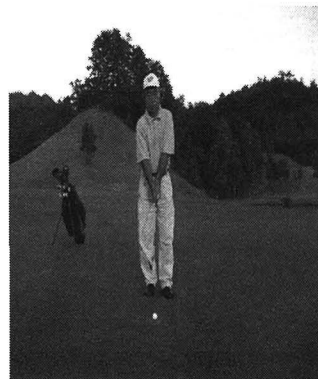


写真 93 ・ 正しい

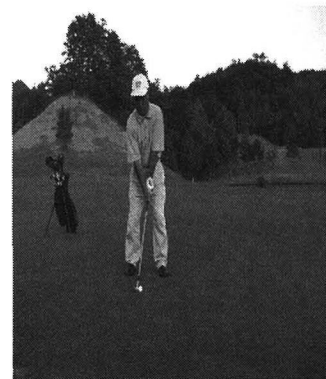


写真 91 (正しい) : ボールの後方から方向を確かめて、ショットをビジュアルライズする。

写真 92 (正しい) : グリップをきめて、両脇を軽くしめる。グリッププレッシャーはクラブヘッドの重さを感じる程度にする。

写真 93 (正しい) : クラブをソールしてスタンスをきめる。そして、ターゲットを 1、2 回見てスイングを開始する。

写真94・正しい



写真95・正しい

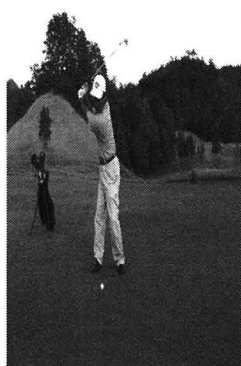


写真96・正しい

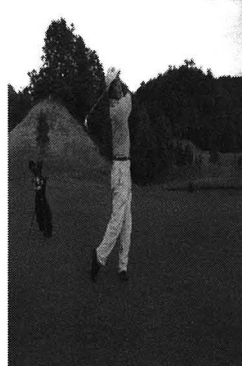


写真97・正しい



写真94 (正しい) : りきまずに、スムーズにテークアウェイする。

写真95 (正しい) : トップオブスイングでは背中をターゲットへ向ける。

写真96 (正しい) : フィニッシュまで振りぬく。

写真97 (正しい) : 結果を評価する。良ければ、良いショットのイメージを記憶する。悪ければ、素振りをして反省する。

【参考文献】

Leadbetter, D. (1990). *The Golf Swing*. New York : The Stephen Greene Press.

Mann, R. & Griffin, F. (1998). *Swing Like a Pro*. New York : Broadway Books.

Wren, G. (1990). *PGA Teaching Manual*. U.S.A : PGA of America.

Wren, G. & Taylor, D. (1998). *Picture-Perfect Golf*. Chicago : Contemporary Books.

Woods, T. (2001). *How I Play Golf*. New York : Warner Books.