

上下の打点ズレ練習方法3選(前半)

こんにちは、室屋修一です。ダウンロードありがとうございました！

以下の3つの練習を試してみて、打点の上下ずれ、いわゆるダフリやトップの解消をしていきましょう！

まずはPWなどの短いクラブでのハーフスイングからスタート。次第にクラブを長くしたりスイングを大きくしていても確率が上がるように練習して下さい。



まずは体重配分の調整です。

いつもよりも右に乗ったり左に乗ったりしながら感じを掴みます。アドレスの時点で乗っておいてから振ったり打ったりしてもよいですし、右に乗りながらスイングしたり左にキープしたままスイングしたりしながら振ったり打ったりしてみても感じを掴んでみてください。

芯でインパクトしよう
上下の打点編（前半）

練習方法:2
ボール位置の調整



芯でインパクトしよう
上下の打点編（前半）

練習方法:2
ボール位置の調整



次は、ボール位置の調整です。

いつもよりやや右に置いてみたり左に置いてみたりしながら、最初は軽いハーフスイングなどで打ってみて慣れていってください。自分の体重移動やリリースのタイミングに合ったインパクトの位置が次第に見つかると思います。





今回の最後は、頭の位置の調整です。

これも、アドレスで調整してみたり、トップの位置で調整してみたりしながら、小さいゆっくりとしたスイングで打ったりしつつ自分のインパクトのポイントを探してみてください。

今回の全ての練習に共通しますが、スイングの練習ではなく、あくまでも打点の練習です。目的をシンプルにして練習していきましょう！

YouTubeの再生リストはこちら

https://www.youtube.com/playlist?list=PLcPvxb25G-FdmyF3h-X2bNe84iqRtXc_X

スマホなどからの場合、以下のQRコードを読み込むとアクセスできます。

