

# スイングの基本

## ■スイングの4つの要素

- ①何回でも繰り返せる
- ②正確に
- ③一定のリズム・テンポ
- ④スピードのある動き

## ■3つの基本的なスイング

### 1 レバースイング（8時－4時）

- ・4つの要素のうち、④以外を満たすスイング
- ・手首を使わないスイング

### 2 レバースイング（9時－3時）

- ・1レバースイングに『④スピードのある動き』を少し加えたスイング
- ・自然とコックが入る動き

### フルスイング（11時-1時）※Dr以外は10時-2時

- ・2レバースイングにもっとスピードをつけたスイング

## ■セットアップ

### 前傾角度

- ・前傾角とクラブの延長線がおよそ90°に交わるようにする

### ボール位置

- ・必ず左胸のライン上にセット

### 手と体の間隔

- ・左手小指から体まで、拳1個半～2個の間隔

## これは絶対覚えておきましょう

## 注意点

1. 1レバー～フルスイングは必ず同じ軌道を通しましょう
2. 1レバー時は、体幹を使って動かします（パターと同じ）
3. 2レバー時に無理にコックを入れないようにしましょう
4. コックは切り返し時に最大になります
5. ドライバーとそれ以外のフルスイングを同じ振り幅にしない
6. ボールと体の距離は、『正しい前傾角度』と『手と体の間隔』が決まれば自然に決まります
7. 正しいセットアップをする為には、長さとライ角を合わせましょう