

# 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