

1レバー

■ 1レバーの3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**

■ 1レバーを行う意味

1. 軌道の確認
2. リズム・タイミングを揃えるため
3. 感覚（当て勘・動き・距離）の確認
4. 自己チェックツールとしての確立

■ 1レバーの方法

（6or7 番アイアン）

1. スタンス幅はひと足分広げる
2. 首の付け根を支点として振り子をイメージしてスイングする
3. 動かす場所は体幹部（パッティングの延長で）
4. 手首を使わないで打つ

■ 注意点

1. インパクトを強くしない（飛ばさない）
2. 腕や肩でスイングしない
3. なるべく下半身を使わないようにする
4. 真っ直ぐ飛ばそうとしない
5. 必ずキャリーを揃える

これも覚えておきましょう

1. 2レバーでも 1レバーの軌道を通します
2. フルスイングでも 1レバーの軌道を通します
3. 6or7 アイアンで打つ場合、球筋はやや左へ飛びだします
4. 軌道の確認が主なので、飛んでも 10 y 未満
5. 1レバーが上手くできない時は、セットアップ・グリップを確認しましょう
6. パッティングも 1レバーの一つです
7. コースで当たらなくなったら、必ず 1レバーをチェックしましょう

ヒント



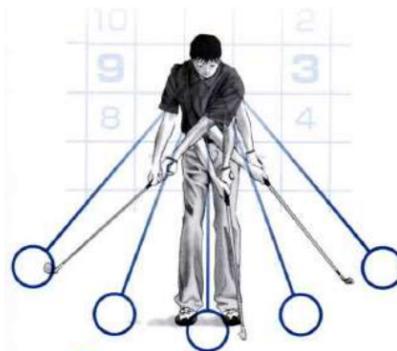
1

手首を使わないでスイングします。



2

手首を使わない動きの中で、体を正しく動かすと、8時～4時の振り幅が理想的であり、限界になります。



3

イメージは振り子運動ですが、実際には、ワンレバースイングの動きをすると、やはりスイングの1つなので、小さな体重移動と自動的にわずかな足の踏み替えが発生し、緩やかな回転運動になります。



4

ワンレバースイングの始動は、背骨の両脇にある筋肉を、背骨を中心に入れ替えるように動かすことから始まります。