

# Drill 1 ゴルフボールを使ったドリル

効果 スイング軌道が正確になりショットが安定する

このドリルはボールが真横に飛んでしまう可能性もあるため、前の打席との境に柵やネットがある練習場で行ってください。

お手軽な練習場ドリル

# 練習場ドリル

人目を気にせず気楽にできる！

## 複数のボールを打たないようスイング

2つ以上ボールに当たるのはNG!

ボールをまっすぐ飛ばすには、クラブの軌道がインサイドイン（詳細はP22へ）でなくてはなりません。試しに写真のように打つボールの付近に2つボールを並べ、普段通り打ってみましょう。右斜め上や左斜め下にあるボールも打ってしまうなら、軌道がアウトサイドインになっています。複数のボールにクラブが当たらないようスイングすることで、正しいインサイドインの軌道になります。



三角形を崩さないよう振りかぶる

クラブを腕の力で振り下ろさない

インパクトでフェースはまっすぐ

振り抜いた際ももうひとつのボールを当てない

当たらないよう注意

当たらないよう注意

軌道を矯正

アウトサイドイン



上から見て、打つボールの右斜め上と、少し離れた左斜め下にボールをセットします。

## ボールの配置を変更したドリルにもチャレンジ

クラブ軌道が内→外になっているのもダメ!

上のドリルを行い、ボールを2つ以上打たないなら、今度は下の写真のような配置にしてみましょう。打つボールの右斜め下や真上にあるボールに当たるようなら、クラブの軌道がインサイドアウトになっています。複数のボールに当たらないまで、繰り返し練習しましょう。



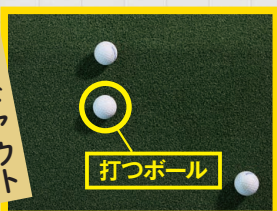
腕と手のラインは一直線

クラブをまっすぐ引く

真上のボールに当てないように振り抜く!

軌道を矯正

インサイドアウト



上から見て、打つボールの上にボール1個分の間隔を空けてもう1球セット。もう1球は少し離れた右斜め下に置きます。

## 複数のボールに当たってしまうならスイング軌道がおかしい証拠



軌道がアウトサイドインになっている

腕を使いすぎたり、右肩が前に突っ込んだりすると、アウトサイドイン（飛球線の外側から内側に振る）になりがち。スイング中、体の軸や両ひじの距離を保つようにしましょう。



軌道がインサイドアウトになっている

クラブを振り下ろす際、左手の甲が上を向いたり、体が起き上がったりするとインサイドアウト（飛球線の内側から外側に振る）に。前傾姿勢を保ち、「縦振り」を意識してスイングを。

ボールやクラブ、ゴムテープを使うだけ!

スライスしたと思ったらフック、ダブったあとにトップ——ひとり練習していると、なかなかショットが安定しないもの。そこで特別な道具を使わずともスイングが安定する、お手軽な練習場ドリルをご紹介します!