

真っすぐ飛ばそうとせず
クラブの動きに任せる!

インパクト
とフェースターンの
止まる!

ミスヒット!



延長線上になく先端が
重いクラブヘッドは
ターンしたがり
ているんです!

Good

石黒さんのアイアンショットを見てみましょう!



切り返しまでは力強くいいですね! フェースターンを
しっかり学べば、スライスのミスはかなり減らせますよ!



手首を固めてしまうと
フェースターンが起きにくい!

フェースターンが
起きない!

球も地面もヘッドも硬いから
弾いたからうらんで
固めてしまう!

手首をリラックス
させればフェースターンは
自然に起きるもの
なんです!

Good



球も地面もヘッドも硬いから
無意識に手首まで固めてしまう
ことと、真っすぐ飛ばそうとするあまり
スクエアを意識しすぎたことで、
フェースターンが起きない状態を
自ら作り出してしまっていたんです!

主な原因は
ココだ!!

今月の
アマチュア

石黒尚久さん

◎年齢	▶ 61才
◎平均スコア	▶ 96
◎好きなクラブ	▶ ドライバー
◎ドライバー 飛距離	▶ 210ヤード
◎好きなプロ	▶ 浪野日向子プロ

石黒さんの
お悩みは……

フェースターンが
できていないと
言われますがやり方が
わからなくて……

もともとドライバーでも
スライスが多いのですが
最近はアイアンでも
スライス気味なんです。



アイアンでも
スライスは……

フェース
ターンって?

今月の
お助け隊員



よろしく
お願いします!

自然な
フェースターンで
スライスを
撲滅しましょう!

赤坂友昭プロ

われら アマチュア お助け隊

隊員紹介

赤坂友昭

数多くのプロに教える
理論をアマチュアにも

プロ時代からトータルゴルフフィットネス
にてトレーニングを学ぶなど精力的に
活動。昔にある感覚論にも疑問を感じ、
コーチに転向後は、クラブ力学・
物理学・運動力学という根拠のある
ものを日々追求。現在は東京ゴルフス
タジオ、トータルゴルフフィットネスにて、
数多くのプロに教えている理論を、わか
りやすくアマチュアにも指導している。



志賀友香

アメリカ仕込みの最新理論
優しく簡単な指導が評判

小学生からゴルフを始め、日本ゴルフ
部を経てプロに、日本では数少ないア
メリカPGAのティーチング&クラブプロ
フェッショナル(T&CP)会員。201
年にはT&CPレベル2に合格した本格
派。最新理論と科学を織り交ぜつづ
一人ひとりに合ったスイングとスタイル
を提案する。



鳥井悠治

ビジネスパーソンに大人気
レッスン書を多数出版

PGAティーチングプロとして長年アマ
チュアをレッスン。特にビギナー向け
の簡単に100が切れる指導法が注目
され多数の著書を刊行。秋葉原駅近
にあって会社帰りのビジネスパーソン
が集う「アクティブAKIBAゴルフガー
デン」での個人レッスンがわかりやす
いと人気を博している。



かんたんな練習で練習のミスを減らしましょう!

ミス撲滅

のための

【今月のドリル】

握力「5→3→1」ドリル

力んで握ってしてしまう人へのドリル。アドレスで「5」と言いながら50%の力で握る。トップでは「3」で30%。インパクト以降ではさらに脱力して「1」で10%の握りで球を打つ。こんなに緩めても球は飛ぶと実感できれば力は解消!



インパクト以降
脱力して「1」

フェースターンはしようとするものではなく手首を柔らかく使えば自然とできてしまうものなんです!



Good

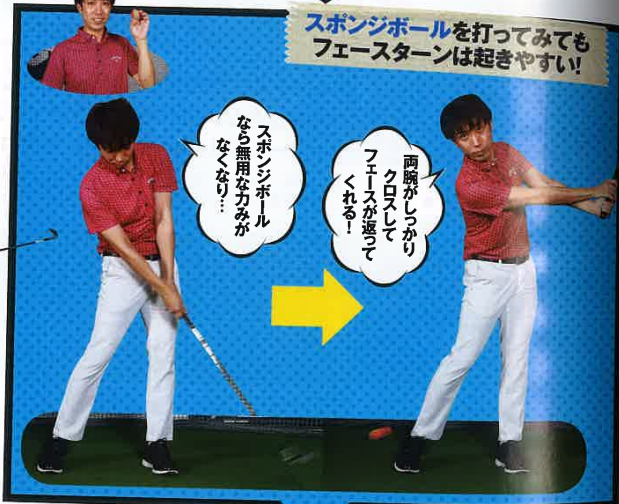


いつもはクラブ立てて振るからフェースターンの仕方がわからない

両ヒザをついてクラブを寝かせて振ること...

ヘッドの重さでフェースターンが簡単にできてしまう!

クラブシャフトを「立てて」振らず「寝かせて」振ればターンは簡単!



スポンジボールを打つてもフェースターンは起きやすい!

スポンジボールなら無用な力みがなくなり!

両膝がしっかりクロスしてフェースが速てくれる!



After

Before

手首を柔らかく使えばフェースを自然とターンできます!

手首を固めてフェースをスクエアに保とうとしていましたが...

ワンポイント・LESSON

Point! ヘッドを操作しようとせず自然にターンしてくれる感覚を身につけましょう!

ヒザをついての素振りしたことありますか?



両ヒザをついて球も地面もヘッドも忘れて手首を柔らかく使って素振りしてみましょう!