

2021/12/01



Robot Swing Golf

ロボットスイングゴルフ

SWING ANALYSIS REPORT

スイング分析レポート

No.0000001

山田花子様 JP0



ロボットスイング研究所



この度はロボットスイングゴルフのスイング分析レポートにお申込み頂きまして誠にありがとうございます。

ロボットスイング研究所の所長の柳橋昌行です。よろしくお願いいたします。山田花子様のコードネームは**JPO**です。このレポートにおいてはコードネーム（敬称略）を使用しますのでご了承ください。

このレポートでは**JPO**の後方のドライバーショットの分析を行いました。

JPOはゴルフのキャリアはある程度あるとのこと。ラウンド数が少ないのでドライバーショットが安定しないようですね。

今回のスイング分析レポートを参考に練習されることをお勧めいたします。

ゴルフスイングで重要なのは、強い腕の振りではありません。

スイング中の力感配分は下半身60%、上半身30%、腕、手10%が理想です。

この力感でスイング出来れば、腕は勝手に振られるでしょう。

JPOの短期間でゴルフの上達をお手伝いできれば幸いです。

今後とも、ロボットスイングゴルフをよろしくお願いいたします。

※このレポート及び動画は個人的なご利用に限ります。SNS、ホームページ、ブログなどには掲載しないでください。（公開不可）

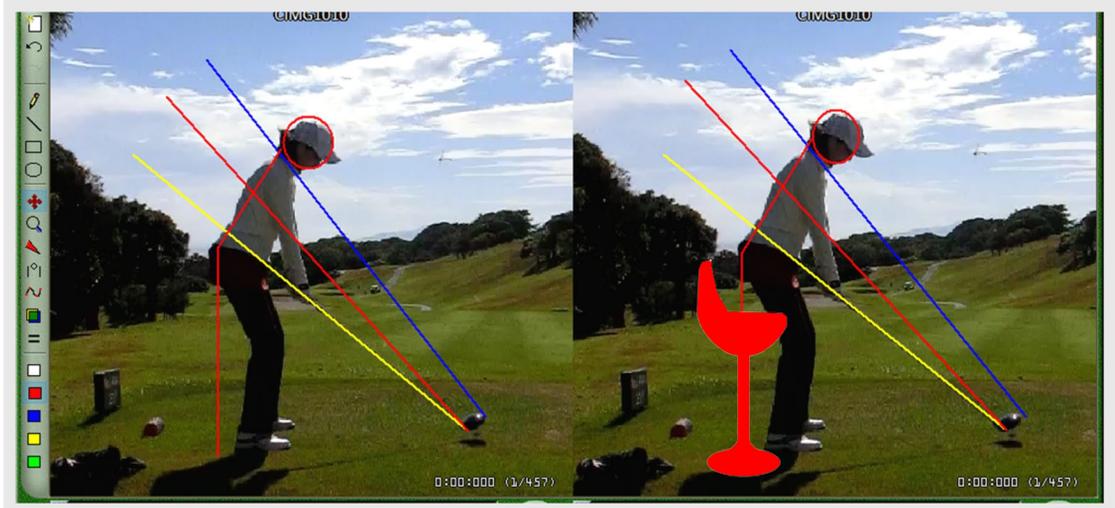
ロボットスイング研究所

所長 柳橋 昌行

USGTF ティーチングプロ



1 アドレス



アドレスはとても良いでしょう。上半身の前傾角度、両腕の下がり具合、地面とシャフトの角度、両膝の曲がり具合など、問題ありません。ラウンジのカウンターの椅子に腰かけるイメージのアドレスができています。

2 テークアウェイ（バックスイングの最初の動き）



バックスイングを開始するときに、両手首を使ってクラブを後ろに動かしています。左肩の後方への回転でバックスイングを始めるとよいでしょう。



3 ハーフウェイバック



クラブのシャフトが地面と平行になった、ハーフウェイバックのポジションではクラブヘッドが黄色しシャフトプレーン上にあるのが理想です。右手首のcockを深くしてクラブヘッドを持ち上げるようにします。クラブフェイスの向きは適正です。

4 スリークォーターバック



両腕が地面と平行になった、スリークォーターバックでは右肘は畳み込まれてプレーンライン上（赤線）にあるのが理想です。JPOは右肘をもう少し曲げて、左腕を少し高く上げるようにすると、両手がプレーンライン（赤線）上に重なります。クラブシャフトもプレーンラインに重なります。



5 トップ（バックスイングの完了）



トップポジションの両腕の位置が低いです。また、シャフトは目標線と平行になるのが理想です。JPOのシャフトの向きは目標に対してかなり右方向を指しています。いわゆるクロスシャフトでクラブヘッドの軌道を安定させるのが難しくなります。腰、上半身の回転はよいでしょう。頭的位置、両膝の曲げ具合は問題ありません。

6 スリークォーターダウン



ダウンスイングは下半身から開始します。スリークォーターダウンはスリークォーターバックと同様にシャフトがプレーンライン（赤線）に重なるのが理想です。グリップエンドはボール後方の目標線上を指します。スリークォーターバックが適正になればスリークォーターダウンの左腕のポジションもよくなるでしょう。



7 ハーフウェイダウン



ハーフウェイダウンで腰の回転が不足しています。上半身が少し沈み込んでいます。問題なのはクラブフェイスの向きです。斜め上を向いているので、かなりオープンフェイスです。インパクトでクラブフェイスをスクエアにできなければ、ボールは右方向へ飛び出します。ダウンスイングで左手首を少し左回転させると、クラブフェイスの向きがクローズになります。

8 インパクト



左腰の回転が不足しています。手で合わせたインパクトなので、力強さがありません。左腰を左後方へ一気に回転させると、強いインパクトが得られます。



9 スリークォーターフォロー（フォロースルー）



左腰の回転が止まり、伸びあがったフォロースルーになっています。やはり左腰は左後方へ回転させましょう。そうすることで、上半身の前傾角が保てます。

10 フィニッシュ



左腰が左後方に十分に回転せず、インパクト以降伸びあがっているため、アドレスのお尻の位置からフィニッシュでは前方に移動しています（赤丸、赤矢印）。



円錐によるチェック



左腰の回転が適正であれば、アドレスの上半身の前傾角のままフォロースルーで上半身の前傾角が保たれます。そうすれば、円錐の中で体が回転できます。



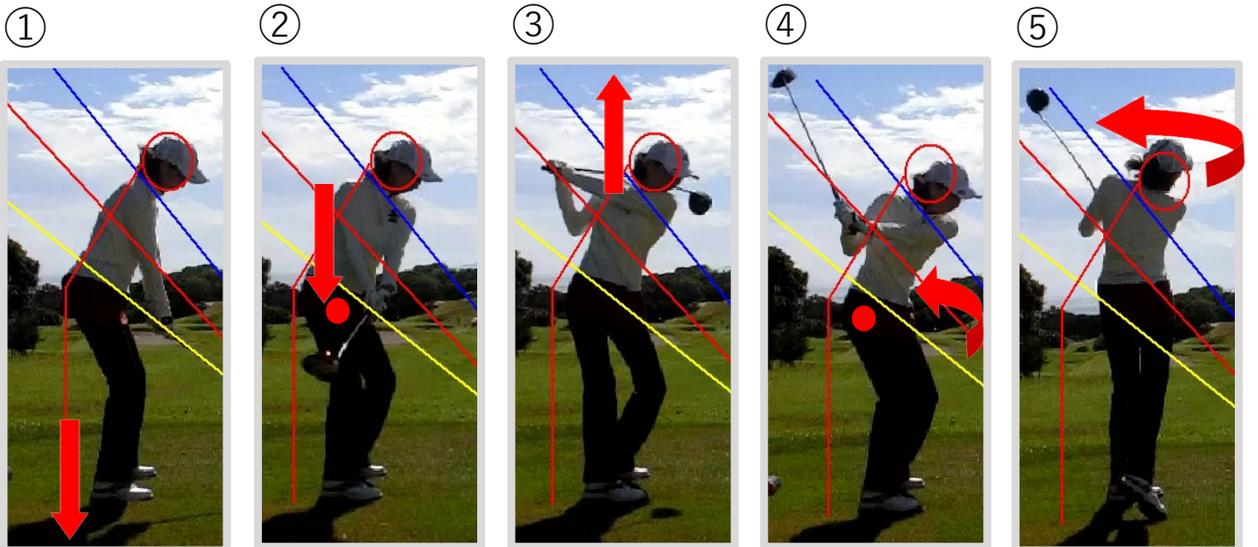
今後の練習アドバイス



Robot Swing Golf

JPOのスイング全体に力感が見られません。ゴルフスイングは体全体を回転させる意識が必要です。腕を上げて、下すだけではボールは思ったように飛びません。下半身をどっしりと構えて、腰を回転させ、上半身も連動して回転し、腕が振られるようなイメージです。

バックスイングで右股関節に体重が乗り、ダウンスイングで左腰を回転させながら、重心を目標方向に移動させます。そうすれば、力強いインパクトになりフィニッシュまで一気にクラブを振り抜けるでしょう。



① 両足で地面を踏み込む

② 右股関節に体重を寄せ、
両腕を伸ばす

③ 左腕を高く上げる

④ 右股関節を支点にして左
腰を回転

⑤ 体全体を一気に左回転さ
せる

- ① アドレスの構えは良いので、両足で地面をしっかりと抑え込むように安定させましょう。
- ② バックスイングは後方へのスウエーに注意しながら、右股関節に体重を寄せ、胸を回転させましょう。両腕を伸ばして、クラブフェイスは前傾角に合うように斜め下向きになります。
- ③ 右肘は90度位に曲げ、そのままトップポジションまで左腕を上方に上げていきます。
- ④ ダウンスイングは右股関節を支点として左腰を回転させます。
- ⑤ フォロースルーでは体全体を左に回転させて、一気にフィニッシュまで振り抜きましょう。

このような動作を下半身60%、上半身30%、手、腕10%の力感で行います。

どうですか、イメージできましたか？



1 アドレスとインパクトの位置のドリル

アドレスのポジションが非常に大切なのは、ボールを芯で打つためにクラブをアドレスポジションに戻す必要があるからです。

目的

これは、あらゆるショットのアドレスでインパクトの位置のイメージを持つためのメンタルドリルになります。



こちらは一例です
あなた様に合ったその他の有効な練習ドリルを紹介します