

2020/12/20



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. 3192

山田太郎様 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。山田太郎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の正面のドライバーショットの動画でフィギーとのスイング比較を行いました。

JPOはロボットスイングV1に取り組まれているとのことですから、フィギーの体の各ポジションを真似することがスイング作りに重要です。

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の短期間での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）

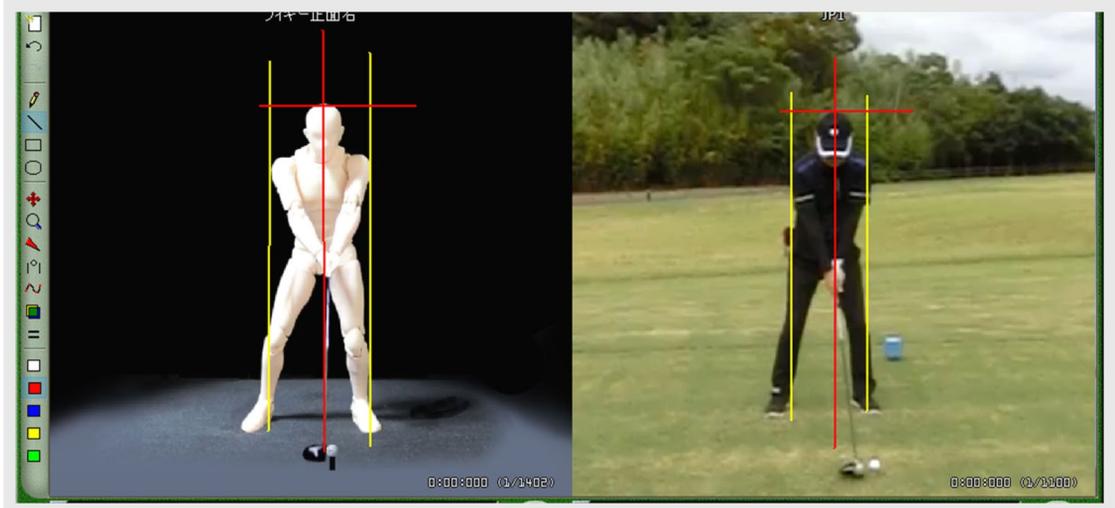
ロボットスイング研究所

所長 柳橋 昌行

USGTF ティーチングプロ



1 アドレス



アドレスは自然体でとても良いでしょう。頭、腰、両手が中心線上にあります。大きな体の傾きもありません。両膝の曲がり具合も良いでしょう。顔の下がり具合も良いでしょう。

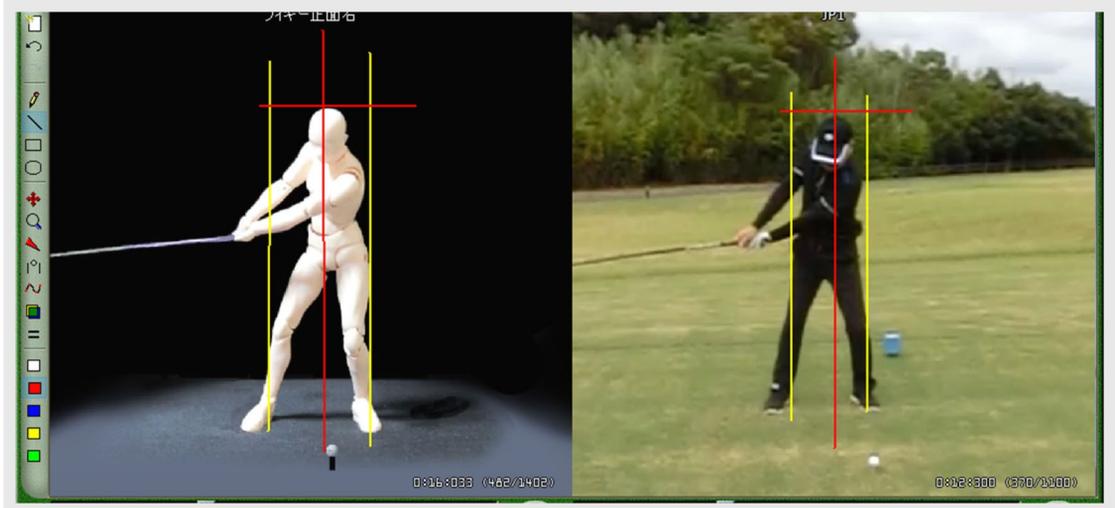
2 テークアウェイ（バックスイングの最初の動き）



クラブヘッドの動きを追う顔の動きがありますが、ロボットスイングではよい動きです。両腕の三角形を維持したままクラブヘッドが後方へ移動しています。両膝の角度も変化していません。上半身も少し後方へ向き出しています。とても良いバックスイングの始動です。

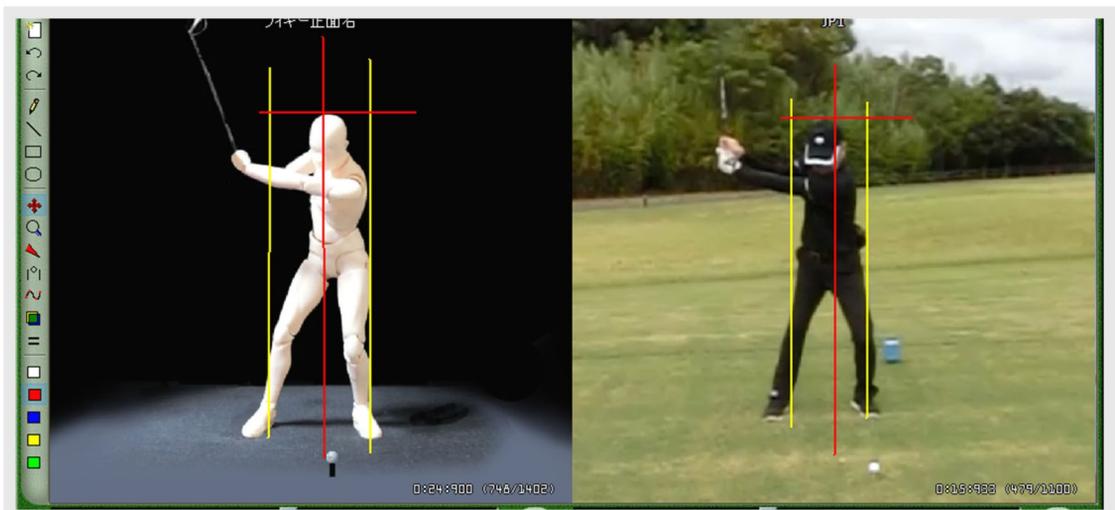


3 ハーフウェイバック



クラブのシャフトが地面と平行になったときも、両腕の三角形を維持しています。両膝の角度も良いでしょう。体全体も右へ移動せずに中心位置を保っています。

4 スリークォーターバック



両腕が地面と平行になったとき、もう少し右股関節が中心線に近くなるほうが良いでしょう。クラブの上昇角度は問題ありません。上半身の後方への回転も十分です。

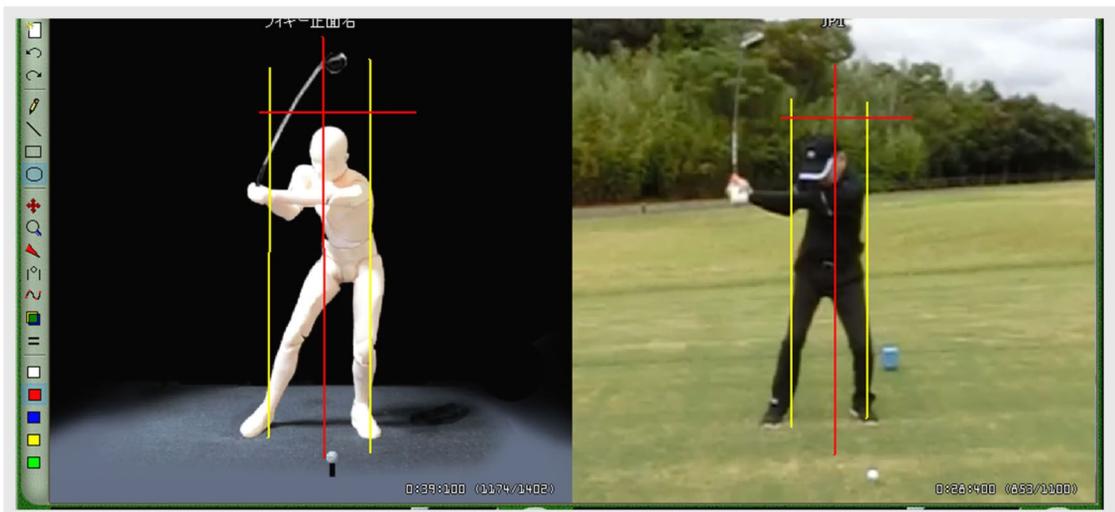


5 トップ（バックスイングの完了）



トップポジションで重心がもう少し中心線を越えて目標方向にあると、ダウンスイングで安定した回転が出来るようになるでしょう（赤丸）。その他の体の部位の動作は問題ありません。右手のcockがもう少し深くなると、飛距離アップが望めます。

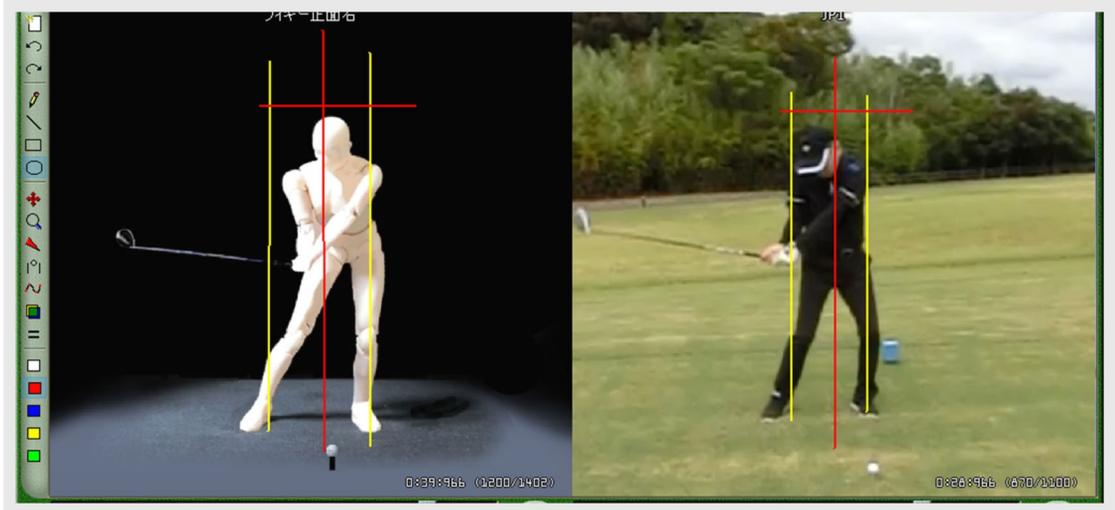
6 スリークォーターダウン



5 のトップポジションの重心位置が適正でなかったため、ダウンスイングで腰が少し後方へ回転しています。両腕の位置は良いでしょう。下半身に力感があるので、しっかりとしたインパクトが迎えられる。

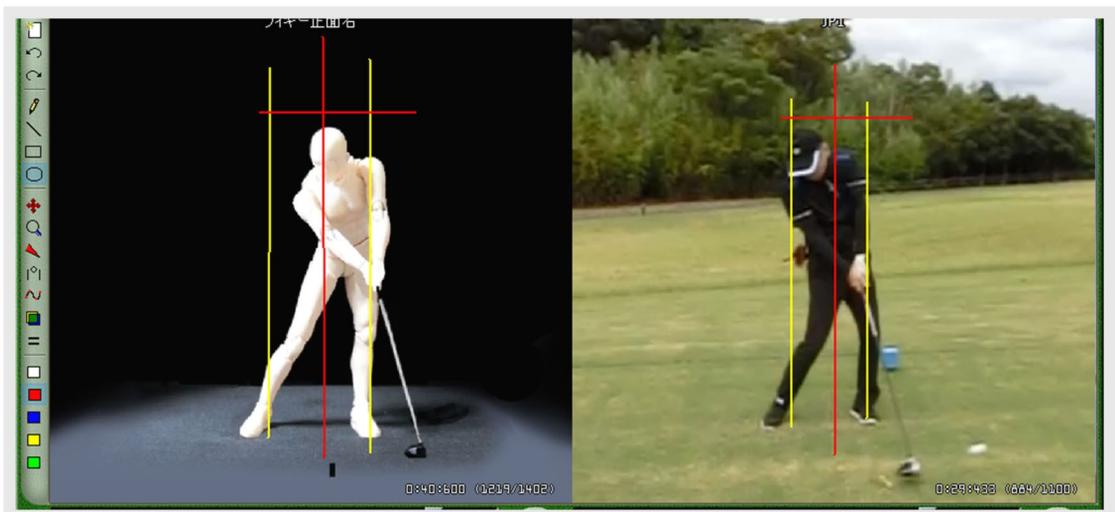


7 ハーフウェイダウン



ハーフウェイダウンのクラブの向きは問題ありません。両手の位置とシャフトの角度から手首の解放が行われていないのが分かります。ここから、左膝が伸びていくと飛距離アップが望めます。

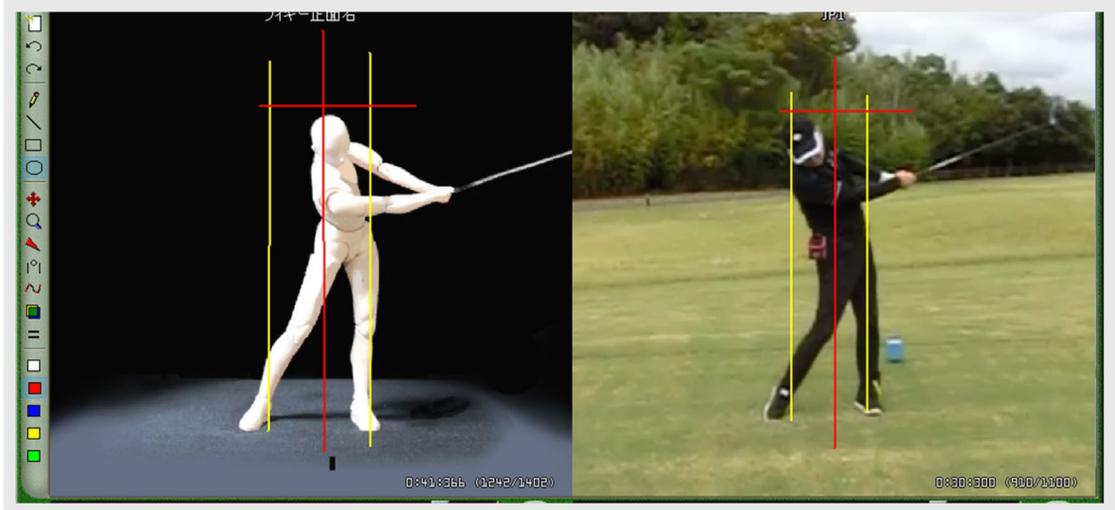
8 インパクト



フィギーのインパクトの頭の位置はセンターですが、頭が中心線より後方であればヘッドビハインド・ザ・ボールの形になり、パワーが伝わるインパクトです。欧米選手の多くはインパクトで左膝が伸び切っていますが、左膝が少し曲がっていても問題ありません。左手首もフラットリストになっています。



9 スリークォーターフォロー（フォロースルー）



フォロースルーの体の使い方問題ありません。両腕もまらず伸びていて適正な両手首の回転が行われています。もう少し右膝が伸びて地面を押す動作があれば飛距離アップが望めます。

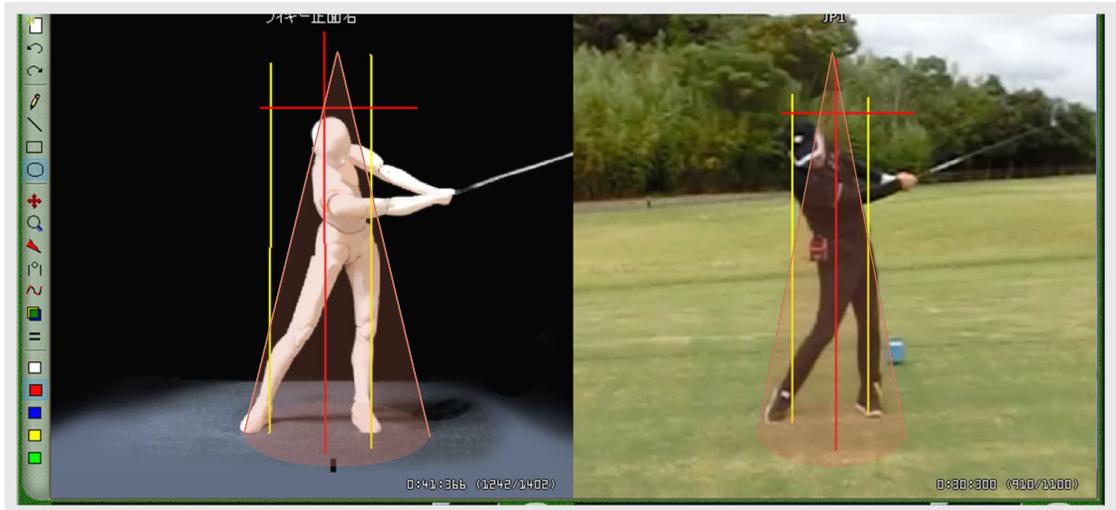
10 フィニッシュ



バランスの良いフィニッシュです。腰は目標線に対して90度回転しています。上半身がさらに回転できれば飛距離アップが望めます。



円錐によるチェック

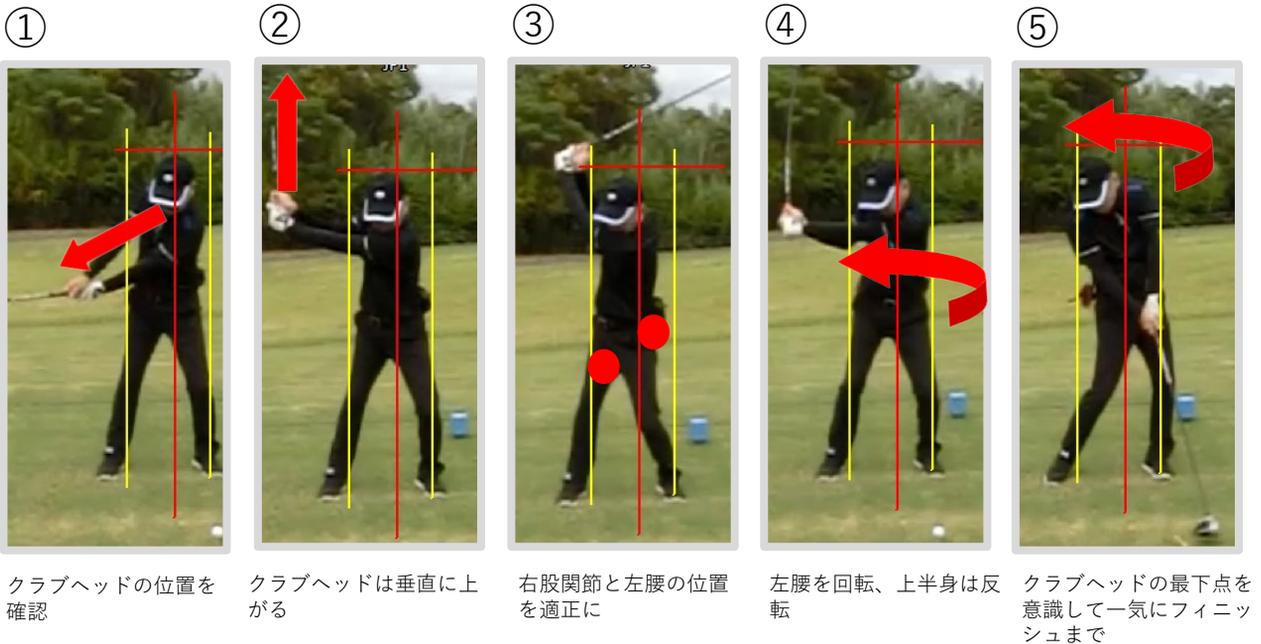


円錐の中でバランスよく回転しています。スリークウォーターフォローで左の腰がもう少し目標方向へ移動していると飛距離アップが望めます。また、ドローボールも打ちやすくなるでしょう。



今後の練習アドバイス

ロボットスイングは窮屈なスイングです。気持ちよく振るスイングとはかけ離れているのです。ダウンスイングが始まるまでのトップポジションは各動作を確実にゆっくりと行うようにしてください。トップポジションの体の部位の位置が適正であれば、右股関節を支点とした左腰の回転からダウンスイングを開始できるでしょう。フィニッシュまでクラブを一気に振りぬくようにしてください。ボールを打つ動作は必要ありません。クラブヘッドの最下点を意識してスイングしましょう。



- ① ハーフウェイバックでクラブヘッドの位置を確認します。
- ② クラブヘッドを垂直に上げます。
- ③ トップポジションで右股関節と左腰の位置を適正にします。
- ④ ダウンスイングで左腰を回転させ、上半身も反転させます。
- ⑤ クラブヘッドの最下点を意識して一気にフィニッシュまで体を回転させます。

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