

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**の後方と正面のドライバーショットの分析を行いました。

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が、ご自身の思ったまま練習を重ねてしまわれますと、上達してから正しい動作を習得するのに時間を要してしまいます。

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



正面からみたアドレスは体全体が少し左に傾いているようです。頭を少し右に移動させると、体が垂直になるでしょう。両足の間隔も少し開いた方が安定します。両手のグリップは良いでしょう。後方から見た構えは少し直立になっています。上半身の前傾を深くしてみましょう、少しお尻を突き出すようにします。ラウンジのカウンターの椅子に腰かけるイメージです。

2 テークアウェイ（バックスイングの最初の動き）



アドレスの両腕の三角形を維持したままバックスイングを開始しています。とてもよい動作です。左膝が曲がり過ぎているかもしれません。両膝の角度は変えないようにしましょう。



3 ハーフウェイバック



ロボットスイングV1のハーフウェイバックでは胸が十分に回転します。後方から胸の回転が確認できます。クラブフェイスの向きも適正です。正面から見ると体全体が目標方向に倒れています。体を中心線に保つようにしましょう。

4 スリークォーターバック



ロボットスイングV1ではここからトップまでクラブが垂直に上がります。後方からの両腕の動作は適正です。正面の画像ではやはり、体が目標方向に倒れています。



5 トップ（バックスイングの完了）



後方から見た右肘は少し開き気味です。この形のトップだとダウンスイングで両腕が前方に出たアウトサイドインの軌道になります。正面の画像で、左膝の曲がり少し大きいです。左お尻の引っ張りはとてもよい動作です。

6 スリークォーターダウン



後方から見た両腕はホーガンライン（青線）より上方なのでかなりアウトサイドインの軌道になります。左腰の回転も不足しています。正面から見た上半身の動作はとても良いでしょう。

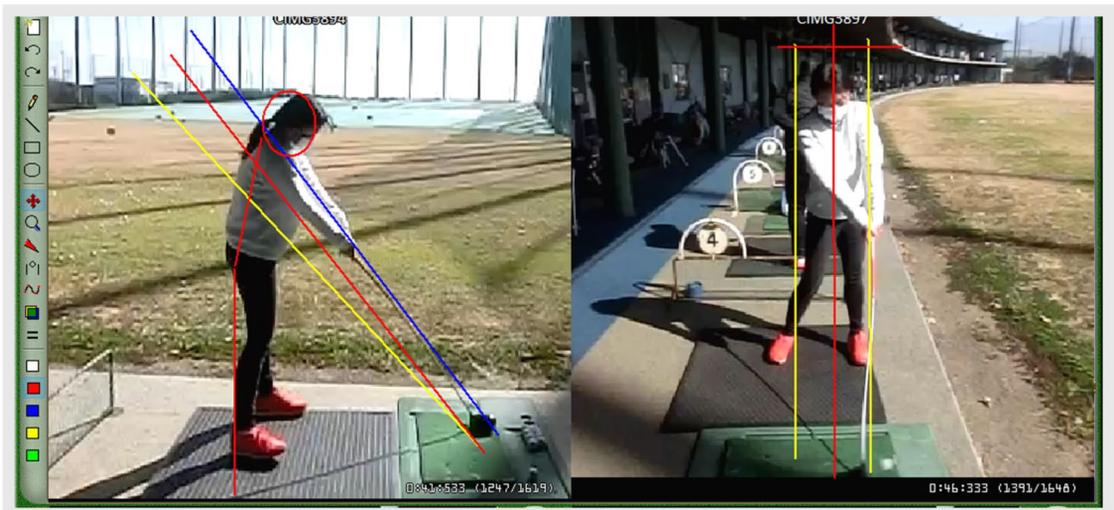


7 ハーフウェイダウン



後方から見た両手の位置はプレーンライン（赤線）のかなり上方を通過しています。クラブのフェイスも開いています。両腕を縦に振り下ろしましょう。正面から見た左腕は伸び、右肘は上手に重なっていて、とても良いでしょう。

8 インパクト



アドレスの構え方からは、このようなインパクトになってしまいます。アドレスでもう少しハンドダウンになっていれば適正なクラブ軌道が作れるでしょう。正面からのインパクトは理想的な形になっています。



9 スリークォーターフォロー（フォロースルー）



左腰の回転が不十分なので、左足に体重が乗り切れていません。もう少し下半身の動作を練習しましょう。

10 フィニッシュ



左足に体重が乗り切れていません。左腰が十分に目標方向に移動できていないからです。全体的に腕の振りが強いからでしょう。



円錐によるチェック



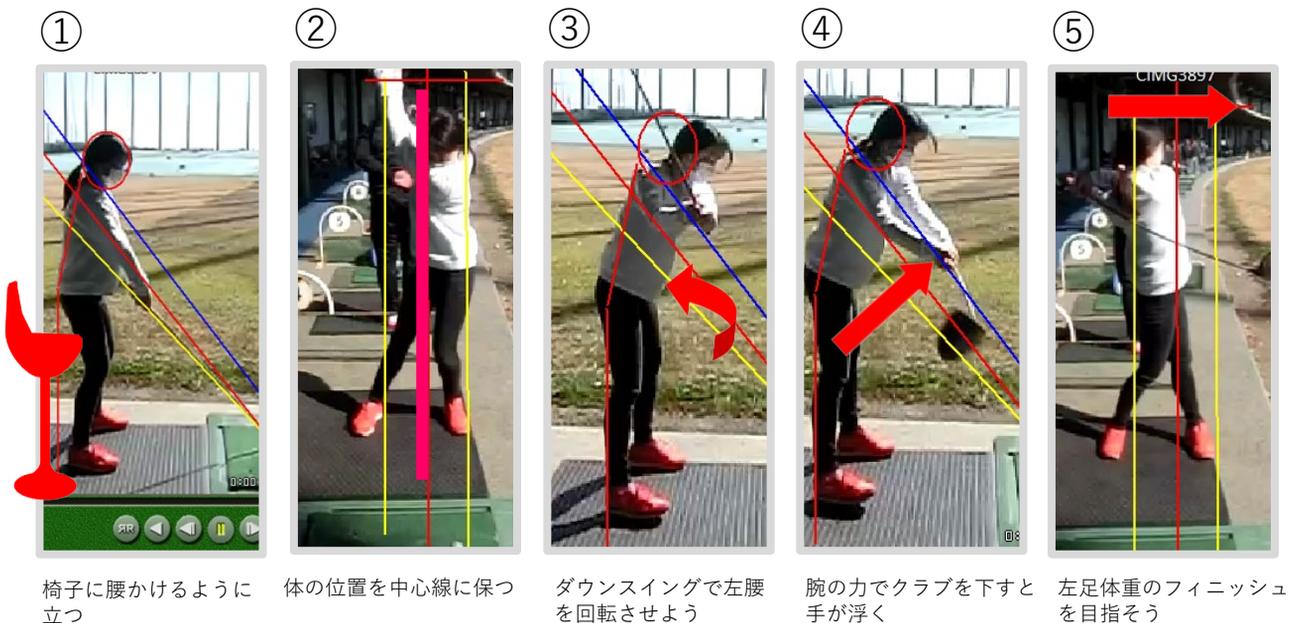
円錐の中で体が揺れています。もう少し腕の力を抜いて、下半身を安定させるとバランスよく回転できます。



今後の練習アドバイス



JPOはゴルフ歴が浅いようですね。ロボットスイングV1は少ない練習量で短期間にゴルフスイングを習得できる最良の方法です。練習場でボールを打つよりは、スイングの「形」を覚えるようにしましょう。出来るだけ腕の力に頼らないで、腰と上半身の回転を覚えましょう。トップポジションまでの動作はゆっくりと確実にいきます。トップポジションからダウンスイングの開始は左腰の回転からます。両腕の形をキープしたままフィニッシュまで一気に体を回転させます。



- ① アドレスで、バーのカウンターの後ろにある椅子に腰かけるような姿勢でどっしりと構えましょう。
- ② トップポジションまで、体の位置を中心線に保ちましょう。
- ③ ダウンスイングで左腰を回転させましょう。
- ④ 腕の力でクラブを振り下ろすと手が浮いてしまいます。
- ⑤ 腕の力を少なくして、体全体で回転すると左足体重のフィニッシュになります。

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