

2021/02/25



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. 3422

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とアイアンショットの分析を行いました。

JPOは左1軸スイングにチャレンジしているとのこと。左1軸スイングはダウンスイングで左足体重主導のスイングです。スイングの回転軸を安定させることがショットの成否のカギとなります。

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



アイアンショットの撮影位置が少し前方なので、それを考慮してアドバイスいたします。左1軸スイングとのことですから、アドレスで全体的に左傾斜しています。安定的にこの構えができれば問題ないでしょう。

2 テークアウェイ（バックスイングの最初の動き）



バックスイングの開始で手首のcockを使っています。腕の振り主導のスイングが見てとれます。クラブヘッドが目標線に対して少し外側に上がっています。（巻末のドリルを参照ください）



3 ハーフウェイバック



左足体重から少し右足体重に移動しています。このこと自体は問題ないでしょう。左腕が伸びています。両膝の曲がり具合もよいでしょう。

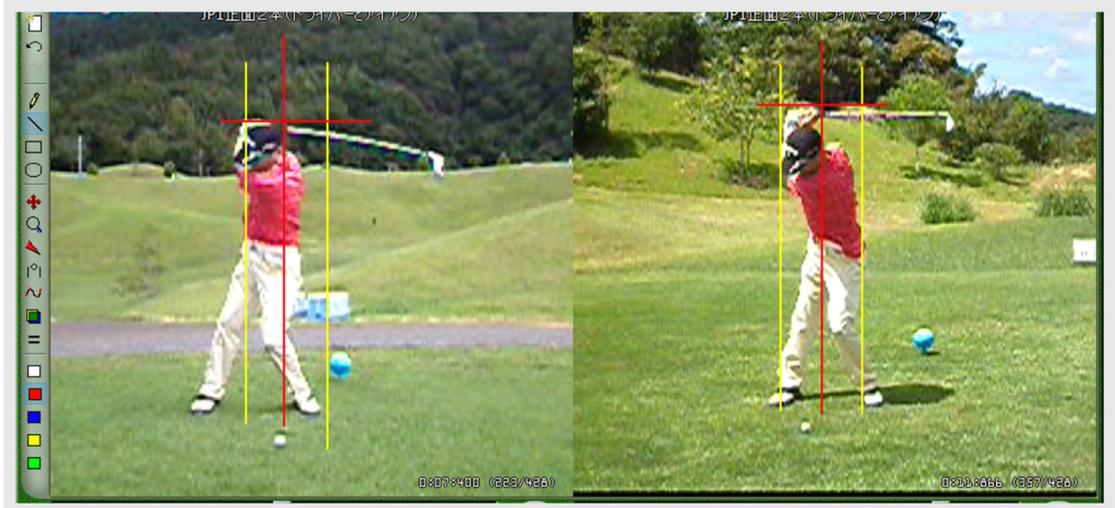
4 スリークォーターバック



両腕をかなりインサイドに引いています。腕の振りが主導の場合、ダウンスイングで手が前にでるアウトサイドインの軌道になりやすいです。体全体のバランスは良いでしょう。



5 トップ（バックスイングの完了）



トップポジションは少しオーバーザトップのようです。上半身、特に腕を使ってダウンスイングを開始しようとしています。左膝の曲がりが大きく、スイング軸を安定させるのが難しいかもしれません。

6 スリークォーターダウン



腰は少し回転していますが、腕の振りが強いのが分かります。下半身に力感があります。このまま、左腰が回転すれば適正なインパクトを迎えられます。



7 ハーフウェイダウン



やはり、腕の振りが強いので両手の位置が体から離れています。左腰も十分に回転しています。頭の位置が中心線より後方にあり、ヘッドビハインド・ザ・ボールの形ができています。

8 インパクト



体全体のインパクトポジションは良いでしょう。特に、アイアンショットでは下半身がどっしりとしていて、力強いインパクトです。ドライバーショットは下半身が少し流れた状態になっています。やはり、腕の振りが強いからでしょう。アイアンショットの力感でドライバーショットも打てると良いでしょう。



9 スリークォーターフォロー（フォロースルー）



アイアンショットの下半身の安定感はとても良いです。ドライバーショットでもこのようにできるようにしましょう。

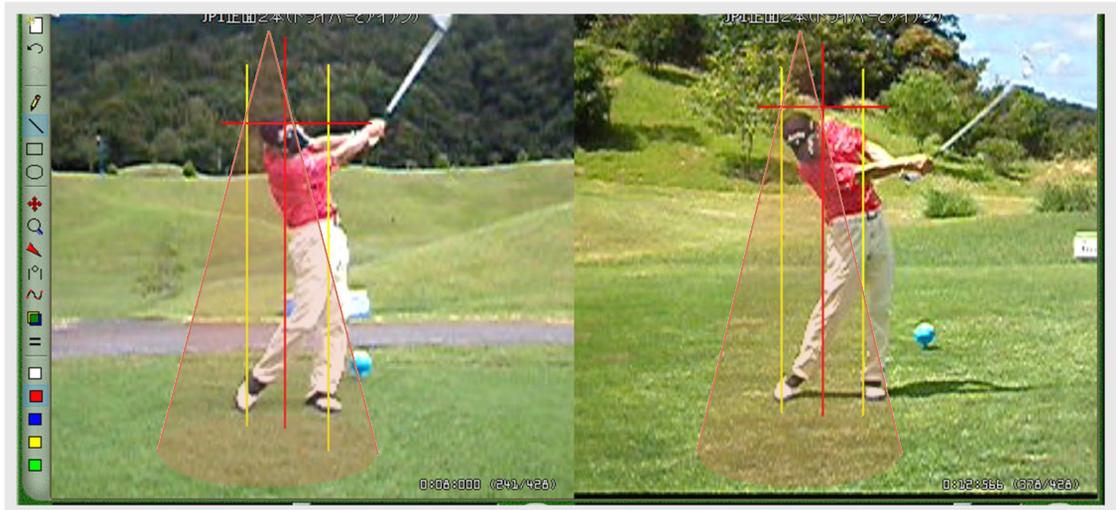
10 フィニッシュ



バランスのよいフィニッシュです。下半身主導のスイングになると、もう少し腰が回転し、上半身もさらに回転して右肩が十分に目標線を向くでしょう。そうすれば、飛距離アップが望めます。



円錐によるチェック

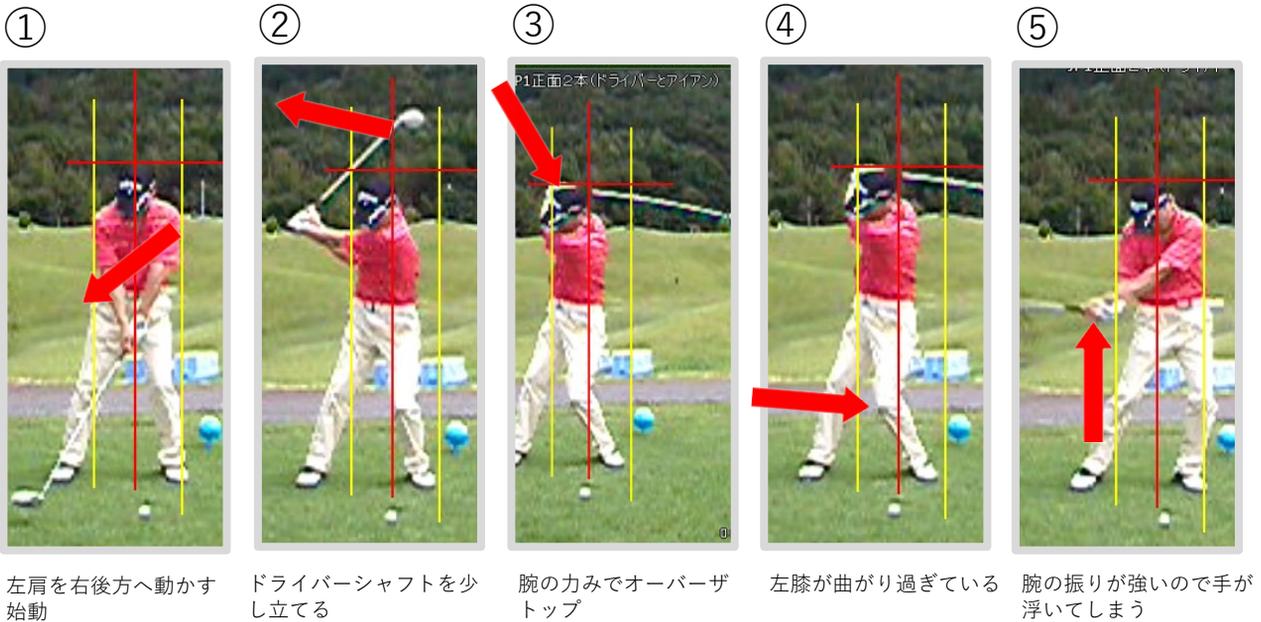


円錐の中でスイングできています。体のブレが少ない安定したスイングです。



今後の練習アドバイス

JPOのスイングは左一軸なので、全体的に左足体重です。バランス的には問題がないでしょう。ただし、腕の力感が強くなっています。特にドライバーショットでは、キャストイング、オーバーザトップの動作が見受けられます。トップでは両手首のcockの角度を維持して、ダウンスイングの下半身主導を意識しましょう。ドライバーでもアイアンショットの力感を作りましょう。



- ① 手首を使ったバックスイングになっています。左肩を右後方へ動かすように始動しましょう。
- ② バックスイングでドライバーのシャフトをもう少し立てましょう。
- ③ トップポジションで腕に力みがでて、オーバーザトップになっています。
- ④ トップポジションの左膝が深く折れています。左膝の曲げ具合を少なくしましょう。
- ⑤ ハーフウェイダウンで両手の位置が高くなっています。下半身主導のダウンスイングをしましょう。

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