

2021/04/02



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. 3710

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のドライバーショットの正面の過去と現在の分析を行いました。

JPOは現在、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）

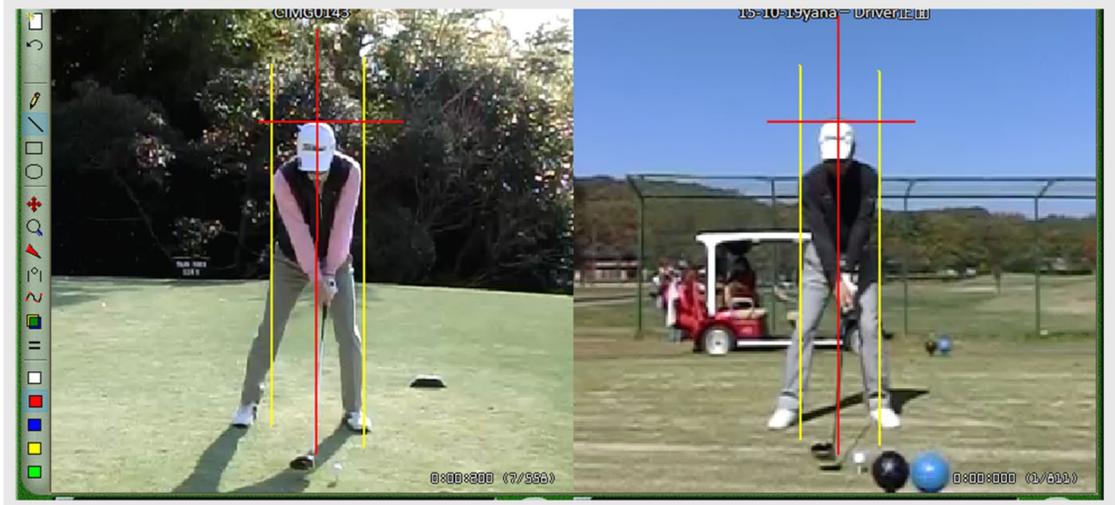
ロボットスイング研究所

所長 柳橋 昌行

USGTF ティーチングプロ

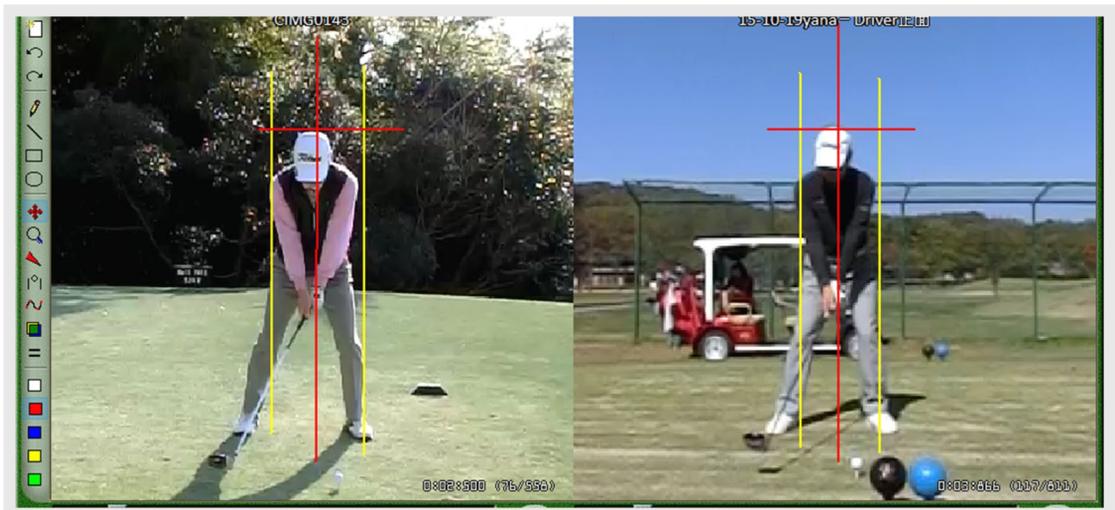


1 アドレス



左側の以前のスイングの方が、前傾角度は深いでしょう。現在のアドレスは前傾角も深くなく頭、腰、両手が体の中心に位置しているので、とても良い構えです。

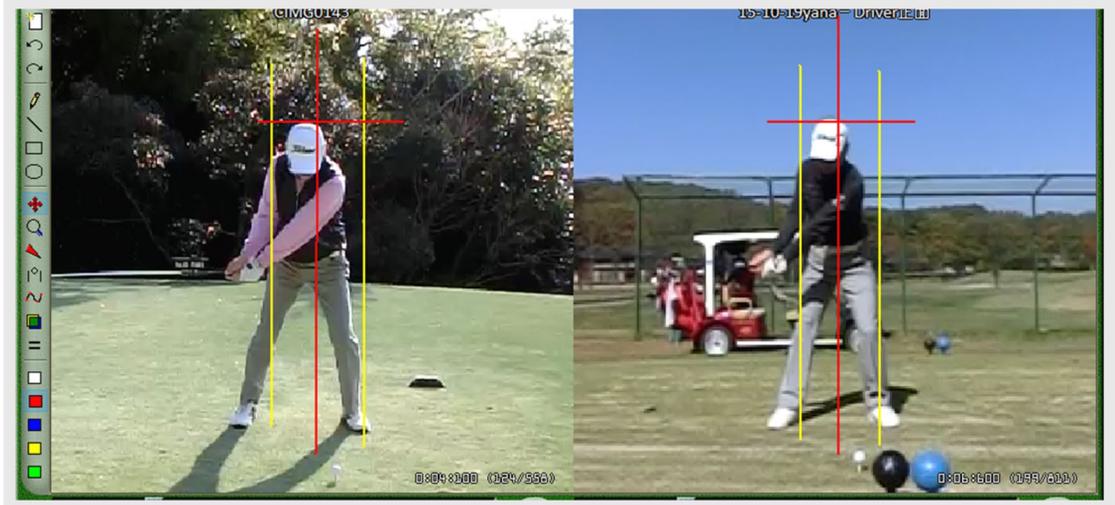
2 テークアウェイ（バックスイングの最初の動き）



以前は手首のコックでバックスイングを始動していましたが、現在は両腕の三角形を維持して左肩を後方へ動かすバックスイングの始動になっています。この動作は適正です。

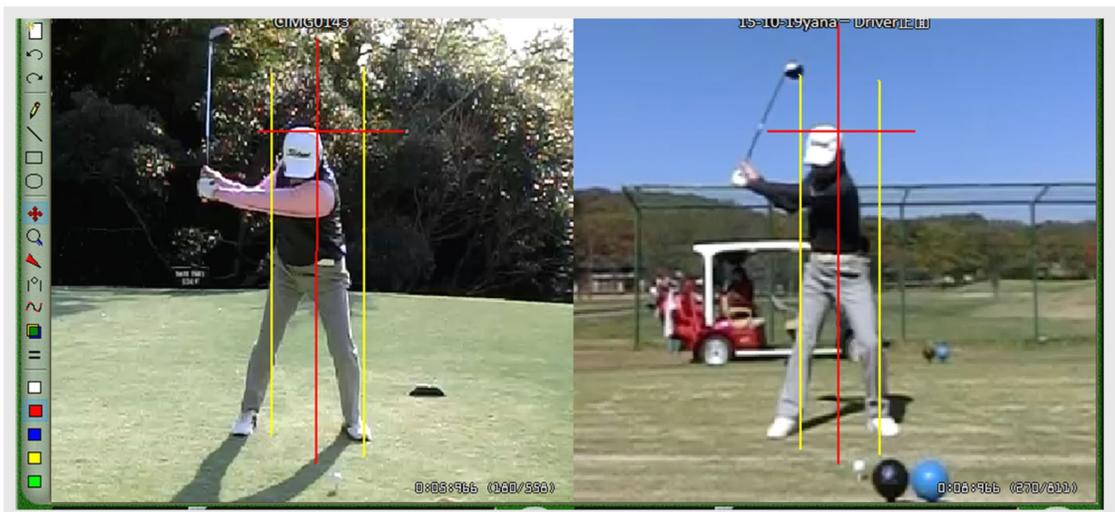


3 ハーフウェイバック



以前に比べて、現在のスイングでは体の回転が十分にできています。右足、股関節に体重が移動しています。両腕の三角形も崩れていません。

4 スリークォーターバック



現在のスイングは体の中心線で腰、上半身ともに十分に右後方へ十分に回転できています。右膝が伸びて、左膝が曲がるのは左1軸スイングの特徴です。

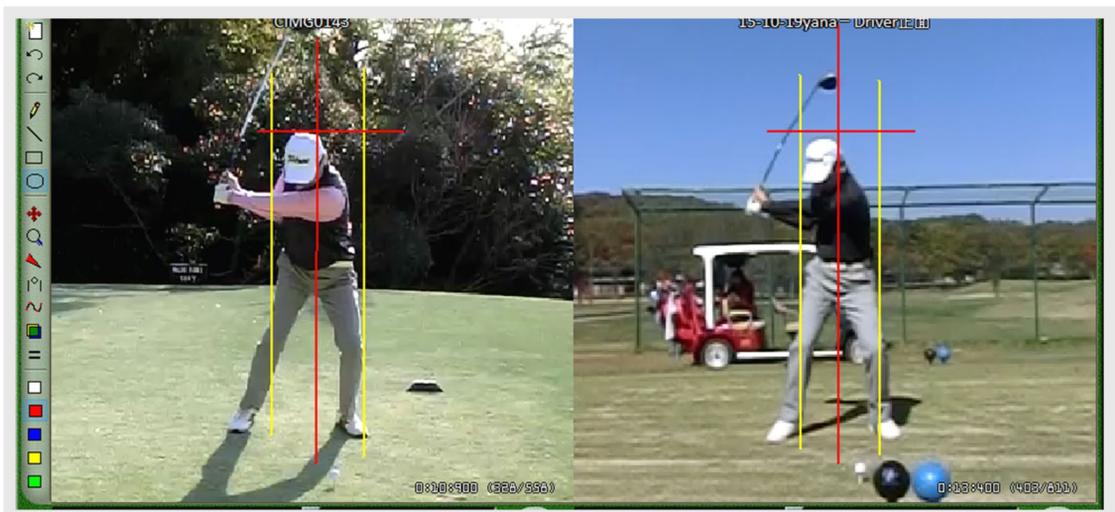


5 トップ（バックスイングの完了）



以前は前傾角が深いので、縮こまったトップポジションでしたが、現在は体を左回転する準備ができています。下半身、上半身ともにとてもよいポジションです。

6 スリークォーターダウン



以前のスイングに比べて、下半身に力感があります。腰と上半身の回転に捻転差があるので飛距離も伸びているのでしょう。

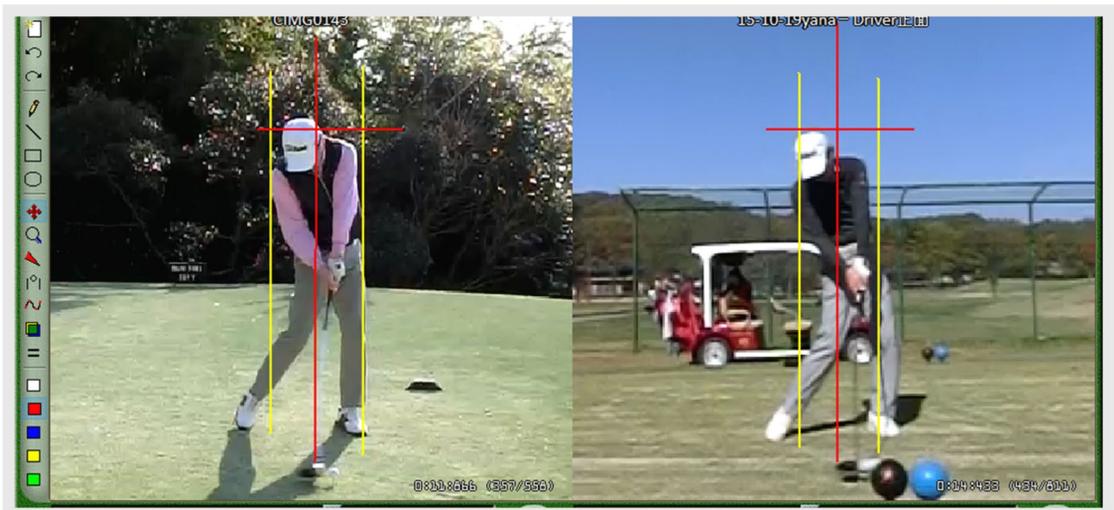


7 ハーフウェイダウン



インパクトで左足の力を使う準備ができています。両手首とクラブの角度は適正です。頭の位置も中心線より後方にあり、ヘッドビハインド・ザ・ボールの形になっています。

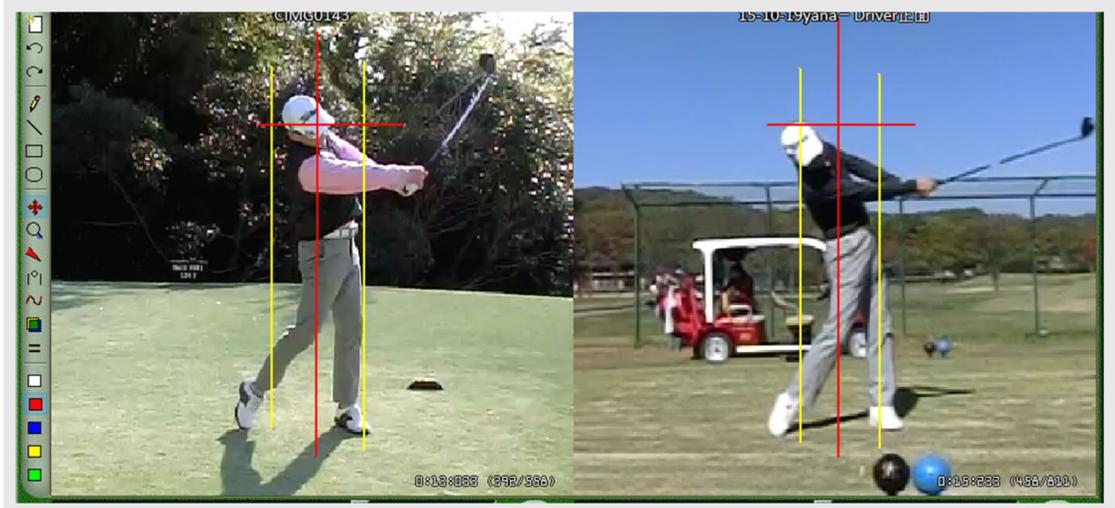
8 インパクト



現在のインパクトは以前より、ハンドファーストが強くなり、上半身も右後方は移動しているので、より強いインパクトになっています。

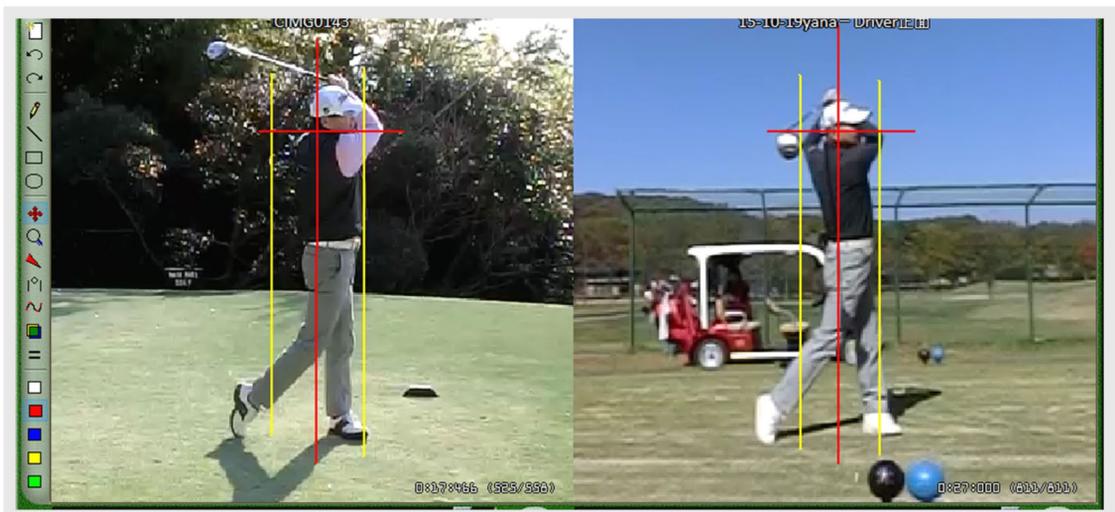


9 スリークォーターフォロー（フォロースルー）



現在のスイングはフォロースルーで両腕が伸び、左足に十分に体重が乗っています。上半身の傾きも維持されたまま、体が左方向へ回転しています。とてもよいフォロースルーです。

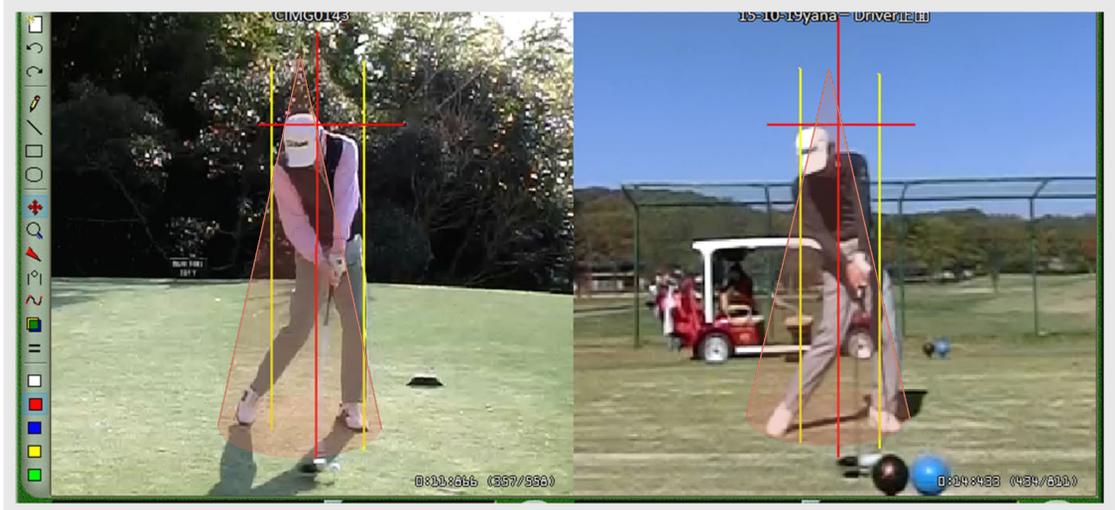
10 フィニッシュ



以前に比べて、バランスのよいフィニッシュになっています。スイングは確実に理想形に近くなっているでしょう。



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。



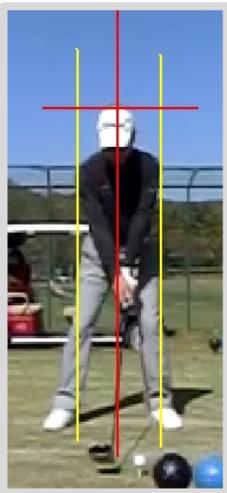
今後の練習アドバイス



Robot Swing Golf

JPOのスイングは以前に比べて、格段に良くなっています。現在のスイング全体に大きな問題点は見当たりません。今後はより下半身始動のスイングを心がけましょう。以前と比較して特に改善されたポイントを上げてみました。参考にしてください。

①



安定感のある構え

②



上半身の回転で始動

③



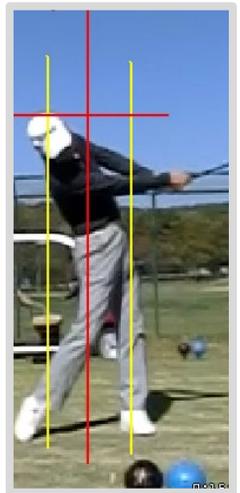
腕の力感が少ないトップ

④



ハンドファーストのインパクト

⑤



両腕、両足が伸びたフォロースルー

- ① アドレスの前傾角が浅くなって安定感が増しました。
- ② 手首を使ったバックスイングではなく、上半身の回転で始動しています。
- ③ トップポジションで腕に力みがなく、下半身と上半身の回転も適正です。
- ④ ハンドファーストのインパクトになっています。
- ⑤ 両腕、両足が伸びた理想的なフォロースルーになっています。

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