

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のドライバー正面動画の素振りとショットの分析を行いました。

JPOは素振りでは「タメ」ができるのに、ショットでは「タメ」ができないとお悩みのことですね。

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）

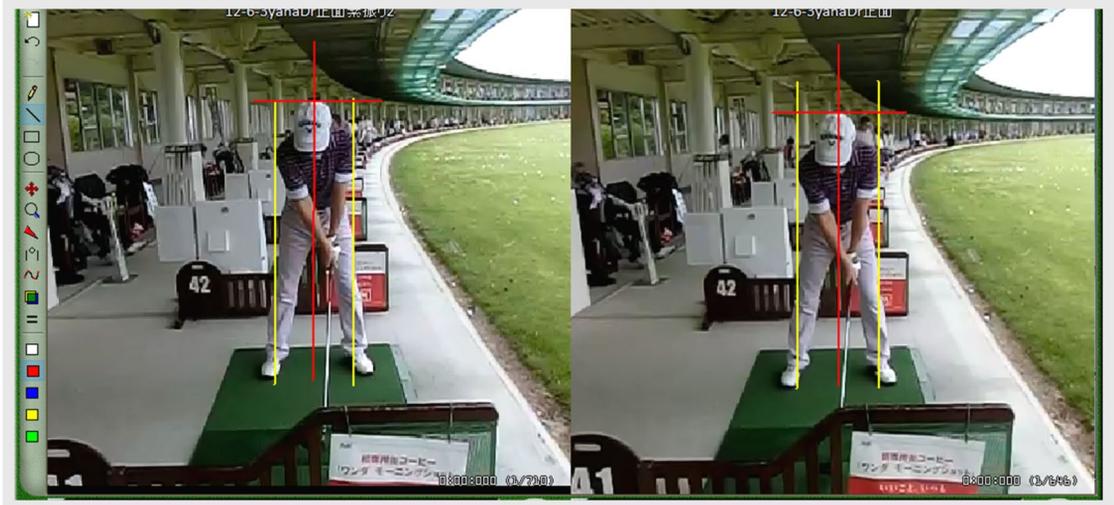
ロボットスイング研究所

所長 柳橋 昌行

USGTF ティーチングプロ

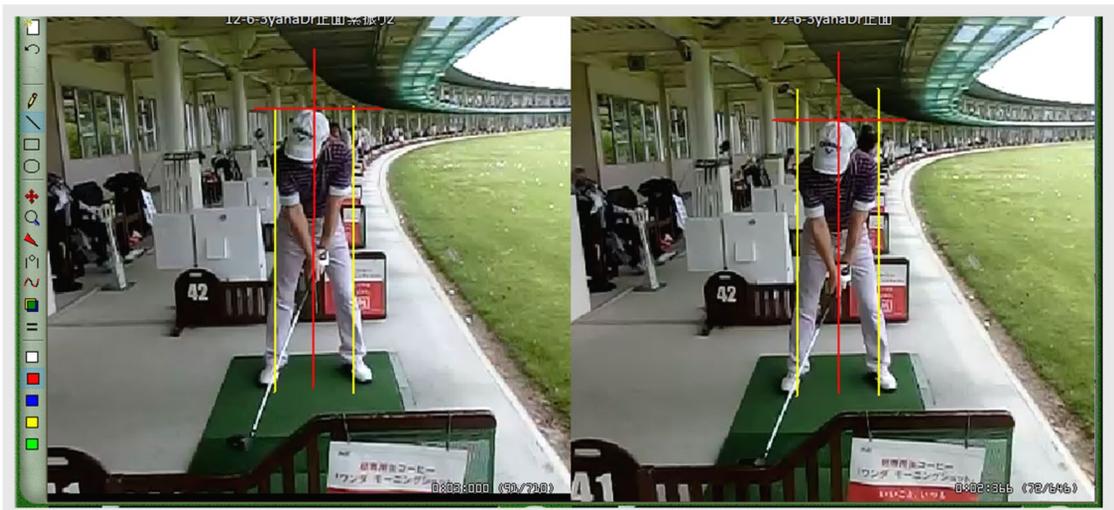


1 アドレス



アドレスの前傾角が少し深いかもしれません。その他のポジションは適切です。頭の位置も両足の中心にあります。両手の位置が少しハンドファーストですが、問題ないでしょう。

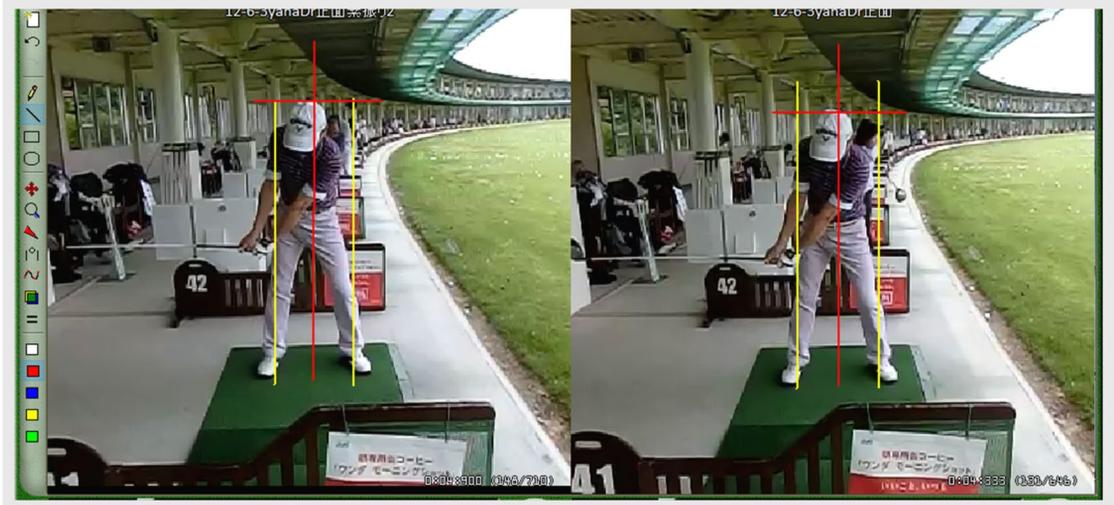
2 テークアウェイ（バックスイングの最初の動き）



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）

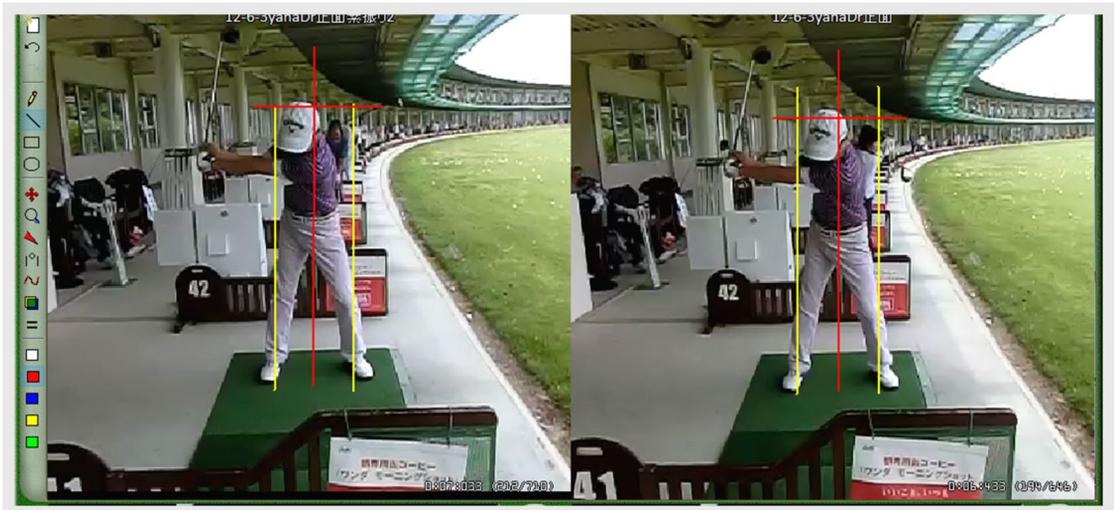


3 ハーフウェイバック



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。

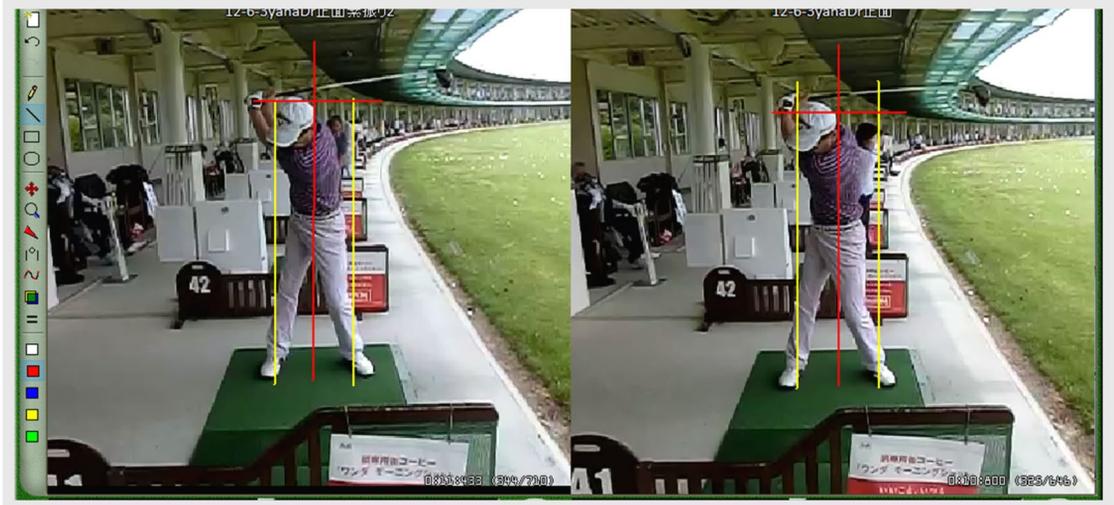
4 スリークォーターバック



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出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。

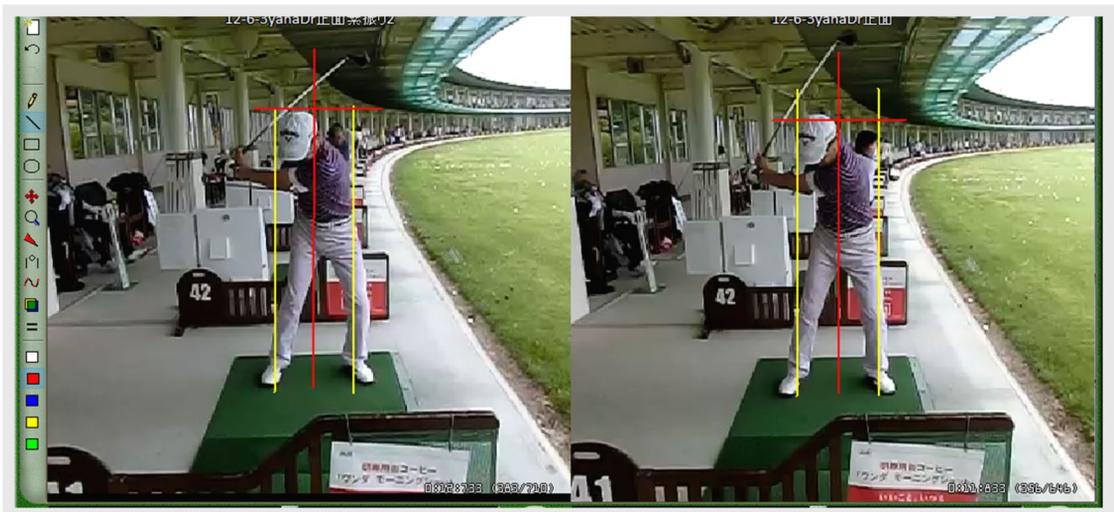


5 トップ（バックスイングの完了）



トップポジションで十分左肩が回転しています。動画をみるとショットの時はトップからの切り返しで両手を使ってダウンスイングを開始しています。

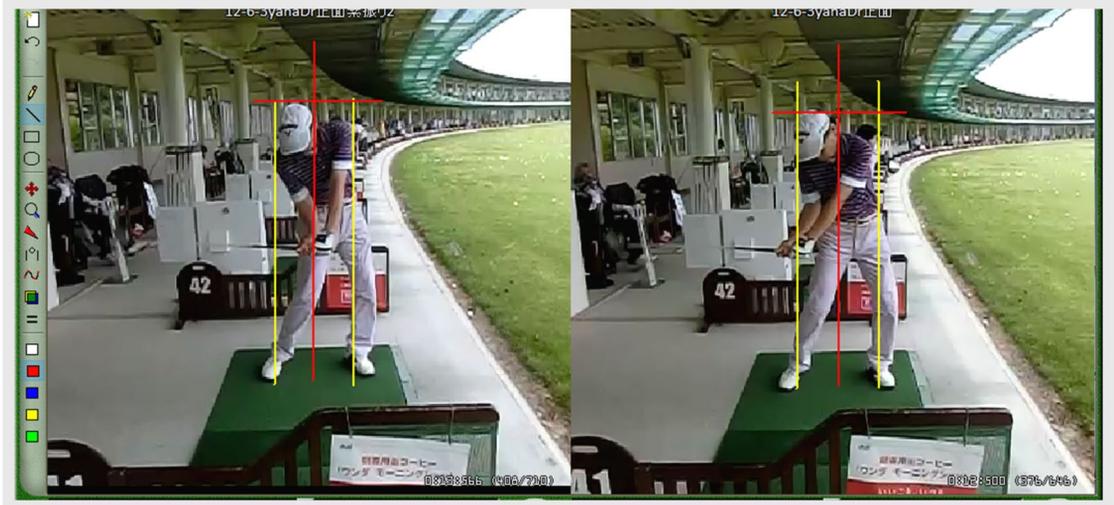
6 スリークォーターダウン



手や腕でクラブを振り下ろそうとすると、スリークォーターダウンで両手首のコックが解けて、アーリーリリースになります。

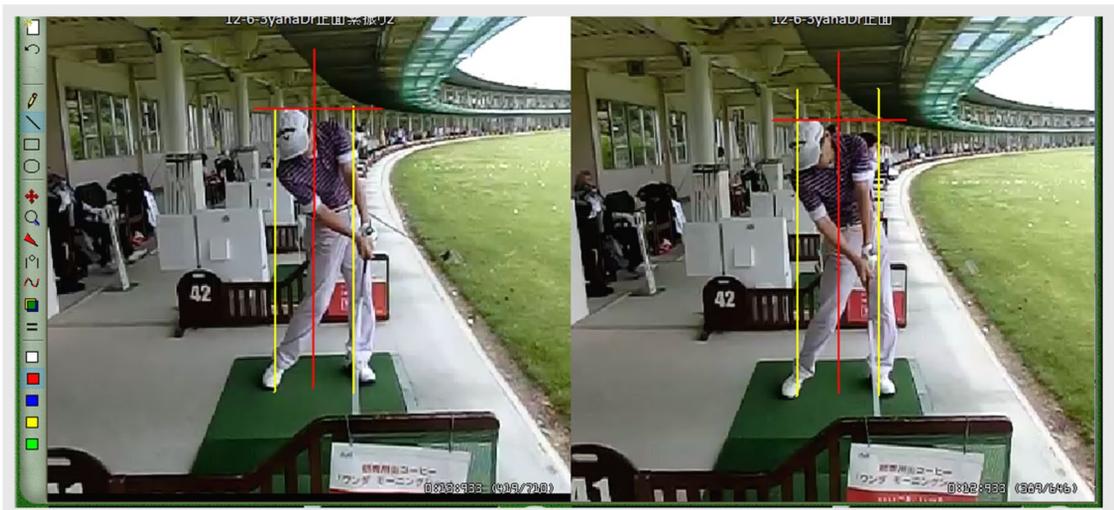


7 ハーフウェイダウン



素振りでは下半身、上半身の順番でダウンスイングを開始しているので、両手首が右太ももの前にあります。ショットでは腕が先行しているので上半身の回転が遅くなっています。

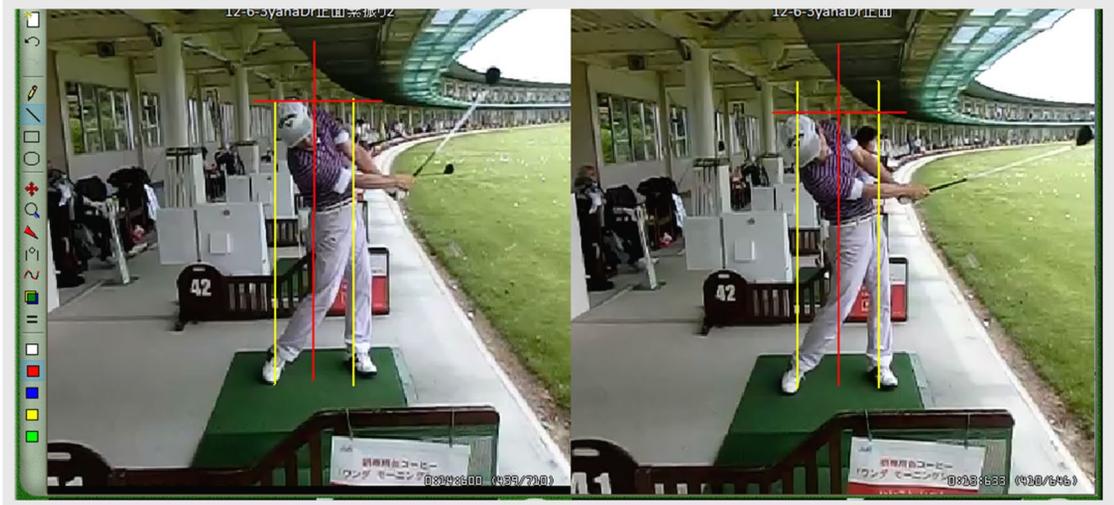
8 インパクト



素振りの仮想インパクトでは、上半身が十分に回転して、両腕が胸の正面にありハンドファーストになっています。ショットの上半身は回転が追いつかず、右に少し傾いています。素振りはPGA選手のインパクトの形になっています。アマチュアは中々真似できないものです。スイング中の腕の力感が少なくなってくれば、ハンドファーストのインパクトになってきます。

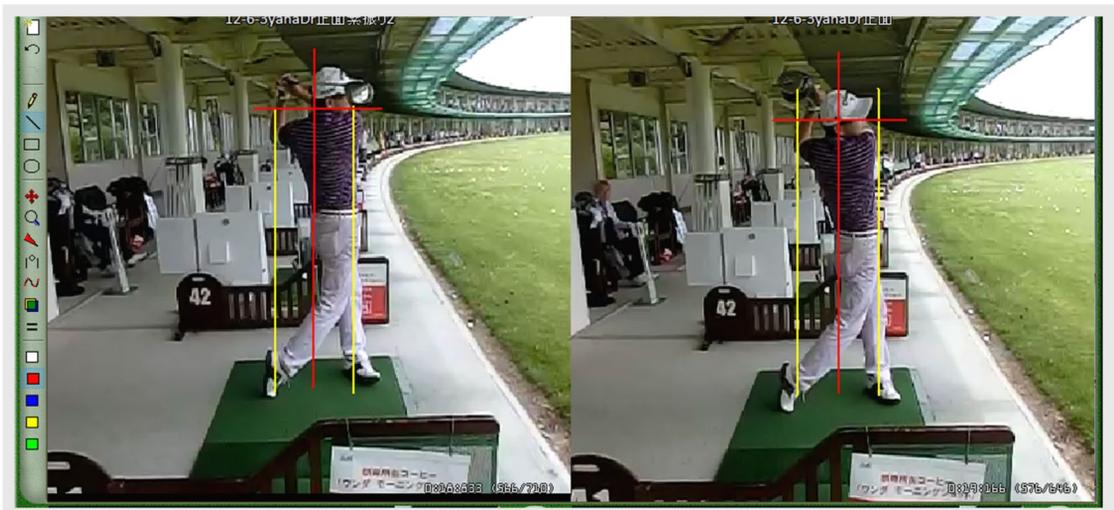


9 スリークォーターフォロー（フォロースルー）



腕の力感が強いのでダウンスイング以降上半身が右後方に振られているのでしょう。素振りの力感であれば、頭もそれほど後方に移動しません。

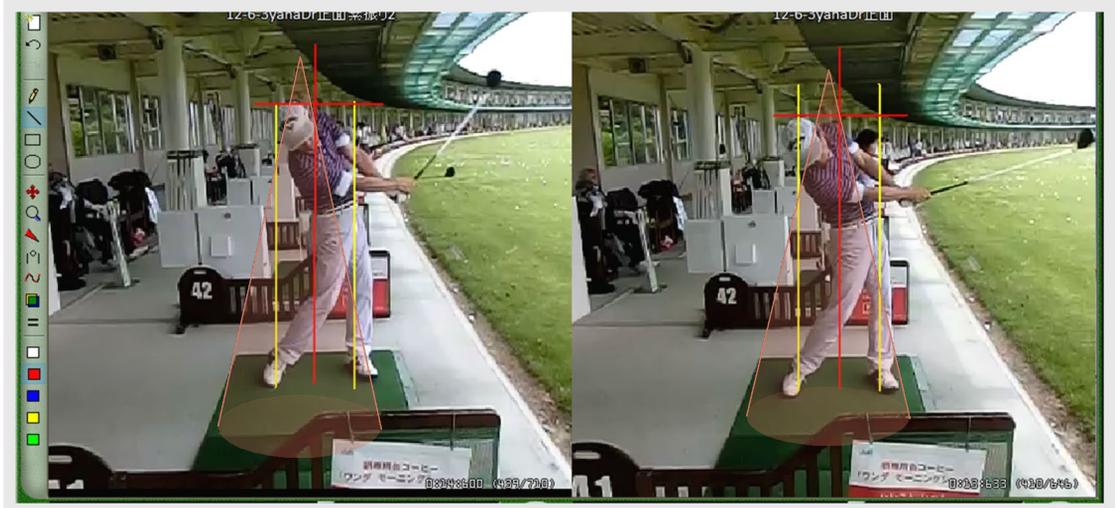
10 フィニッシュ



バランスのよいフィニッシュです。素振りでは体全体が中心線より目標方向に移動しています。ショットでは上半身が右後方に残っています。



円錐によるチェック



円錐の中でスイングできていますが、ショットでは腕の振りが強いのでバランスをとるために上半身が右後方に傾いてしまうのです。



JPOのスイングは腕の振りが強いのです。おそらく、ゴルフを始めたときよりは腕の振り自体は弱くなっているのですが、ボールを「強く打ちたい」との意識がまだ強いのではないのでしょうか。ですから、素振りでは「タメ」が効くのですが、いざ、ショットになると手首の解放が早くなってしまいます。トップで、「一呼吸」入れるくらい止めてみましょう。その時の両腕の力感や手首の角度を維持すると、両腕の位置を保つ程度にします。ダウンスイングは左腰の回転から始めましょう。これらの動作を繰り返すことで、ハンドファーストのインパクトになってくるでしょう。

①



上半身を少し起こしましょう

②



クラブヘッドが下がると同時に力を入れないように

③



左膝が大きく曲がっているのは力が入っているから

④



下半身からダウンスイングを開始する

⑤



胸の反転を意識すると両腕が正面に来る

- ① アドレス前傾角が少し深いので、体全体を起こすようにしましょう。
- ② トップポジションでクラブヘッドが下がっているので、ボールを打つ意識が強くなっています。
- ③ トップポジションで左膝の角度が深くなっているため、ボールを打つ意識が強くなっています。
- ④ 下半身主導のダウンスイングにしましょう。
- ⑤ 上半身も回転より反転を意識して、両腕が胸の正面に来るようにします。

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