



プロが毎日１００回していたゴルフ上達ドリル

From : アオイ

あなたは次のように悩んでいませんか？

「飛距離がでない…」

「ダフリ、トップが直らない」

「フック、スライスが直らない」

「アプローチ、パットのミスが多い」

「練習場は上手くいくのに、本番ではダメ…」

もしそうなら、この特別レポートがお役にたてるでしょう。

すぐに**スコアアップにつながるドリル集**をご紹介します。

トッププロが実践しているドリルを厳選しました。是非お試しください。

著者：アオイ プロフィール

元大学ゴルフ部部員。運営するゴルフメルマガは読者28000名以上（2016年12月20日現在）。個人が運営するゴルフメルマガとしては日本最大の読者数を誇る。34000誌の中から、2006年スポーツ部門まぐまぐ大賞を受賞。



メルマガ読者からベスト更新、エージシュート、飛距離アップなどゴルフ上達の喜びのご報告が多数届いている。

以前は私も「なかなかゴルフを上達できない」と悩んでいたもので、「1人でも多くのゴルファーを幸せにする」を信念としてメルマガ、ブログを運営し「ゴルフ上達のコツ」をお届けしています。

ドリルの重要性

ゴルフを上達するためにはドリルはとても有効です。

ドリルには次のようなメリットがあります。

「1つの課題に集中しやすい」

「良い動き、悪い動きがわかりやすい」

「スイングの細かい動きを気にせず練習しやすい」

あなたの課題に合わせて実践して下さい。

1 「ドライバーの上達ドリル」

- 「腕と体を同調させてショットを安定させる」ドリル

<http://blog.secret-golf.com/archives/52018890.html>

課題：ショットが安定しない

効果：腕と体を同調させてショットを安定するドリル。

イ・ボミ選手はこのドリルをジュニア時代に毎日欠かさず100回していたそうです。

- 「早ぶりを防ぎ、飛距離を伸ばす」ドリル

<http://blog.secret-golf.com/archives/52037006.html>

課題：早ぶり、リズムが安定しない、無駄な力が入る

効果：腕と上半身の無駄な力を抜き、早ぶりを防止する

- 「フォローを大きくして飛距離を伸ばす」ドリル

<http://blog.secret-golf.com/archives/52039013.html>

課題：フォローが小さい、飛距離がでない

効果：フォローが大きくなり、飛距離がアップする

- 「上半身の起き上がりを防ぐ」ドリル

<http://blog.secret-golf.com/archives/52037735.html>

課題：インパクトで上半身が伸び上がる

効果：前傾姿勢をキープし、飛んで曲がらないショットを打てる

- 「スウェーを防ぐ」ドリル

<http://blog.secret-golf.com/archives/52033017.html>

課題：テークバックでスウェー。肩がまわらない。リバースピボット。

効果：テークバックのスウェーを直し、飛んで曲がらないショットを打てる

- 「手打ちを防ぐ」ドリル

ボールの位置を最適にして、クラブの重さを感じるドリル

<http://blog.secret-golf.com/archives/52037498.html>

ペットボトルを使う素振りドリル

<http://blog.secret-golf.com/archives/52039005.html>

ヘッドの後ろにペットボトルを置いてテークバックで押す

<http://blog.secret-golf.com/archives/52028257.html>

課題：手打ちになる。飛距離が出ない

効果：体の回転でボールを打てるようになり、飛距離がでる。

- 力強いダウンスイングを体感する「壁おし」ドリル

<http://blog.secret-golf.com/archives/52033910.html>

課題：ダウンスイングでパワーが逃げる

効果：ダウンスイングで力を入れる場所を体感する

- ドライバーが安定するリズムの整え方と練習方法

<http://blog.secret-golf.com/archives/52028090.html>

課題：リズムが安定しない

効果：ショートアイアンとドライバーのリズムを同じにする

- スイング軸を安定させる鉄板ドリル

<http://blog.secret-golf.com/archives/52023142.html>

課題：スイング軸がブレる

効果：スイング軸を安定させる。芯を食いやすくなる。

- 「左の壁」で飛距離を10ヤード伸ばす方法

<http://blog.secret-golf.com/archives/52001530.html>

課題：ヘッドが走らない

効果：左足の壁をつくりヘッドスピードを上げる。飛距離が伸びる。

- 力みをとって飛距離を伸ばすドリル

<http://blog.secret-golf.com/archives/51999803.html>

課題：力みが抜けない

効果：力みが取れて、飛距離がでやすくなる

2 「FW 上達ドリル」

フェアエーウッドのチョロを直すドリル

<http://blog.secret-golf.com/archives/52038116.html>

課題：フェアウェイウッドがトップ、チョロになる

効果：ダウンプローにボールを捉えて、ボールがあがりやすくなる

3 「アイアン上達ドリル」

●イ・ボミ選手が毎日100回していたスイングドリル

<http://blog.secret-golf.com/archives/52033510.html>

課題：ショットが左右に曲がる

効果：スイング軸が安定して、ショットのブレが減る

●ダウンプローの打ち方（インパクトで左足体重）

<http://blog.secret-golf.com/archives/52040751.html>

課題：インパクトで体重が右に残る。すくい打ちになる。

効果：左足インパクトでダウンプローに打てる

●アイアンのダフリを減らすドリル

<http://blog.secret-golf.com/archives/52032795.html>

課題：アイアンが「少しダフル」。飛距離がでない。

効果：練習場でダウンブローを身につけられる。ダフリが直る。

● 2本素振りで両腕のバランスを整える方法

<http://blog.secret-golf.com/archives/52032535.html>

課題：アイアンショットが安定しない

効果：左右の腕のリズムを整えて、ショットを安定させる

● トップを直す緊急対処法

<http://blog.secret-golf.com/archives/52039003.html>

課題：アイアンショットがトップになる

効果：左右の腕のリズムを整えて、ショットを安定させる

● アイアンのダフリを直す「スウェー防止法」

<http://blog.secret-golf.com/archives/52038581.html>

<http://blog.secret-golf.com/archives/51996382.html>

課題：アイアンショットがスウェーになる。ダフリ、トップになる。

効果：テークバックでのスウェーを防止。ダフリ、トップを防止する。

4 「アプローチ上達ドリル」

課題：80ヤード以内が苦手。距離があわない。ダフル、トップになる。

効果：80ヤード以内のミスが減る。距離の打ち分けが出来るようになる。

80ヤード以内をベタピンにする

<http://blog.secret-golf.com/archives/52036584.html>

<http://blog.secret-golf.com/archives/52036509.html>

50ヤード前後の中途半端な距離

<http://blog.secret-golf.com/archives/52039081.html>

30ヤードのアプローチの練習方法

<http://blog.secret-golf.com/archives/52030238.html>

15ヤードのアプローチの打ち方（クリーンに打とう考えていませんか？）

<http://blog.secret-golf.com/archives/52038666.html>

アプローチが絶対上達する練習ドリル（片手打ち）

<http://blog.secret-golf.com/archives/52018389.html>

4 「パット上達ドリル」

課題：ロングパット、ショートパットが入らない

効果：芯で打てる。距離感がよくなる。ショートパットが得意になる。

3パットを減らす距離感の作り方

<http://blog.secret-golf.com/archives/52027127.html>

ショートパットが得意になる練習方法

<http://blog.secret-golf.com/archives/51982424.html>

<http://blog.secret-golf.com/archives/51980961.html>

自宅でできるパット練習方法

<http://blog.secret-golf.com/archives/51455990.html>

追伸

長いレポートをお読み頂き、ありがとうございました。あなたが今以上にゴルフを楽しめることを祈っております。このレポートがお役に立ちましたら、あなたのゴルフのご友人にもご紹介頂ければ幸いです。

他にも「**ゴルフを上達するちょっとしたヒント**」をこちらでご紹介しています。ぜひご覧ください。

<http://blog.secret-golf.com/>

アオイ

以上