

## ターゲットバードゴルフの基本動作

◎迷ったら基本を思い出せ

◎努力は報われ継続は技能を高める

### クラブの働き

1. ボールを飛ばす(クラブを振るスピード)
2. 飛ばす方向(左・右・開く・ねかす・閉じる・立てる)

### 体の動き

- ・頭(目)の動き(ボールがマットから離れるまで動かさない)
- ・滑らかなスイングを心掛ける(打ちに行かない)
- ・右肩の動き(右肩を上げない)
- ・ボールの低い弾道(拳を打点より前に)
- ・余分な力みが入ると動きが制限される

### 傘入れ

絶対条件 ボールの直前下にフェースを入れる

1. ホールまでの距離感覚(A or B)
  - A・バックスイングの大きさで決める
  - B・ホローの大きさ(強さ)で決める
2. ホール付近(およそ5m以内)
  - ・フェースの上向きの角度(開く・ねかす)
  - ・フェースの左右の向き(ホールの端に向ける)
    - ・カット打ち(キル)は上がるが距離が出ない
    - ・ホールの方向に振ると距離は出るが上がりにくい
  - ・打ち込み 3 種(上から・水平・中間)と トップ・ダフリ
3. フェースに載せて運ぶ動き(気持ち)
4. この位の力・この位のスピードと言う勘働