



私のルーティンはスタート
1時間前の練習から始まります。

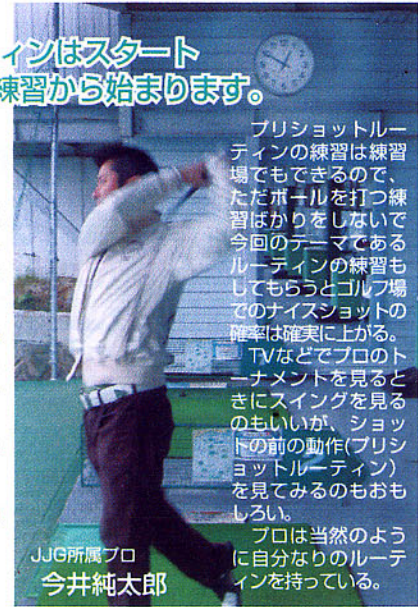
プリショットルーティン

まるでひとつの儀式のように一連の動きを習慣づけよう！

プリショットルーティンとはショットを打つ前の動作を同じにして習慣づけることです。そうすることでショットがより安定します。なぜなら、ショットのミスはそのショットに対する気持ちで大きく左右されるからです。これはバーディーパットだとか、このホールはドラコンホールだとか、ここは左がOBだとか、ゴルフ場でプレーしていると色々なことを考えさせられることがあります。それが結果的に力み、不安などの原因となってミスショットになってしまいます。

練習場だとショットはいい感じだけど、コースに出るとイマイチという人には特にお勧めします。

プリショットルーティンを行うことにより、ショットを一連の動作の一部とします。



プリショットルーティンの練習は練習場でもできるので、ただボールを打つ練習ばかりをしないで今回のテーマであるルーティンの練習もしてもらおうとゴルフ場でのナイスショットの確率は確実に上がる。

TVなどでプロのトーナメントを見るときにスイングを見るのもいいが、ショットの前の動作(プリショットルーティン)を見てみるのもおもしろい。

プロは当然のように自分なりのルーティンを持っている。

JJG所属プロ
今井純太郎

●お勧めプリショットルーティン



まずはボール後方約2〜3mから目標をチェック（近すぎると目標が分かりにくく、遠すぎると障害物等でチェックできない場合があるので注意）



素振りをする前にボールの手前にクラブヘッドをセット。これは本番のショットと同じ状況（ボールのライ、アドレスの傾き）で素振りできるから。



ボールの手前で目標を見ながら2回（初心者は1回）80%の力でスイング（素振り）



アドレスに入り目標を1度確認して……



バックスイングに入る（2.3度確認すると不安を増す+素振りのフィーリングが無くなってしまうので注意）



バランスの良いフィニッシュをとる。



ボールの行方を確認し……



次のショットへ……この繰り返し。

今までのゴルフレッスンを<http://www.jig.jp>にて紹介させて頂いております。また、ゴルフ雑誌「EVEN」と「月刊ゴルフダイジェスト」に私のゴルフレッスンを連載させて頂いています。Golf Now 読者の皆さんにもきっと何かのヒントになると思いますのでよろしかったらご覧ください。

今井純太郎 プロフィール

6年間アメリカにて今田竜二プロと共にコーチのリチャードエイベル氏に学ぶ。岡本綾子プロの師マイク小西氏、サンディエゴゴルフアカデミーにてゴルフスイング理論を学ぶ。初心者の指導はもちろん、これまでに何人かの男女プロをゴルフ界に送り出している。

ゴルフ雑誌「EVEN」月刊ゴルフダイジェスト 中日スポーツ等にレッスン記事執筆中。

