



スイングフェイズ



セットアップ (アドレス) ミッドバック (バックスイング) トップオブバックスイング ダウンスイング インパクト フォロースルー フィニッシュ

アドレスの基本姿勢



【アドレスの基本姿勢 (7番アイアンの場合)】

- ①: まず股関節からお辞儀するように身体を曲げる。
- ②: 脚の後ろの筋肉が張らない程度に少し膝を曲げる。
- ③: 手は力を抜いて垂らし、肩から手のラインが地面と垂直になるようにする。
- ④: グリップの端とお腹の距離はコブシ1個分あげる。
- ⑤: 肘を伸ばして両肩と手を結んだ三角形をつくる
- ⑥: 足の幅は肩幅程度に開く

スイングの基本



動画で予習⇒リンク: <https://youtu.be/CvFBFMYBkrc>

**マスターズで優勝した
あの有名選手をスイング解析します!!
実は結構 マズいスイング だった!?**

ゴルフによる**傷害**に**悩む**症例をご紹介します



TRY Golf

参加者の方を**実際にスイング解析**

