



【ゴルフの基本を身につける】ショートスイングマニュアル

- ・ ゴルフスイングの基本を身に付けたい
- ・ 綺麗なスイングを身に付けたい
- ・ 不調の波から抜け出したい
- ・ 自分のスイングに自信を持って、池や谷などの障害物があっても自信を持って気持ちよくスイングをしたい
- ・ 苦手な番手を克服したい

そんな方はこのショートスイングマニュアルと、YouTubeの動画を繰り返しご覧いただき、オートマチックに芯で打てるように練習していきましょう。

ショートスイングの3ステップ

ステップ1 同調ドリル



同調では腕ではなく、上半身の回転、具体的には脇腹を動かしてスイングをしていく感覚を掴んでいきます。

ステップ2 片手打ちドリル





キャプションを入力



脇腹の動きに腕の動きがついてくる感覚を掴んでいきましょう。

ステップ3 足踏みドリル



上半身の回転、腕の動きが足の動きに連動して動いてくる感覚を掴んでいきます。

この3ステップをたった30球で確認ができるように各ステップでドリルを用意しました。

必ず順番に練習をしてゴルフスイングの基本を身につけて、クラブがボールに勝手に当たる感覚を掴んでいきましょう。

それでは各ポイントを確認ながら練習していきましょう！

ステップ1 同調ドリル

1球打ったら1回ドリルを挟む。交互に行って5球
腕と体の「同調感覚」を作ろう！

- おへそにクラブをつけて体を45度回す「同調ドリル」で確認
- 脇腹を動かして上体を回す。肩や腰ではなく“お腹主導”
- グリップエンドが常におへそを向くよう意識

 推奨：5球打つごとにこの動作を再確認！

 チェックポイント：

- クラブのグリップエンドが常におへそを向いているか
- 回転時に腕と体の距離が変わらないか（腕だけ動いてないか）
- 回転は肩・腰ではなく脇腹が主導になっているか
- 前傾姿勢時に左脇腹に張りを感じるポジションに入れているか



キャプションを入力

ステップ2 片手打ちドリル

左手一本で5球、右手一本で5球

チェックポイント

目的：脇腹主導の体の回転で打てているかを確認

🔍 チェックポイント：

- バックスイング時に左の脇腹を締められているか（左手打ち）
- フォロー時に右の脇腹が締む感覚があるか（右手打ち）
- 手で当てにいけないか？（インパクトを迎えにくい手打ちはNG）
- クラブが体の回転に引っ張られて動いているか（手先で振らない）
- 脇腹の動きを手でサポートしている感覚を掴めているか

【左手一本ドリル】



キャプションを入力

【右手一本ドリル】



ステップ3 足踏みドリル

3球×5回で15球

🔍 チェックポイント：

- バックスイングで右足に体重を乗せてから、ダウンスイングで左足へしっかり踏み込めているか
- スイングのタイミングが足のリズムに合っているか
- 腕で当てに行かず、クラブが自然に振れているか
- 同じリズム、同じ動きで3球連続で打っているか
- 「クラブがボールに勝手に当たる感覚」を得られているか



キャプションを入力

計30球を練習のたびに繰り返し繰り返し行ってください。

むしろ本気で上手になりたい方は1ヶ月この練習だけ行っていただいてもOKです。

上級者やプロゴルファーが安定しているのは、スイングの土台となる基礎が身についているから。
基礎は簡単には身につけませんし、一度できるようになればOKというものでもありません。

でもこういった地味な練習を続けられる人が上手くなりますし、基本さえちゃんと身につければスイングで迷子になることがなくなります。

繰り返し練習していきましょう！

フルバージョンはこちら↓

<https://youtu.be/kgAU-s5Gi-w>



レッスンご予約はこちらから↓

shun golf academy | ゴルフレッスン/クラブのパフォーマンスを引き出すスイング作り

ゴルフコーチの鳥居俊佑です。愛知県名古屋で完全マンツーマンのゴルフレッスンと、全国から参加可能なオンラインレッスンを開...
shungolfacademy.com



