

高崎俱楽部 総合ガイド資料

1. 練習ガイド資料（シニア向け・効果的な練習法）

◆毎日できる基本ドリル

1-1. 10分素振り（ゆっくり大きく）

- 1分：ゆっくり大きく振る（テンポ確認）
- 3分：体重移動を意識（右→左）
- 3分：ハーフスイングで芯に当てる意識
- 3分：実際のテンポで振る → 肩や腰の可動域維持に最適

1-2. パター練習（自宅で可能）

- 1m の真っ直ぐを 10 回連続
- 3m の距離感を“振り幅一定”で練習
- 30 秒「カップを見るだけ」→距離感脳を育てる

1-3. アプローチ（カーペットで可）

- PW or AW でハーフショット
- 「浮かせない」「転がす」練習を中心
- 低い球=再現性が高く、シニア向き

◆週 1～月 2 回：練習場でやるべき内容

2-1. ルーティン確認（最重要）

毎球、以下を固定：

1. 目標方向の確認
2. 素振り 1 回
3. 深呼吸 1 回
4. 3 秒以内に打つ

2-2. 50～80 ヤード練習が最優先

シニアで最もスコアが変わる距離。

- 50yd：肩の高さスイング
- 70yd：胸の高さ
- 80yd：耳の高さ

2-3. ドライバーは 5～10 球で十分

目的は「方向性」「テンポ」だけ。

2. スロープレー防止 10 か条

1. 準備は早く、スイングはゆっくり
 2. 自分の番が来る前に番手を決めておく
 3. グリーン方向へはクラブを 2~3 本持って移動
 4. 素振りは原則 1 回（迷わない）
 5. 構え始めたら 10 秒以内に打つ
 6. グリーン上では必要最低限の動作だけ
 7. スコア記入は移動中に行う
 8. 旗の管理などは周囲が積極的にサポート
 9. 前の組との距離を常に意識する
 10. 「プレーファースト」は同好会の共通ルールにする
-

3. メンタルコントロール心得 10 か条

1. 結果ではなく“ルーティン”に集中する
 2. ミスは“情報”として扱い、怒らない
 3. ショット後 20 秒だけ反省し、次でリセット
 4. 呼吸法（3 秒吸って 4 秒吐く）で平常心を保つ
 5. 考えるのは「距離・方向・テンポ」の 3 つだけ
 6. 悪い流れのときは“動きを早く、考えを少なく”
 7. プレー中に技術の細部を直さない
 8. 成功イメージを 3 秒思い出してから打つ
 9. ミスの後こそ笑顔を作り、気持ちを軽くする
 10. 同伴者の良いショットを褒め、空気を良くする
-

付録：同好会で共有したい「快適プレーの心得」

- プレーは“早く・楽しく・安全に”
 - 仲間同士で声を掛け合い、雰囲気を良くする
 - 無理せず、疲れたら早めにクラブ短め・番手大きめで調整
-