

# ゴルフが上達しない練習とは？

こんにちは、山下です。

最近というか、結構前からですが、  
練習場で周りを見ていると【上達しない練習】を  
している人がとても多いです。

僕は、練習場で初めて会う人とも  
話をする事もあるのですが、

トップを気にしている人に  
「トップが気になるのですか？」とか  
聞いたりします。

もちろんはじめは「いい球打ちますね！」とか  
「いつも来てるのですか？」とか  
あいさつをしますからね、笑

それはさておき、練習場で見ていると

【上達しない練習】をしている人が本当に多いです。

ちなみに上達しない練習とは、

【スイングの形ばかりを追い掛けている練習】です。

さっきのトップの形を気にしている人も  
そうです。

スイングの形を気にして、矯正しようと  
必死に練習しています。

もしかしたら、  
あなたもそうなってます？

でも、スイングの形を矯正をしようと必死に練習しても  
思ったように上達しないでしょ？

スイングの形を覚える練習は、効果がない！とは  
言いませんが、上達するには時間がかかります。

意外と、みんなそれを知りません。

スイングの悪いところってたくさんありますよね？

例えば、10個悪いところがあるとします。

アドレスやテークバック、トップ、切り返し、インパクト、  
フォロー、フィニッシュ、それらの中でヒザの動きだったり、  
手の動き、腕の動き、手の形、腕の形、など組み合わせると  
10個じゃ全然少ないですね。

例えば、10個自分には悪いところがあったとします。

1つ矯正するのに1ヶ月は最低かかるでしょう。

10個で最低10ヶ月です。

これだけでも時間がかかる事がわかりますよね？

1つ治すのに1ヶ月もかからないという人もいますが、

1ヶ月で治ればかなり早いと思いますよ。

悪いところを正しい動きになるように  
繰り返し練習をしますよね。

でも実際には、体がしっかりと覚えないと、  
コースでは使えません。

週に1回練習に行ったとしたら、月たった4回で  
正しい動きを体に覚えこませなければいけないのです。

**どうですか？1ヶ月で1つの悪い点を  
根本から治せますか？**

順調に治せたとしても、10個あれば10ヶ月です。

どうですか？

あっという間に1年近くかかりますよね？

でも、本当はこんなに順調にはいきません。

大体は、1つ治して、2つ目の矯正をやっていたら、  
1つ目で治したところが元に戻ってしまうのです。

だから10ヶ月後に、自分のスイングを分析したら  
以前と変わっていないと言う事になるのです。

以前に、アンケートをとったのですが、  
1年前と今、悩みが同じと言う人が圧倒的に多いのです。

スイングの形を1つ1つ矯正する方法は、  
時間がかかりますし、場合によっては上達できないのです。

## では、どうすればゴルフが上達するの？

簡単に言うと「力の加減」を  
意識した練習をしましょう。

スイングの形ではなく「力加減」です。

スイングでは『力を抜く事』が基本です。  
基本ですが、力を抜き過ぎても力強く振れませんよね。

だからと言って力を入れるのはダメです。

余計な力はいれずに、適度に力を入れる、  
その「力加減」を覚える事が大切です。

その力加減をマスターすると、楽に振れるようになり、  
ヘッドは面白いように加速します。

その結果、ショットが良くなり、スイングの形も  
自然と良くなるのです。

## ちなみに何故、余計な力が入ると ミスが増えるのか？

スイング中に力が入るとするのは、  
手や腕に力が入るという事です。

本来スイングは、体が回転する遠心力で安定した軌道を

作るのですが、手に力が入るとその軌道が狂います。

その結果、ダフリやトップが多くなり、  
スライスやテンプラなども出てしまうのです。

余計な力を入れないで振れると  
自然とミスショットが減っていくのです。

でも、ただ力を抜くだけでは、遠心力も使えないですし、  
ヘッドも加速できません。

だからその「力加減を覚える事」が大事なのです。

でも「力加減を覚える事」なんて  
難しいと思いますよね？

それを簡単に習得できるのが  
「タオル素振り」なのです。

タオルを振る練習は、昔からプロもやっている練習法です。

タオルは、力を入れ過ぎると、全然振れません。

しかし、余計な力を入れずに振ると、軽く振っているのにビュンビュンと気持ちよく振れるようになります。

ビュンビュンと気持ちよく振れるとスイングは抜群に良くなっているのです。

上達したいなら、タオルを振るべきなのです。

というか、もしあなたがスイングやショットに悩みがあるなら、タオルを振りましょう。簡単に解決できる可能性が高いですからね。

タオルをビュンビュン気持ちよく振れたら、クラブも楽に振れるようになります。



## スイングに悪いクセがあるけど・・・

「私は、自己流でゴルフをやってきて、  
スイングに悪いクセが付いています。  
だからタオルを振ったくらいじゃ上手くならないです。」

というメールを以前に、頂いた事があります。

気持ちはよくわかります！

クセがあると、いくらタオルを振ってもいいスイングにならないんじゃないかって不安になりますよね。

でも、安心して下さい。

スイングにクセがあっても、タオルがビュンビュン振れるようになったら、自然とクセも無くなり、良いスイングに生まれ変わるのです。

**【タオルを気持ちよく振れるようになる！】**

そうすると自然とスイングは、良くなるのです。

もし、それ以上を望むなら、まずはタオルを振って  
100が楽に切れるレベルになりましょう。

それから独自の練習に入れればいいのです。

はっきり言ってタオル素振りとは、100が切れるくらいの  
スイングは簡単に構築できますし、継続する事で、70台、  
80台が出せるくらいの実力は十分に身に付きます。

実際に、僕が以前より指導している人には、  
特別な練習はタオル素振りしかやっていないのに、  
70台をコンスタントに出している人がいます。

また、別の人には、タオルしか振らないのに  
いつも80台でラウンドしています。

70台、80台でラウンド出来るようになっても  
タオルを振り続けている人が本当に多いです。

# 上達したいなら、 タオル素振りをしましょう。

もし、練習しているのに上達しないという場合は、  
自分の練習している姿を思い出してみましょう。

スイングの形ばかりを気にした練習をやっていませんか？

テークバックの形とか引き方を意識していませんか？

トップの手の形を意識していませんか？

トップの腕の形を矯正していませんか？

切り返しは？

インパクトは？

フォローは？

上達しない練習は、もう止めて下さい。

上達できる練習を始めて下さい。

「力加減」を身に付ける練習をしましょう。

タオル素振りをして下さい。

# 具体的にタオル素振りとは？

ちなみに、タオル素振りとは、  
お風呂に持って入る普通のハンドタオルを振るだけです。

そのタオルの先を結んで重くし、  
結んでいない方を持って、ビュンビュン振るだけです。  
たったこれだけで十分です。

そして、そのタオル素振りは、この7年間で  
進化しました。

タオル素振りを3ステップにする事で、  
より早く、より確実にシンプルでシャープなスイングが  
構築できるようになりました。

あなたが、ゴルフを上達したいなら、  
タオル素振りを実践しましょう。

そして、シンプルでシャープなスイングを  
より早く、より確実に身に付けたいなら、  
「3ステップ」でタオルを振って下さい。

## 『3ステップタオル素振り』とは？

ただタオルを振るだけではなく、  
3つのステップでタオルを振る事で  
迷う事なく、シンプルでシャープなスイングを  
構築していきます。

3つのステップを簡単に説明しますと、、

【ステップ1】ポイントを覚える！

【ステップ2】片手でタオルを振る！

【ステップ3】両手でタオルを振る！

です。

タオル素振りは簡単ですが、1つ1つのステップを  
しっかりやる事で、効果が倍増するのです。

## ■ステップ1

ステップ1では、スイングが劇的に良くなる  
「あるポイント」を覚えてもらいます。

これは、私が指導する時、ほぼ全員に最初に伝えている事で、  
これだけで劇的にスイングが良くなる人がほとんどです。

## ■ステップ2

ステップ2、ステップ3は、  
実際にタオルを使った素振りのやり方です。

ゴルフのスイングは、実は左右の力の加減が違います。  
それを片手ずつタオルを使って習得します。

それが、ステップ2で『片手でタオルを振る』です。

片手ずつタオルを振った方が、簡単で、そして何より早くいいスイングが構築できます。

## ■ステップ3

そして、ステップ3では『両手でタオルを振る』のです。

片手ずつでスイングを構築してきたものを、  
両手で振り、スイングの精度と安定感を構築します。

ステップ2で片手でタオルを振る事で、  
すでにスイングはシンプルでシャープなものに  
変身しています。

このステップ3で、片手だけだとどうしても不安定だった軌道が  
両手で振る事で、抜群に安定し、力強さも加わります。

この3つのステップで、練習をしても上達しなかった人でも、  
楽々シンプルでシャープなスイングが身に付けられます。

## ■こんな悩みがあるなら・・・

もし、あなたが、

- ・ 練習しても上達しない！
- ・ スライスが治らない！
- ・ ダフリ、トップが治らない！
- ・ チョロやテンプラも治らない！
- ・ 飛距離が出ない！
- ・ いつまでもビギナーのようだ！
- ・ 100が全然切れない！
- ・ 何年も練習しているけど上手にならない！

という状態なら、3ステップタオル素振りを  
実践しましょう。

ただのタオル素振りだけでも簡単なのに、  
それを3ステップにする事で、さらに簡単に、そして、  
抜群の効果を体感できるようになりました。



あなたのゴルフの悩みを全てこの素振りで  
解消して下さい。

## 『3ステップタオル素振り上達法』

(教材)PDF45ページ

(価格)5,000円 ※3日間限定特別価格

お申込みはこちら

↓↓↓

<http://1pagi.com/3taoru-suburi.html>

※この教材は、**通常29,800円**で販売しています

このメルマガの読者限定で**【あと2日間のみ】**

**特別価格5,000円**とします。

※他のサイトより購入した場合、一般の価格になりますので  
ご注意ください。