

エックス・シフト使用説明

必ず平らな所で、ゆっくりと素振りから行って下さい。



まずは足の裏の中央を、エックス・シフトのセンターライン上に合わせます。まっすぐ立ちセンターで立てるようにバランスをとって下さい。

センターで立つ事が出来たら、膝と股関節を曲げアドレスを作ります。バランスが取れたら、エックス・シフトから降りてまた乗ってと繰り返しバランスをとって下さい。

センターで立てる様になると下半身に張りのあるバランスのとれたアドレスが体感できます。(ふくらはぎと太ももの裏に張りを感じます)



アドレス時の重心をセンターに合わせます。(クラブはミドルアイアンで行って下さい)

テークバックの始動と同時に右足かかと側、次に左足つま先側を地面に着地させトップまで持って行きます。

ダウンスイングの始動は左足かかと側、次に右足つま先側を着地させ下半身から始動します。

インパクトは左足かかと側がしっかりと地面につき右膝、右腰がセンターまで体重移動します。

フォロースルーでは、体がターゲット方向に向き左足に体重移動してください。

フィニッシュは左かかと側で地面をおさえ、右足かかと側が上がり体は左足の上まで回転してください。

毎日続ける事が上達の秘訣です！