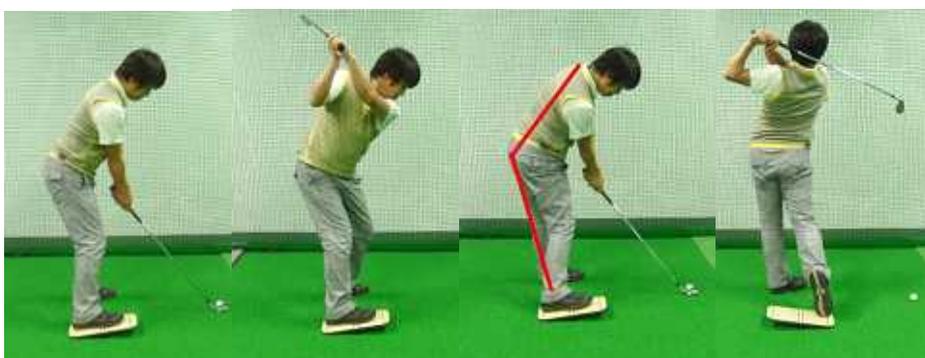


左腰がずれる人（フック修正など）



- ・ダウンスイングからインパクトで左サイドに腰がずれる方は左足をエック・スシフトに乗せて練習すると効果が有ります。トップの位置で左つま先側が地面に着地し、ダウンスイング時に左足かかと側が着地するようにスイングして下さい。左足のかかとを踏みこむ事により、左股関節が入り軸回転出来ます。

右腰、右ひざが前に出る人、右足の蹴りが早い人、前傾角度が起きる方（シャンク修正など）



- ・ダウンスイング時に右足のかかとが早く上がる方、前傾角度が起き上がる方は右足をエックス・シフトに乗せて練習すると効果が有ります。アドレス時に右足のかかと側を着地させた状態でインパクトまで我慢し、フォロースルーでは右足つま先側が着地するようにスイングして下さい。右足かかとの蹴りを押さえる事により、右腰が浮かずに前傾角度がキープし、腕が通過するスペースが出来ます。

左腰が引ける人（スライス修正）



- ・ダウンスイング時に左腰が引けすぎる方、スライスが出る方は左足にエック・スシフトに乗せて練習すると効果があります。左つま先側を地面に着地させたままスイングする事により左腰の引ける動きが修正されます。

パター練習に効果有り



- ・エックスシフトに乗り重心の位置をセンターに合わせ練習すると体全体が安定し軸がブレません。練習した後に降りてボールを打つと、重心の位置をセンターに置く事により軸がブレにくい事が明確に分かります。