

SDF（スタンドフォーストレート、ドロー&フェイド）

ボールを正しく飛ばせることが、ゴルファーの夢です。

SDFはそんなゴルファーの夢を叶えてくれる優れた商品です。初心者の方からプロの方まで気軽に楽しめます。ゴルフ練習場でも、また雨の時は家の中でも練習ができます。この商品はあなたが持っているどのドライバーにもあうようになっています。私達は特にドライバーをオススメします。

SDFの使い方はとても簡単。スイングの時にあなたが想像していた通りにコントロールできます。SDFは7つのポジションがあります。

7つの写真のように、7段階のステップを手と体で覚えることができます。（1～7までの写真を見て下さい）。目を閉じて1つずつのポジションを心に描きます。

SDFを使い始めると効果が分かります。このやり方ならわかりやすい！

今、あなたが所属しているゴルフクラブの先生の話とこのSDFがあれば素晴らしいスイングができることでしょう。また、他社のトレーニング商品と一緒に使えば上手になります。

注意： *この商品を使う時は周りの人に十分に気をつけて下さい。

*この商品の取り扱いに気をつけて下さい。

付け方

- A. ドライバーを持ちます。
 - B. 黒い部分を開いてクラブの先端にはめます。
 - C. SDFを閉め、写真9のように赤色の羽根とクラブの線をあわせませます。
 - D. SDFを手前に引きます。
 - E. SDFのズレ落ち防止にクラブにテープでクッションをつけて下さい。
 - F. 赤色の羽根を再確認してから打って下さい。
 - G. SDFを取る時は下から押してからはずして下さい。
- では始めてみましょう！

1、ストレートショット

*ポジション1

約7フィートの線を地面に引きます。真ん中の線にボールを置きます。クラブを持ち、ボールの前に立ちます。写真12は正しい立ち方です。

- 1、正しいグリップの持ち方がとても重要です。
- 2、正しい位置に足を構えることがとても重要です。太ももに体重をかけて、調整すると分かりやすいでしょう。写真13は不正な整列線です。写真12が正しい立ち方です。
- 3、膝を軽く曲げて、腰を曲げます。この時腕は自然のままです。
- 4、ボールを見たまま顎をあげます。首もごくわずかに曲げます。
- 5、膝を同時に動かします。
- 6、体の中心軸をごくわずかに左に置きます。写真14のように黄色の羽根が線と並行であることを見ましょう。

これはポジション1です。

体をリラックスさせて自然に動かしましょう。目を閉じてポジション1を心に思い浮かべて動かします。目を開けると赤い羽根は正確な場所にあるはずですが、

*ポジション2

ターゲットラインをたどるように後ろへスイングします。あなたの肩と手を回転させて、右利きの場合はターゲットラインの右後ろに行きます。注意。頭を動かさずに腕を曲げないようにして下さい。ポジション2で止まり、姿勢をチェックしてみましょう。

- 1、ポジション2で、腕の角度と地面が45°であるようにします。写真15
- 2、シャフトとターゲットラインが並行になるようにします。写真16と17はそれぞれのポジションを示しています。
- 3、赤い羽根は地面と垂直でいなければなりません。写真18
写真19と20はそれぞれのポジションを示しています。

メモ：

もし、あなたのやりやすいスイングがあればそのやり方でもよいでしょう。しかし、この説明の方法もきれいなスイングができます。

ポジション1と2を何回も繰り返すことで自然に覚えることができます。体をリラックスさせ自然に動かします。目を開けると赤い羽根は正確な場所にあるはずです。

*ポジション3

ポジション1と2ができるようになったらポジション3に進みましょう。

クラブをにぎり右にゆっくり動かします。左腕はしっかり伸ばした状態です。この時、手はなるべく胴体の近くにおきます。

右膝は動かしてはいけません。（右利きの場合）バックスイングの時右膝で支えます。右膝の関節はバックスイングの時だけ動かしません。頭は絶対に動かしてはいけません。

両足に体重の50%の力で立ちます。

もし、ポジション3ができるようなら、ボールを打つ確率が高いでしょう。

体でコントロールするのはバックスイングの時だけです。 □

チェックポイント：

- 1、左腕は地面と並行で腕はしっかり伸ばした状態です。写真21
 - 2、クラブのシャフトと左腕の90°の角度でウエストを回転させます。写真21
 - 3、この時シャフトとターゲットラインの角度は90°です。写真21
 - 4、背中とターゲットラインの角度は90°です。
 - 5、ボールは左肩後ろから見えます。
 - 6、右膝を上へ伸ばしている状態です。右膝は動きません。写真22
 - 7、赤い羽根は、目的地へ向かっていなければなりません。（この時地面とターゲットラインは並行です。）写真23
- 写真24と25は不正な位置を示しています。

*ポジション4

今までのスイングができたなら次は下げるスイングの練習をしましょう。

腕をリラックスさせ、スイングして上へ上げた状態で止まり、ポジション3をチェックしてみましょう：

- 1、クラブのシャフトは地面と並行です。写真27
- 2、シャフトはターゲットラインとほぼ同じ並行です。写真28

3、赤い羽根はこの時地面と垂直でいなければなりません。

4、右のかかとは持ち上がっている状態です。

写真29と30は、ポジション4の羽根が不正な位置を示しています。

ポジション1、2、3そして4を何回も繰り返しましょう。体をリラックスさせ自然に動かしましょう。目を閉じてポジション4が終わるまで心に思い浮かべます。目を開けると赤い羽根は正確な場所にあるはずです。

覚える：左右動かないこと。頭を動かさないこと。

*ポジション5

ポジション5ではボールを打ちます。体の位置を見て下さい。写真31
右ひじが胸郭の近くにくるようにします。ここをチェックしましょう。

1、両手がボールの前にあります。

2、左手はまっすぐ伸ばし、右手はごくわずかに曲げます。

3、右のかかとはポジション4より少し持ち上がった状態です。

4、黄色の羽根はターゲットラインに並行でなければなりません。写真32

ポジション1、2、3、4、そして5を何回も繰り返し、体で覚えるまで練習してみま
しょう。自然に腕が覚えます。体をリラックスさせ自然に動かしましょう。目を閉じて
ポジション5が終わるまで心に思う浮かべて動かします。目を開けると赤い羽根は正確
な場所にあるはずです。

覚える：左右に動かないこと。頭を動かさないこと。

赤い羽根が正しい位置にあるかどうかを確認し、頭が左右に動かず、腕を少なくとも伸
ばした状態で投げます。そして、ポジション6で止まります。写真33

ポジション6

このポジションでは、少なくとも腕を伸ばし、まだボールを見えています。

頭がポジション5と同じです。写真34

体は曲げた状態です。

遠心力を引き起こしています。

これからこのポイントをチェックしてみましょう。

- 1、体の中心がまっすぐであるか見てみましょう。
- 2、腰がターゲットラインと少し垂直であるかどうか見てみましょう。
- 3、右かかとが上がり、つま先で立つようにします。
- 4、赤い羽根が地面と垂直でなければなりません。
- 5、クラブのシャフトは地面と並行です。写真36
- 6、シャフトは地面と並行です。写真36
- 7、ポジション4からポジション6までは手を回転させたことを紹介しています。

その後左足に体の重さがかかります。

写真38と39は赤い羽根が不正であることを示しています。

ポジション1, 2, 3, 4, 5そして6を何回も繰り返してみましょう。自然に腕が覚えます。体をリラックスさせ、自然に動かしましょう。

とても重要です

ポジション4での赤い羽根が正しい位置にあることを忘れないでください。そして、ポジション6まで何回も繰り返し、手の位置に気をつけて下さい。

目を閉じてポジション6が終わるまで心に思い浮かべて動かします。目を開けると赤い羽根は正確な場所にあるはずです。

赤い羽根が常に正しい位置にあるかどうかチェックしましょう。

*ポジション7

ポジション7はポジション6の終わりの部分です。クラブを振り切ることです。肩と腰の中心をターゲットラインと垂直にします。右足の重さは感じません。なぜなら、左足に重さがあるからです。一番の目標はポジション7ができることです。写真42

多くの先生方は写真42を見て分かるように「C」を裏返した文字を描くようにと教えているようです。

*本格的な練習

全てのポジションができたなら本格的にはじめてみましょう。スイングした後、ボールを打つ練習をしましょう。今まで習ったことを繰り返し、ゴルフスイングが両立できるまで練習して下さい。

覚える：練習すれば必ずできます。SDFを使えばボールを打つ正確さや、基本を覚えることができます。

II. ドゥロー

ドゥローショットは始め、まっすぐに飛びますが、左に回転します。

ドゥローをポジション1でやりたい場合は、クラブはそのままで体を右に曲げた状態で打ちます。

ポジション1から2へ移動する時、赤い羽根が少し左へ曲がっている状態です。写真4
3

休憩の合間におさらいしましょう：赤い羽根が少し左に曲がっているかどうか。

打ったボールがまっすぐに飛んだ時は、手の位置を覚えておきましょう。具体的なヘッドの角度を知るためにはたくさんの練習が必要です。

III. フェイド

フェイドショットは始め、まっすぐに飛びますが、右に回転します。ポジション1でフェイドをやりたい場合は、クラブはそのままで体を左に少し曲げた状態で打ちます。ポジション1から2へ移動する時、赤い羽根が少し右に曲がっている状態です。写真4
4

休憩の合間におさらいしましょう：赤い羽根が少し右に曲がっているか。

打ったボールがまっすぐ飛んだ時は、手の位置を覚えておきましょう。具体的なヘッドの角度を知るためにはたくさんの練習が必要です。

