

# Gear Deck Master 4

## 練習(使用)方法について



練習及び使用の際、近くの人や物に接触しますと衝撃によりケガや物を破損する恐れがございますので、ご使用の際は周りへのご配慮をお願いします。また、成人が使用する重さの為、幼児の手の届かない保管方法や幼児や児童のご使用はおやめ下さいます様重ねて申し上げます。

## Master4 練習方法-① ストレッチ

### ストレッチ-1

自分の方に曲がっている状態で構え、両方のグリップの一番内側の部分を握ります。両手を伸ばした状態でスイング動作をすることで、ゴルフスイングに必要な回転運動を身に付けることが出来ます。多くのアベレージゴルファーにありがちな手打ちを矯正する事にも繋がります。

行う場合はスイング軌道をイメージし、両腕を伸ばした状態をキープしてリズムよく体操するようにスイングして下さい。



＊効果：練習、ラウンド前に行うことで、筋肉・関節のストレッチとなり怪我の予防に繋がります。

☛チェックポイント：前鋸筋<ぜんきょきん>(\*1)を意識して、決して無理せず回転出来る範囲内で行うこと。

\*1 前鋸筋（ぜんきょきん）…胸部を構成する筋肉群の一つで、胸郭の外側に位置しています。第1～第9肋骨を起点とし、体側を後上方に向かって分布し、肩甲骨に接合しています。その作用は、「肩甲骨を前外方に引く」「肋骨を引き上げる」「腕を前に押し出す」という働きになります。

### ストレッチ-2

ストレッチ1の応用で、逆手で両端を握りストレッチ1同様スイングに必要な回転運動をします。



＊効果：練習、ラウンド前に行うことで、筋肉・関節のストレッチとなり怪我の予防に繋がります。

☛チェックポイント：背筋を意識して、決して無理せず回転出来る範囲内で行うこと。

### ストレッチ-3

Master4 を両手で担いで持ち、僧帽筋(\*2)に乗せて上体を捻転させます。スイング時の肩の動きを確認しながら上体のストレッチにも繋がります。



チェックポイント：首(頸椎)の上には絶対当てないで下さい。首に負荷がかかり痛めてしまう危険性があります。

\*2 僧帽筋(そうぼうきん) … 首、肩先、背中を広くおおう”ひし形”の筋肉。「肩の関節を動かす」、「首を持ち上げる」、「背筋を伸ばす」などの働きをする。肩こりは主にこの筋肉が弱かったり疲労することで起こる。

### ストレッチ-4

Master4 を両手で持ち、肩甲骨を意識して胸の位置まで引き寄せ肩甲骨の動きを柔らかくします。



### ストレッチ-5

重い方を下にして、くの字に曲がっている先端を顔の方に向けて構えグリップは優しく握ります。腕肩をリラックスさせ体幹を左右に回転するように八の字を描くように動かします。小さな動きから徐々に動きを大きくしビジネスゾーンを緩やかに動かして下さい。

(ビジネスゾーンとは左右 45 度の位置です。)



チェックポイント：コツは、体や腕、握る手には力を入れずに動かす(脱力感)ことです。

## Master4 練習方法-②a クラブのスイング軌道 : HEAVY

重い方を下にして、くの字に曲がっている先端を顔の方に向けて構え、素振りします。

Master4 の構造が、スイング中のゴルフクラブの正確な動きを自然に作り出してくれます。合わせて、ゴルフに必要な筋肉を鍛え、マッスルメモリーにゴルフスイングの正確な動作をインプットしていきます。



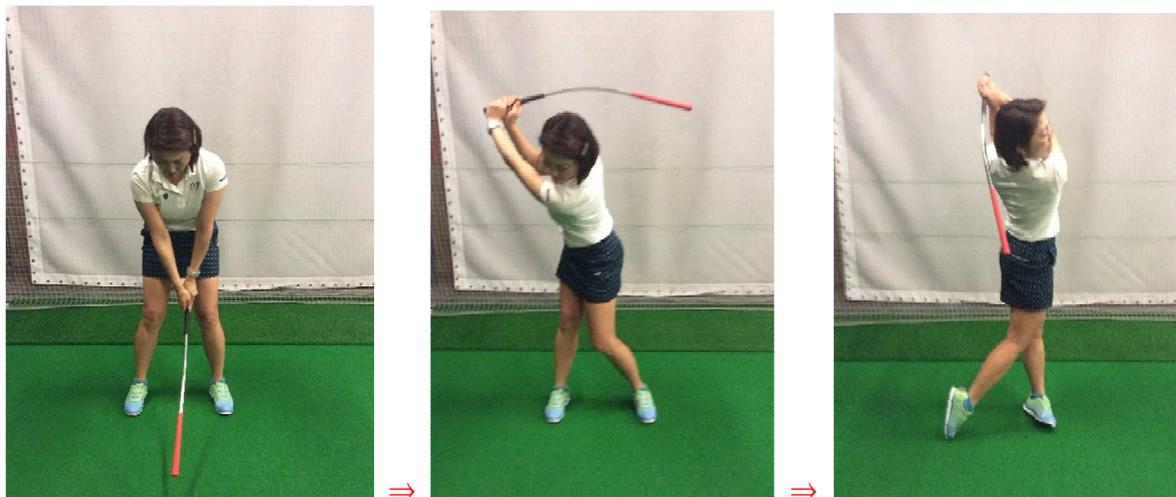
\*効果：最適なスイングアークの習得。スイング中の自然なフェースローテーションを身に付けることでスライスの防止に繋がります。

チェックポイント：10回程度、普段よりゆっくりと軌道を確認しながらスイングして下さい。

## Master4 練習方法-②b スイングスピードアップ : LIGHT

軽い方を下にして、くの字に曲がっている先端を顔の方に向けて構え、素振りします。

軽くなったことで、練習方法-②a と同じ動作でスイングスピードが向上します。マッスルメモリーにこのスピードをインプットします。



\*効果：フルスイング時のゴルフクラブの正確な動きを体得出来ます。

チェックポイント：練習方法-②a までの過程で十分なストレッチ効果は期待出来るので、普段より早めのスイングをして下さい。

## Master4 練習方法-③a アプローチショット : HEAVY

重い方を下にして、くの字に曲がっている先端を地面の方に向けて構え、素振りします。  
Master4 の構造が、アプローチショットに最適なフェースローテーション動作を助けてくれます。そしてフェース面の急激なローテーションを抑えてくれます。  
ターゲット地点に目線に向けたまま、20~30回スイング動作を繰り返します。

### アプローチショット(ヒールアップショット\*3)の練習の場合

少し身体をオープンにしてアプローチのターゲット位置を見ながら素振りをします。  
有効なヒールアップショットで目標とする位置は10yard ぐらいを目安にして下さい。

**\*効果：ターゲット（距離）に応じたスイングアークとアプローチに最適なフェースローテーションの体得に繋がります。**

\*3ヒールアップショット… クラブのヒールを少し浮かしフェースの向きを変えずパターのようにフェース面のロフトを生かしたアプローチショットで、上手くランを使い点ではなく線でカップを狙うアプローチです。

## Master4 練習方法-③b パターストローク : HEAVY

重い方を下にして、くの字に曲がっている先端を地面の方に向けて構え、素振りします。

### パターのストローク練習の場合

床などの直線やパターマットの直線を利用して、正確にストロークが動く様に直線上を正確にパターの様に動かしてください。

**※上級者やプロは写真の様にパターマットで打つことができます※**



**\*効果：ショルダーの回転により安定したストロークが身につきます。**

## Master4 練習方法-④ 極端なフックショットの矯正 : HEAVY

練習方法-③と同様にして、素振りします。しっかり大きなスイングを心掛けながらフィニッシュまで振り切ってください。Master4 の構造が、フルスイング時の急激なフェースローテーションを抑えてくれます。

**\*効果：フックに悩むゴルファーにはフェースローテーションの矯正に繋がります。**

**ポイント：アプローチショット、パティングともに最適なフェースローテーションを意識しましょう。**