

ラウンド日記

フリー

HOLE	PAR	SCR	PAT	SHOT						PAT		
				1ST	2ND	3RD	4TH	5TH	6TH	1ST	2ND	3RD
				1W GOOD	7I NG	SW NG	SW NG			20yスライズ	3yスライズ	タップイン
1	4	3	3	FW中央	シャンク	トップ・GRオーバ	GR手前ON			3yショート	カップ直前	
				5W 可	SW NG	7I 可				1.5y I N		
2	3	1	1	GR奥傾斜	GR端手前	PIN 1.5y						
				1W NG	5W NG	5W GOOD				10yストレート	1.5yストレート	タップイン
3	4	2	3	左ラフ深	トップ・チョロ	GRON左端				1.5yショート	カップ右端	
				1W 可	6I NG	6I 可	11I 可			2yストレート	タップイン	
4	5	1	2	左ラフ深	ダスタクラフ	GR手前ラフ	PIN 2y			カップ直前		
				1W NG	6I NG	7I NG	11I NG	7I NG		3yストレート	タップイン	
5	4	3	2	ハーフ天ぶら	ダスタクラフ	ダスタクラフ	トップ・GRオーバ	PIN 3y		カップ右端		
				5W GOOD	7I GOOD					50cm I N		
6	3	0	1	GR端手前	PIN 0.5y							
				1W 可	6I GOOD					10yフック	2y I N	
7	4	0	2	ラフ左	GR奥ON					2yオーバ		
				1W GOOD	5W GOOD	7I 可	11I 可			1y I N		
8	5	0	1	ラフ右	ラフ右	GR手前ラフ	PIN 1y					
				1W GOOD	4I GOOD	11I NG				3yストレート	50cm I N	
9	4	1	2	FW中央	GR手前ラフ	PIN 3y				0.5yショート		
小計	36	47	17									
				1W 可	6I NG	11I 可				5yストレート	50cm I N	
10	4	1	2	ラフ右	ヒッカケ	PIN4-5y				0.5yミキ		
				1W GOOD	11I 可					7.5yストレート	1.5y I N	
11	4	0	2	ラフ左	PIN手前					1.5yショート		
				5I GOOD						10yストレート	1y I N	
12	3	0	2	PIN手前						1yショート		
				1W 可	4I NG	8I NG	11I NG	7I 可		1y I N		
13	4	2	1	FW中央	トップ・チョロ	GR手前ラフ	GR端左	PIN 1y				
				1W 可	6I NG	11I 可	PT GOOD			30cm I N		
14	4	1	1	右ラフ深	ダスタクラフ	GR端左	PIN 0.5y					
				6I NG	11I GOOD					1.5y I N		
15	5	0	1	ハーフシャンク	PIN 1.5y							
				1W GOOD	4I GOOD	7I 可				1y I N		
16	3	-1	1	FW中央	GR端手前	PIN 1y						
				1W GOOD	4I 可	11I 可				5yストレート	タップイン	
17	4	1	2	FW中央	GR手前ラフ	PIN手前				カップ直前		
				1W 可	5W 可	11I 可				15yストレート	30cm I N	
18	5	0	2	FW中央	FW右	GR手前ON				0.3yビダリ		
小計	36	40	14									
合計	72	87	31		総評	主要モード	推定原因			課題		
SHOT 課題	ドライバー			良好	大ミス無し	リズム感まずまず。				スイング全体のリズム感の確保法。		
	フェアウエーウッド			可	トップ・ゴロ	否定（何々しない様に）の意識強すぎる。				ダウンスイングのリズム感確保法。		
	ロングアイアン			可	大ミス無し	リズム感まずまず。				スイング全体のリズム感の確保法。		
	ミドルアイアン			可	大ミス無し	リズム感まずまず。				スイング全体のリズム感の確保法。		
	ショートアイアン			可	大ミス無し	リズム感まずまず。				スイング全体のリズム感の確保法。		
	アプローチ			可	大ミス無し	リズム感まずまず。				スイング全体のリズム感の確保法。		
	グリーン回り			可	大ミス無し	リズム感まずまず。				距離に対するスイング量の事前設定法。		
	バンカー			可	大ミス無し	リズム感まずまず。				スイング全体のリズム感の確保法。		
	ロングパット			可	大ミス無し	距離に対するスイング量設定不十分。				練習グリーンでの10Y距離習熟。		
課題	ミドルパット			可	大ミス無し	距離設定せず無造作に打ちすぎ。				練習グリーンでの10Y距離習熟。		
	ショートパット			可	大ミス無し	否定（何々しない様に）の意識強すぎる。				ストローク中のリストの固定化練習。		
ラウンド法課題				ゴルフ道	練習ラウンド。スイング終了時のふらつきをなくすように意識してスイング。この課題は何とかなったが、これは意識しているからで無理やりふらつかないようにしている事による。真のフラツキ原因はスイングリズムが早い、又は力みによるフォローの引っ張りによると思われる。要するに力まず、リズム良くフィニッシュまで体がスイングと考えスイングする事。80％のスイングでもヘッドが走り、距離は殆ど落ちない事を体に覚えさせる事。リズムよいスイングをすればクラブが番手通りの仕事を							
				スコア メイク法 自己評価	してくれる事を信じる事。練習場ではふらつかないのにラウンド時はふらつく原因はこの意識の違いが主原因である。ラウンド時に本番スイング前の素振りですそのリズム感を再確認する事。ショートパットについてはショルダーストロークで真っ直ぐ引いて真っ直ぐ出すストロークで方向性確保できる。ショートパットは打つのではなくストロークする事であることを肝に銘じること。フルスイングも打つのではなくスイングする事と共通である過去からの持論を再認識の事。							
ラウンド後記				自然面	主原因である。ラウンド時に本番スイング前の素振りですそのリズム感を再確認する事。ショートパットについてはショルダーストロークで真っ直ぐ引いて真っ直ぐ出すストロークで方向性確保できる。ショートパットは打つのではなくストロークする事であることを肝に銘じること。フルスイングも打つのではなくスイングする事と共通である過去からの持論を再認識の事。							
				天候、風景 コース印象 パートナーから得た事								