

M-Tracerスイング版アプリでスコアアップを目指そう! 『ゴルフ上達支援システム』

# M-Tracer For Golf 2 活用BOOK



スイング診断、ハンドアップなど  
新機能を搭載。  
ますます分かりやすくなった  
M-Tracerで  
自分のスイングをさらに  
レベルアップさせていこう!

アドレス時・  
インパクト時の  
ハンドアップ量を計測!

# M-Tracerとは… For Golf

わずか**15g**の**小型センサー**をクラブに装着し、スイング。  
アドレスからインパクトまで、今のあなたの**スイングデータを徹底解析**し、  
スマホに表示。さらに、スイング診断によって、**ウィークポイント**を  
明らかにし、**400万超の蓄積されたスイングデータ**から導き出す  
**的確なアドバイスとレッスン・ドリル**であなたをサポート。  
上達に向けて効果的に練習に取り組むことができます。



p2~3

## かんたん装着

スイングもパターも専用アタッチメントでグリップに装着するだけ。(パターはシャフトに装着)



p3~4

## スイングして計測

アプリのガイドに沿ってスイング・ストロークするだけでデータを計測します。



解析

診断・アドバイス\*

p5~9

## スマホでチェック

計測したデータを、スマートフォンの画面でわかりやすく表示。気になるポイントをすぐ確認できます。データを診断して改善すべきポイントをアドバイスします。

\*:診断・アドバイスはドライバー、アイアン(51~91)に対応しています。



さらに

Webサービス

M-Tracer View For Golf

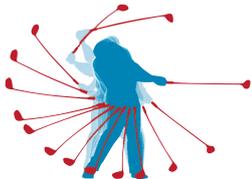
## Webサービスで詳しく解析

計測データは、クラウドに最大2000件保存可能、中期・長期で、スイングの変化や上達度合いをグラフ化して確認・分析することができます。

## M-Tracer3つの特長

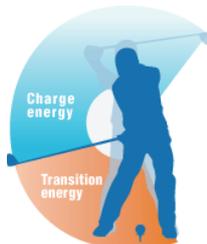
### 1/1000秒を測る 高精度センサーを搭載

エプソン独自のセンサーテクノロジーは、業務用計測器と同等クラスの精密計測性能を誇ります。1秒間に1000サンプルを計測し、高精度な測定が可能となりました。



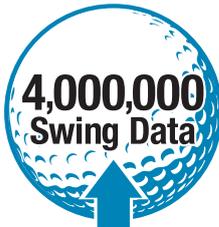
### 独自のアルゴリズムで 解析

慶應義塾大学SFC研究所と共同で研究開発。運動力学の観点から、ゴルフにおいて最適な動きはどのようなものなのかを科学的に解明。最新のゴルフ練習ツールが誕生しました。



### 400万を超える スイングデータを蓄積

M-Tracer発売以来、アマチュアやプロゴルファーの膨大なスイングデータが蓄積されています。このビッグデータを活かし、診断・レッスン内容に反映させています。



CONTENTS

### p2~3 セットアップの流れ

- STEP 1 アプリをダウンロード
- STEP 2 ログイン
- STEP 3 ペアリング
- STEP 4 クラブに装着
- STEP 5 アカウント情報を登録

### p3~4 計測を始めよう

- スイング計測の手順
- 動画撮影ON / OFF

### p5~8 計測データを確認

- 結果解析
- 原因分析① 効率
- 原因分析② Vゾーン
- 原因分析③ 回転

### p8 さらに使いやすくなった新機能

- ①データ一覧・自動データ表示
- ②動画撮影・再生

### p9 スイング診断

- スイング診断・アドバイス
- Webサービス「M-Tracer View For Golf」

### p10~14 M-Tracer活用レッスン

#### カッコいいインパクトをモノにしよう

ハンドアップを抑えればカッコいいインパクトになるクラブを体の正面で維持すればスクエアなインパクトになる

# セットアップの流れ

## STEP 3 | ペアリング

M-Tracer本体とスマートフォン(タブレット)をBluetooth®でペアリングします。お使いのスマートフォンなどのBluetooth®設定に従ってペアリングしてください(すでにM-Tracerをお使いの場合は必要ありません)。

### ペアリング方法

#### 初めて使うとき

#### 1 M-Tracerを ペアリングモードで起動する

M-Tracer本体の電源ボタンを5秒以上押し続けます。ペアリングモードでは、ステータスランプは青赤交互に点滅します。

#### 2 スマートフォンなどの Bluetooth®設定をオンにする

Android™およびiOSの設定アプリを開き、Bluetooth®設定をオンにします。接続可能なセンサーの検索が始まります。

#### 3 M-Tracerとペアリングを 開始する

リストに表示されたMT×××××(M-Tracer本体シリアル番号5ケタ)をタップします。シリアル番号はM-Tracer本体裏面のシール内に記載しています。

#### 4 待つ

ペアリングが完了すると、M-Tracer本体のステータスランプが青点滅に変わります(Android™端末では、実際の計測が始まるまで青赤点滅のままです)。

#### 5 M-Tracer For Golf 2 アプリを起動する

#### 次に使うとき

#### 1 M-Tracerの電源をオンにする

M-Tracer本体の電源ボタンを青点灯になるまで押し続けます。誤ってペアリングモードにしたときは、電源を入れ直してください。

#### 2 スマートフォンなどの Bluetooth®設定をオンにする

スマートフォンなどのBluetooth®がオンになっていれば、自動的に接続されます。

#### 3 M-Tracer For Golf 2 アプリを起動する

※スマートフォンなどのBluetooth®設定アプリは、OSのバージョンや機種によって操作方法が異なる場合があります。

## STEP 1 | アプリをダウンロード



アプリストア(App Store、Google Play)で「M-Tracer」と検索。指示に従ってスイング用アプリ「M-Tracer For Golf 2」をダウンロード、インストールしてください。



#### 動作環境

- ・Android™
  - OS: Android™ 4.1.2以降
  - Bluetooth®: SPP対応
  - 画面解像度: フルハイビジョン(1080×1920ピクセル)、およびハイビジョン(720×1280ピクセル)
  - その他: Google Playに接続できる機種

- ・iOS
  - OS: iOS8以降※1
  - コネクタ仕様: Lightningコネクタ搭載製品
  - 対応機種: iPhone 5/5c/5s、iPod touch(第5世代)、iPad(第4世代)、iPad Air、iPad mini、iPad mini with Retina、iPhone 6/6 Plus

- ※1: 動画連携を行う場合、iOS9.0以降をご利用ください。
- ・動作環境条件を満たしていてもお客様のスマートフォンの設定内容、通信環境などにより正しく表示・動作しない場合があります。
- ・動作環境条件を満たしていてもスマートフォンの機種固有の仕様で正しく表示・動作しない場合があります。
- ・アプリケーションは日本のみダウンロード可能です。
- ・M-Tracer For Golf で計測したデータを、「同期機能」を使ってM-Tracer For Golf 2へ移行することができます。
- ・M-Tracer For Golf 2で計測したデータはM-Tracer For Golfに移行することはできません。

## STEP 2 | ログイン

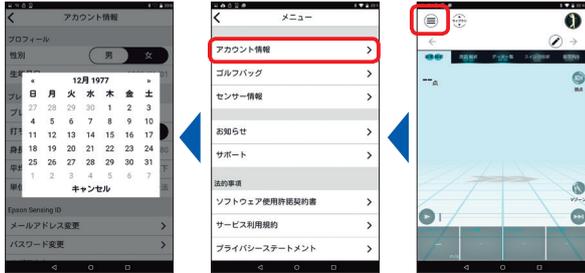
すでにM-Tracerをお使いのお客さまは同じIDでご使用になれます。新たに購入された場合は、アプリをお使いの際にユーザー登録が必要となります。



## STEP 5 アカウント情報を登録

アカウント情報は正確に入力しましょう。

※正しく入力いただかないとデータ表示やスイング診断結果など、正しく解析されない場合があります。



プロフィールを登録します。性別(男女いずれか)を選択し、生年月日を入力してください。

アカウント情報を押して入力画面へ。

左上のボタンを押してメニューを表示。



プレーヤー情報を登録します。プレーヤー名を入力、さらに打ち方を選択してください。

身長を入力してください。

すべて入力が完了したら、いよいよ計測へ。



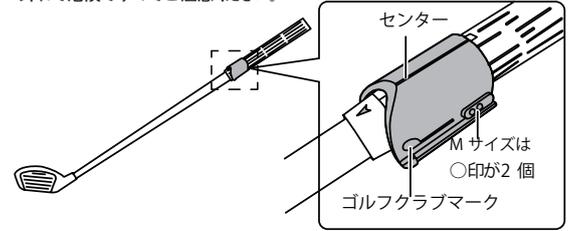
右上のスイングボタンを押してデータ計測へ。

## STEP 4 クラブに装着

M-Tracer本体を専用アタッチメントとともにクラブに装着します。しっかり装着して、本体が落ちないように注意してください。

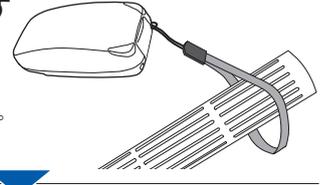
### 1 アタッチメントをグリップに取り付けます。

- アタッチメントの方向を上下逆につけると外れて危険ですのでご注意ください。



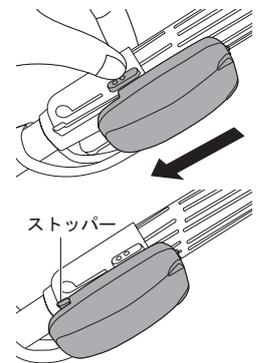
### 2 本体についているストラップをつけ、ゴルフクラブに通します

- 本体左右のいずれかのストラップ穴にひもを通してつけます。
- ストラップをゴルフクラブに通します。



### 3 本体をアタッチメントにセットします。

- 本体をアタッチメントの両側のレールに差し込みます。
- 差し込みづらい場合は、アタッチメント側面の○印を手で挟み、側面を押しながら差し込んでください。
- レールに沿って、必ず奥のストッパーに接触するまで差し込みます。



# 計測を始めよう (計測フロー)

スイング計測は次の手順で行います。

## 2 クラブを選択する

使用するクラブを変更する場合は、クラブ選択ボタンから選択し直してください。



クラブ選択ボタン

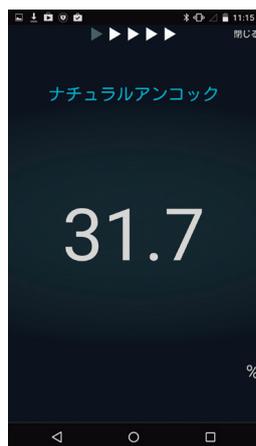
## 1 計測ボタンを選択する

計測画面に切り替わり、センサーのステータスランプは青点滅から赤点灯に変わります。



## 5 結果を確認する

「自動データ表示」機能がオンになっていると解析成功後、解析結果が表示されます。  
 指定時間経過後、結果表示画面が自動で閉じて次の計測が開始されます。  
 以降は、手順2~5を繰り返して連続計算ができます。



### サウンド設定

選択した解析データは、解析後の結果表示とあわせて音声でも通知されます。音声の通知は、サウンド設定でオン/オフできます。初期状態はオンになっています。



サウンド設定

## 6 計測を停止する

計測を停止する場合は、ストップボタンを選択、または戻るボタンを押してください。



## スイング計測と同時に動画を撮影することが可能に!

動画撮影が可能になったことにより、クラブの動きだけでなくスイング中の身体の動きを確認することができます。スイング中に注意したい身体の動き(頭の位置、背中中の角度、ひざの高さなど)を計測データと併せてチェックすることで、スイングをレベルアップさせることができます。

動画を撮影したい場合は動画撮影ボタンを選択してください。



動画撮影

ケガや事故のないよう、撮影する場合は十分にご注意ください。

静止検出後からインパクト検出される間(手順3~4の間)撮影されます。

誰かに撮ってもらわなくても、スマホを固定すれば、スイングに合わせて自撮りが可能です。

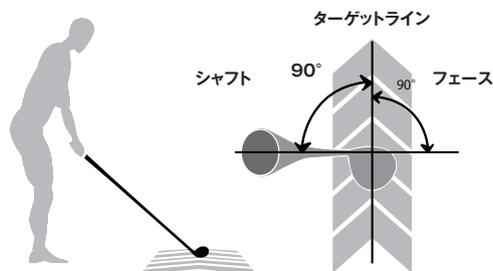


動画撮影がオンになるとカメラ映像が画面に表示されます。

画面中央の十字ガイドを目安に画面フレームに収まるように端までの距離をとってください。

## 3 クラブをターゲットラインに合わせて静止する

クラブのフェース面とシャフトをターゲットラインに垂直にした状態で静止(約2秒間)してください。



M-Tracerが静止を検出できると次の手順に進みます。静止検出されない場合は、画面の「クラブゆれ表示」を目安にクラブのゆれをチェックしてください。

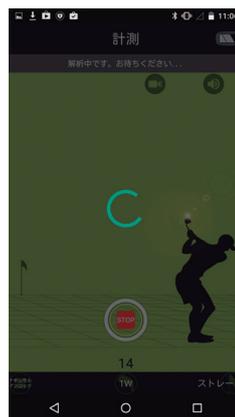


## 4 スイングする

静止検出後、センサーのステータスランプが青点灯に変わり、スイングできる状態になります。



お好みのタイミングでスイングしてください。スイング前に、適宜アドレス姿勢を取り直しでもかまいません。



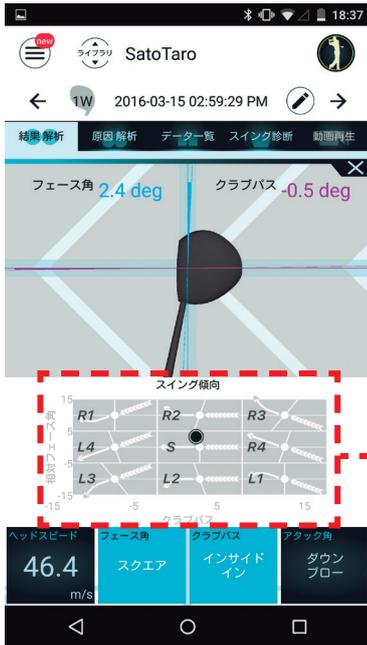
スイングによるインパクトが検出されると、センサーのステータスランプが青点滅に変わり、スマートフォンにデータが転送され、データ解析中になります。解析が成功すると、スイングデータは自動でスマートフォンに保存されます。

# 計測データを確認

## 結果解析

初期画面である「結果解析」では、スイングの軌跡とともに、まず“知りたい”、“見たい”データ項目(ヘッドスピード、フェース角、クラブパス、アタック角)を分かりやすく集約しました。計測したスイングの概要を知ることができます。

### A フェース角・クラブパス



#### フェース角

ターゲットラインに対するフェースの向きを角度(deg)で表示します。

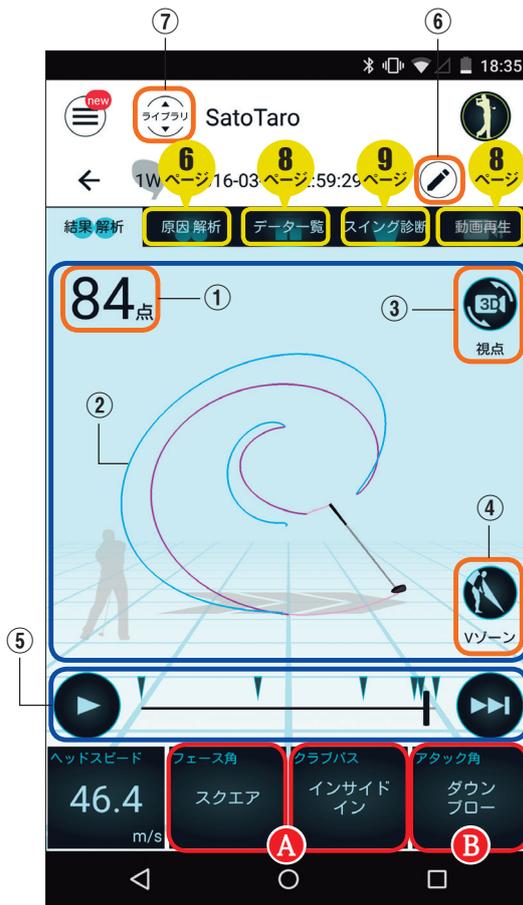


#### クラブパス

ダウンスイング～インパクト～フォロースルーでヘッドがどのような軌道で動いているかとクラブパスに対してのフェース向きを角度(deg)で表示します。

#### スイング傾向について

フェース角とクラブパス(相対フェース角)からスイング傾向を表示します。フェース角が±5.0未満、かつクラブパスがインサイドインで±5.0未満の場合にスクエア(S)となります。クラブパスと相対フェース角の組み合わせで9種の球筋に分類されます。



#### 原因解析

6 ページへ

結果解析よりもさらに深い解析結果を「効率」、「Vゾーン」、「回転」の3項目で確認することができます。

#### データ一覧

8 ページへ

スイングデータ12項目の数値や結果をひとつの画面で確認できます。計測時の自動表示・音声案内の設定も可能に。

#### スイング診断

9 ページへ

スイング診断・アドバイス機能を搭載。改善すべきポイントへのアドバイスとレッスンでサポートします。

#### 動画再生

8 ページへ

データ計測時にスイング動画を撮影することができます。計測結果とともに体の動きを確認できます。

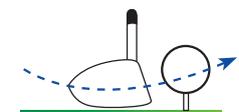
- ①スイング診断機能で算出された合計スコアを表示します。
- ②スイング軌跡は3Dビューでさまざまな角度から確認、また拡大することができます。
- ③視点ボタンは飛球線に対して後方→俯瞰上→正面とスイング軌跡を確認する際に最適なポジションを順番に表示します。
- ④スイング軌跡にVゾーンを表示することができます。
- ⑤タイムシークバーはスイング軌跡の自動再生・早送りができます。また手動でも再生できます。
- ⑥画面を切り替えてメモを書き留めておくことが可能です。
- ⑦ライブラリは自身の過去のスイングを最大300件閲覧できるほか、プロゴルファーのスイングも閲覧できます。

### B アタック角



インパクト時、ボールに対してクラブがどのような軌跡でぶつかっているかを角度(deg)で表示します。ダウンブローはマイナス数値、アッパーブローはプラス数値になります。

#### ドライバーショットの アタック軌道



ドライバーショットはティアップをして打つため、クラブヘッドがスイングアークの最下点を過ぎてからインパクトを迎えることでアッパー軌道に、一方でアイアンショットはクラブヘッドがスイングアークの最下点よりも手前でインパクトを迎えることでダウンブローとなります(上図参照)。

#### アイアンショットの アタック軌道



ドライバーショットにおけるアタック角はレベルから緩やかなアッパー軌道(0.0~2.0deg)で、またアイアンショットにおけるアタック角は、緩やかなダウン軌道(-3.0~-7.0deg)でインパクトを迎えることを理想としています。

# さらに深く知る / 原因解析①

## 『原因解析』で自分のスイングを知る。

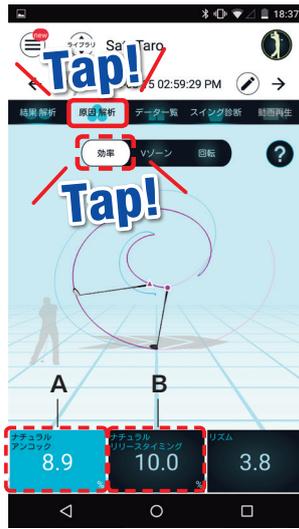
原因解析では、「スイング効率(ナチュラルアンコック、ナチュラルリリースタイミング、リズム)」、「Vゾーン(ハーフウェイバック、ハーフウェイダウンでシャフトがどのゾーンを通るか、アドレス時とインパクト時、それぞれのライ角とハンドアップ量)」、「回転(ハーフウェイバック、トップ位置)」といった、結果解析よりもさらに深い情報を表示します。

### A. ナチュラルアンコック

ダウンスイング中の最大グリップスピードとインパクト時のグリップスピードの減速比率を計算しています。ナチュラルアンコックの数値が大きいということは、「効率よくクラブヘッドにスイングのチカラが伝わっており、飛ばせている」といえます。

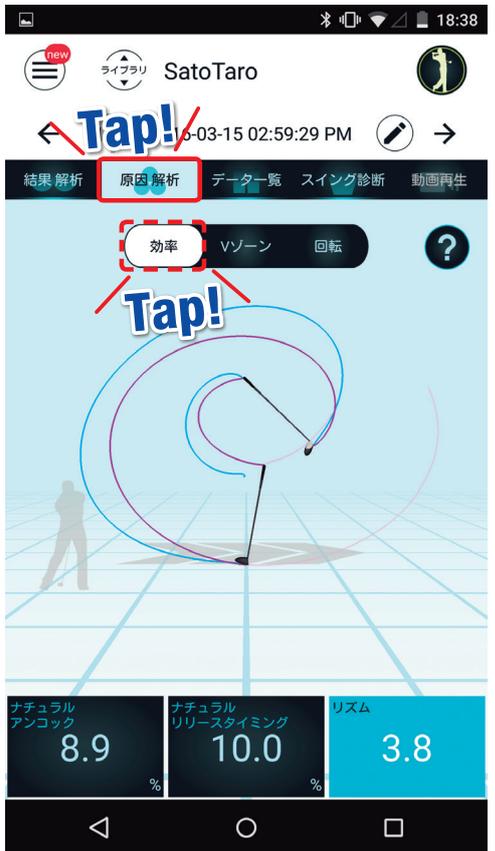
### B. ナチュラルリリースタイミング

「ナチュラルリリースタイミング」は、腕のエネルギーを効果的にクラブに伝えてクラブヘッドを走らせるための準備度合を示しています。グリップスピードが減速を開始する位置(ナチュラルアンコックポイント)が早いほど数値が大きくなります。数値が大きいとクラブヘッドを効率的に走らせる時間を長く確保できます。



### リズム

スイングのリズムを計測し、常に同じテンポでスイングが行なわれているか、チェックできます。テンポのばらつきが少なければ、スイングのばらつきも抑えられ、ミスショットを減らすことができます。また、ナイスショット時のテンポを確認し、そのテンポを再現しようとすることで、正確に飛ばすことへとつながります。



「高い位置から減速」が Good!

ナチュラルアンコック エネルギー解放



#### ナチュラルアンコックとは?

飛ばしに必要とされるスイングの「タメ」や「ヘッドが走る」を数値化。運動力学から導き出したエブソンが提案するゴルフスイングの新たな指標です。

#### ナチュラルアンコックの算出方法

ナチュラルアンコック = (Maxグリップスピード - インパクトグリップスピード) ÷ Maxグリップスピード × 100  
※数値が大きいほど、クラブヘッドに効率よく力が伝わっています

#### ナチュラルリリースタイミングの算出方法

ナチュラルリリースタイミング = ナチュラルアンコックポイント ~ インパクトまでの時間 ÷ ダウンスイング時間 × 100  
※数値が大きいほど、クラブヘッドを効率よく走らせる時間を長く確保できています

ナチュラルアンコックは30%以上、ナチュラルリリースタイミングは20%以上を目指しましょう!



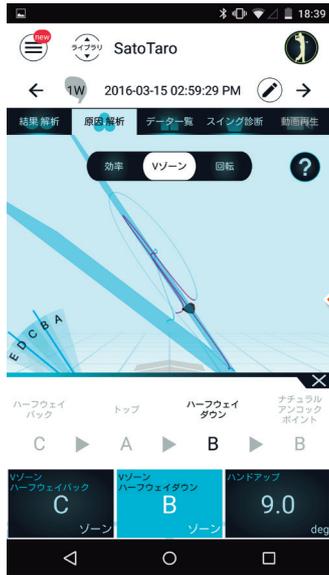
自分のスイングテンポをしっかり把握し、意識して練習に取り組めば、ラウンド中の「打ち急ぎ」や「振り遅れ」が減り、再現性の高いスイングができるようになります!



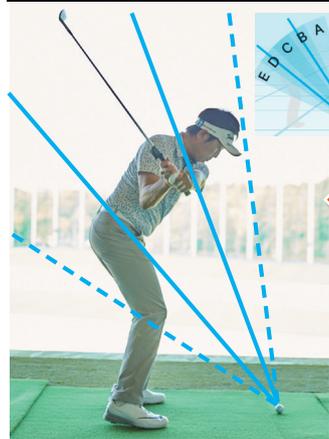
もっと深く知る / 原因解析②

**Vゾーン** Vゾーンと、スイングの軌跡を重ねて表示。クラブシャフトが正しい場所を通っているかどうかを確認できます。また、バック/ダウンスイング毎に、ヘッドが通過した範囲を5つに分けて表示できます。

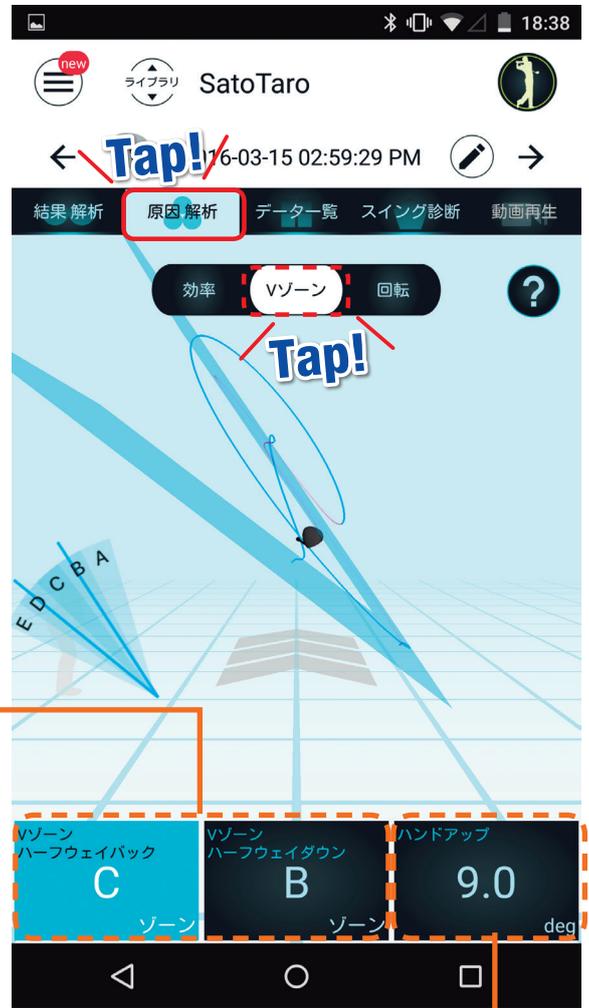
ハーフウェイダウン



ハーフウェイバック



ハーフウェイバックでB~Cのゾーンを、ハーフウェイダウンでB~Dのゾーンをシャフトが通過することを理想としています。



**NEW!** ハンドアップ

アドレス時とインパクト時のライ角を計測することで、インパクト時の手元の浮き具合(ハンドアップ量)を把握できます。手元の浮き上がりはクラブヘッドのトゥダウンを引き起こすため、スライスや飛距離のロスにつながる原因となります。



アドレス時とインパクト時のハンドアップ角の差が6.0deg以内を目指そう。

——(青線) アドレスハンドアップ  
——(赤線) インパクトハンドアップ

ハンドアップの算出方法

ハンドアップ=インパクトハンドアップ角-アドレスハンドアップ角

※プラスの数値は手元が上(ハンドアップ)に、マイナスの数値は手元が下(ハンドダウン)に移動したことを示しています。



# もっと深く知る / 原因解析③

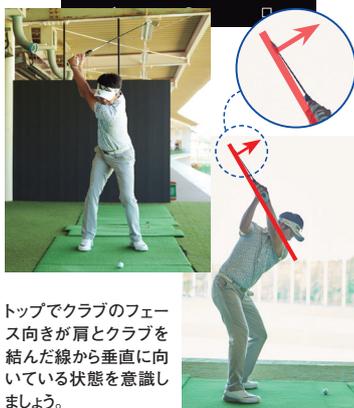
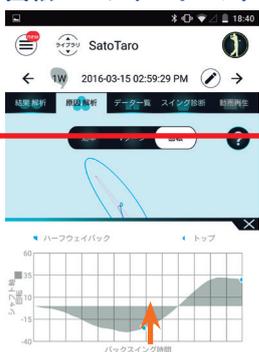
## 回転 (シャフト軸)

スイング始動時からトップ位置までのシャフト回転を計測。ハーフウェイバック、トップ位置の角度を数値で表示します。シャフト軸回転を調整する事で、フェース面の開閉やその向きをコントロールできるようになります。

### 回転トップ



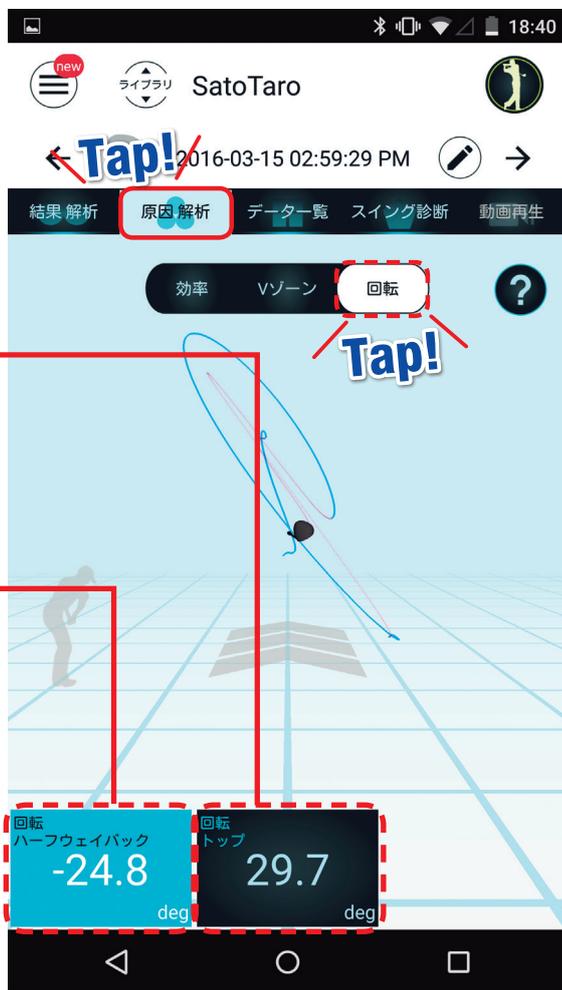
### 回転ハーフウェイバック



トップでクラブのフェース向きが肩とクラブを結んだ線から垂直に向いている状態を意識しましょう。



ハーフウェイバックで背骨のラインとクラブのフェース面が平行に近いことを意識しましょう。



バックスイング中に開いたフェースをダウンスイング中に閉じることは非常に難しい動きとなります。ハーフウェイバックで25.0deg以内、トップで50.0deg以内に収まっていれば、スクエアなインパクトを迎えやすくなります。

## さらに使いやすくなった新機能 **NEW!**

### データ一覧・自動データ表示

ヘッドスピード、フェース角、クラブパス(軌道)など、スイングにおけるさまざまなデータをひとつの画面で閲覧できます。また、表示項目は計測時に設定することで、スイング直後に気になる解析データ1つを自動表示と音声案内でサポートします。



サンジュー  
イッテンナ



### 動画撮影・再生

データ計測時にスイング動画を撮影すれば、ライブラリで解析データと動画が紐づきます。スイングデータに紐づいた動画で身体の動きを確認することができます。一度、動画撮影ボタンを選択すれば、静止検出後からインパクト検出までの間を自動で撮影できるので、スイングに集中できます。



解析データと連動した動画が見えるようになったことで、より細かなスイング分析ができますね。動画で、スイング中の頭部、肩、背中、ひざなどの動きをチェックしましょう!

動画も連続して計測が可能!



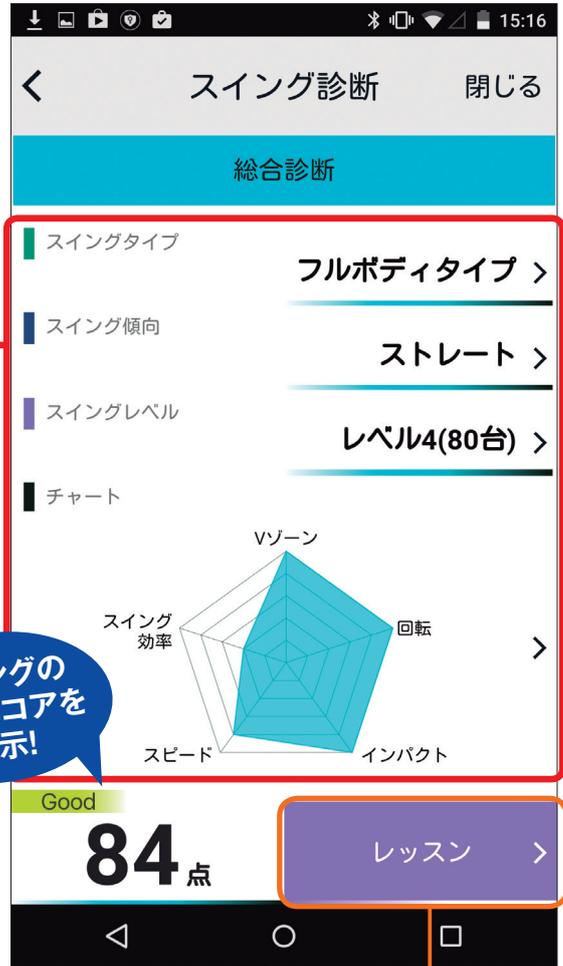
# NEW! スイング診断・アドバイス

## スイングタイプとスイングレベルがわかる!

計測したデータはその場で診断でき、すぐにチェック可能。「スイングタイプ」、「スイング傾向」、「スイングレベル」を診断。また、5つの解析項目(Vゾーン、スイング効率、回転、スピード、インパクト)の各レベルを表示します。さらに、診断によって、明確になった改善すべきポイントをアドバイス、レッスンでサポートします  
\*スイング診断・アドバイスはドライバー、アイアン(51~91)に対応しています。

## スイングタイプと傾向を解説

スイングの解説として、スイングタイプは5つのタイプを、スイング傾向は9つの傾向(球筋)をそれぞれ説明しています。また、チャートの合計値から割り出されたスイングレベルについて解説します。さらに、あなたのスイングをVゾーン、回転、インパクト、スイング効率、スピードの5項目別に詳細な解説をご覧ください。



スイングの総合スコアを表示!

## 自分に合ったレッスンを表示

診断で明らかになったスイングにおけるウィークポイント(最大2点)に対して、パーソナルレッスンを表示。どのようなレッスン、ドリルをすれば改善できるのかが理解できます。同時に基本レッスン、最適化レッスンを表示し、パーソナルレッスンと同時に取り組むことであなたのスイング全般をレベルアップに導きます。



一部レッスンを動画でご覧いただけます。

さらに

Webサービス



## M-Tracer View For Golf

詳しくは<http://m-tracer.jp/view/まで>

## 中期・長期的なスイングチェックにはダッシュボード機能を活用しよう!

「M-Tracer View For Golf」は「M-Tracer For Golf」、「M-Tracer For Putter」の計測データをクラウドにそれぞれ最大2000件まで保存しておくことができます。

「M-Tracer View For Golf」のダッシュボード機能で、任意の期間を設定・変更すれば、自身のスイングが目標数値に対してどれだけ改善したかが分かり、上達を実感できます。また、上級者も定期的にデータをチェックすることで、スイングの安定度合いを把握できます。

# M-Tracer 活用レッスン

## カッコいい インパクトを モノにしよう



Before

After

Bad!

Good!



解説・石井忍

(いしいしのぶ) 1974年生まれ、千葉県出身。日本大学ゴルフ部出身。1998年にプロ転向し、ツアープロとして活動した後、ツアープロコーチに転身。ショートゲームのレッスンに定評がある。

アマチュアのカッコ悪いインパクトといえば、手元が浮くこと。とはいえ、自分がそうになっているかどうかは、なかなか自覚しにくい。しかし、M-Tracerに新たに加わった“ハンドアップ計測”を使えば、自分のインパクトがどうなっているか手に取るようにわかるのだ。そこで、手元の浮いたインパクトを改善するドリルを石井忍プロに聞いた。

# ハンドアップを抑えれば カッコいいインパクトになる

## ドリル | 1 手元ヘッドカバードリル



アドレスした状態で、手元の位置よりも若干上方に、シャフトなどを使ってヘッドカバーなどの柔らかいものをぶら下げる。最初は少し遠めにセットしてもらって、慣れてきたら徐々に手元に近づけていくと難度が増していく。

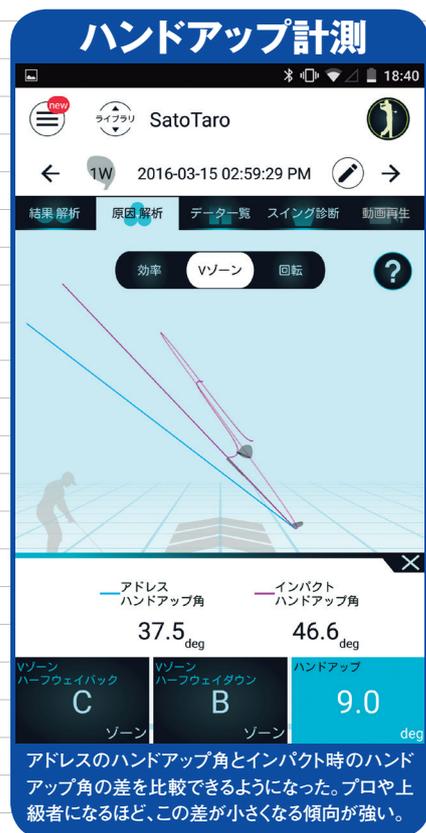


インパクト時に手元が浮くと、アドレス時よりも上に手が来ることで、ヘッドカバーに手がぶつかってしまう。

アマチュアに多い“手元の浮いた”インパクト。もともと効果的なドリルは、シャフトの先にヘッドカバーなどを垂らして、誰かに手元の上に置いてもらった状態で実際にスイングしたり、球を打ったりすることです。ヘッドカバーなどに手が当たらないようにスイングすることで、手元が浮かないスイング、インパクトを体感できます。友人などと練習場に行く機会があれば、ぜひ試してみてください。

手元が浮く原因としては、手首を早くリリースしてしまうことが挙げられます。これを解消するのが、先にインパクトの形を作ってから、ハーフショットで打つドリルです。この時、インパクトの形を作った時にできた右手首の角

**右手首の角度を維持し  
体の回転で打つ**



## ドリル | 2 インパクトーフショットドリル

先にインパクトの形を作る



インパクトまで右手首の角度をキープ!

7番アイアンを使用。アドレスをした後、そのままインパクトの姿勢を作り、そこから体の回転だけを使ってテークバックし、実際にボールを打つドリル。スイング中、右手首がほどけない(リリースしない)ように注意する。

## ドリル | 3 ヒップウォールドリル

クラブを使わないドリル。お尻を壁につけた状態でシャドーイングを行う。  
手元が浮きやすい人は、インパクトで体が伸び上がり、お尻が壁から離れてしまう傾向が強い。  
インパクトまでお尻が壁から離れないようにスイングしてみよう。



左の写真のように、インパクトまでお尻を壁に付け続けることを意識すれば、前傾姿勢が維持され、ハンドアップを抑制できます。



ハーフウェイバックでフェース角を確認

テークバックでシャフトが地面と水平のところまで上げた時に、フェース面と背中の角度が平行になるように上げるのが正しいテークバックだ。

度を維持したまま、体の回転だけで打つように意識するのが大切です。  
また、インパクトで手元が浮く人は、体が伸び上がってしまっていることも多いです。これを解消するには、壁にお尻を付けたままシャドーイングするドリルが有効です。

# クラブを体の正面で維持すれば スクエアなインパクトになる

テークバックでは体と手の動きを同調させよう



手の動き > 体の動き

手の動きが体の動きよりも多いと、クラブが体の右側に来て、フェースが開きやすくなる。



手の動き = 体の動き

手が体の正面にあると、フェースはスイング中スクエアな状態が保たれる。



手の動き < 体の動き

体の動きが手の動きよりも多く、体が先に回ってクラブが体の左側にくると、フェースが閉じやすくなる。

体の正面にクラブがある状態を体感する  
クラブが、スイング中にできるだけ体の正面にある状態を保つと、フェースが余計な開閉をせず、スクエアなインパクトをすることができま。これを体感するた

めには、最初はクラブを体の正面の高い位置で構えて、体だけを左右に回してみる事です。クラブが体の正面にある状態を体感できたら、徐々に前傾をし、最終的にボールを打ってみると、フェース開閉の少ない、スクエアなインパクトが身に付くでしょう。



伸び上がって手元の浮いたインパクトをすると、フェースが開きやすく、つかまった球を打つことができない。

### シャフト回転解析

SatoTaro 2016-03-15 02:59:29 PM

結果解析 原因解析 データ一覧 スイング診断 動画再生

効率 Vゾーン 回転 ?

回転  
ハーフウェイバック: -24.8 deg  
トップ: 29.7 deg

スイング中のフェースの開閉は、シャフト回転解析で知ることができる。手と体が同調したバックスイングでトップで50.0deg以内を目指そう。

### フェース角・クラブパス

SatoTaro 2016-03-15 02:59:29 PM

結果解析 原因解析 データ一覧 スイング診断 動画再生

フェース角 2.4 deg クラブパス -0.5 deg

スイング傾向

R1	R2	R3
L4	S	R4
L3	L2	L1

クラブパス

ヘッドスピード	フェース角	クラブパス	アタック角
46.4 m/s	スクエア	インサイドイン	ダウンブロー

手と体が同調したスイングが身に付けば、クラブパスはインサイドインになり、フェース角の開きも抑えられます。スクエアなインパクトを目指しましょう。

## ドリル | 4 スクエアフェース体感ドリル

最初は腰の高さくらいでクラブを構え、クラブを体の正面に維持したまま体を左右に回してみる。次に、クラブヘッドを膝の高さくらいにして、同様に体を左右に回す。体と手の動きの同調を体感できたら、実際にハーフショットでボールを打ってみよう。



### スプリットハンドでやってみよう

このドリルは、写真のように両手を離して握るスプリットハンドで試してみよう。余計なローテーションが抑えられ、スクエアなフェースがより体感できるはずだ。

### 最初は腰の高さで素振り



### 次に膝の高さで素振り



### 最後に実際にハーフショット



# エプソン販売株式会社

(注):Bluetooth のワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG,Inc. が所有する登録商標であり、セイコーエプソン株式会社はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。

(注):Apple、Apple ロゴ、iPhoneは米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。App Store はApple Inc. のサービスマークです。

(注):IOSは、米国およびその他の国におけるCisco Systems, Inc. の商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されます。

(注):Android、Google Play、Google Playのバッジは、Google Inc. の商標です。