

2ヶ月集中型・自主練ロードマップ【最終版】

※100 切り前後／週 2~3 回想定

※量より再現性・実戦優先

このロードマップの考え方

- ・球数は追いません（1回 60~90 球で十分）
- ・毎回テーマは1つだけ
- ・フラット→条件変化→確認の順を固定
- ・フォーム改造はしません（再現性最優先）
- ・上手く打つより「崩れにくさ」を作ります

STEP1 | 1~2週目 | 当たりの基準作り

目的：自分の普通の当たりを知る

- ・番手：7I or 8I
- ・強さ：7~8割
- ・フラットのみ

データは初速・高さ・キャリーを見るだけ
一番多く出る数字が自分の基準
この2週間は上手くならなくてOK

STEP2 | 3~4週目 | 条件把握

目的：ミスが出る条件を知る

- ・フラットで基準確認（2~3球）
- ・軽い傾斜（左足上・左足下）
- ・ラフ／逆目（各2球まで）

修正しない／打ち方を変えない
条件×結果を覚える

STEP3 | 5~6週目 | 距離と判断

目的：フルショット依存から抜ける

- ・同じ番手で8割／6割
- ・±10~15y 打ち分け
- ・条件付きで実施

振り幅ではなくスピード感で調整

STEP4 | 7~8週目 | 2打目再現性

目的：100切りに直結する2打目安定

- ・1打目：ドライバー8割
- ・2打目：9I／PW／8I（傾斜）

2打目は1球勝負

ミス後の打ち直しなし

2ヶ月後に起きる変化

- ・球数が減る
- ・フルショットが減る
- ・ラウンド中の慌てが減る
- ・傾斜やライでのミスが激減

この2ヶ月は、上手くなる期間というより

「崩れにくくなる期間」です

RoundGolf 稲毛海岸 推奨プラン