

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