

ゴルフングDNAチェックリスト

2017. 03. 18版

ふ り が な

記入日：_____

氏名： _____ 様 HC（またはベスト）： _____ 年齢： _____

住所： 〒 _____

電話（携帯）： _____

関連商品（購入されているものに○を付けてください） ◎主な目的、○波及効果が大きい項目

○	ゴルフライブ関連商品	基本	リズム バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
	「ゴルフング大百科」DVDプロジェクト	◎				
	「Break to 80」遠隔コーチング（第 _____ 期）	◎				○
	「脱・カミ」	◎				○
	「脱・カミ」で飛ばす	◎			○	○
	ショット基礎アプローチ練習	◎				
	ショット基礎アプローチ練習～The Reborn	◎				
	年齢をチャンスに変える出直しゴルフプログラム					◎
	3step Swing Master Program	◎				
	パター上達の極意			◎		
	e-Putt Gate			◎		
	BioMECH ACCULock Ace Putterの極意			◎		
	JSNX for ゴルフ	◎	○			
	ゴルフ・メンタル・シークレットプログラム	◎				○
	斎藤かおり「飛びのメカニズム」				◎	
	究極のゴルフを知る大森ゼミ（あなたに最適化とは）	◎				○
	大森睦弘のセミナー	◎	○	○	○	○
	大森睦弘のワンデーコーチング	◎	○	○	○	○
	「大森塾」ワンデーコーチング半年コース	◎	○	○	○	○

大目標「目的」：一つだけ選択するとしたらどれですか？

ラウンド数： _____ 回/（週、月）
練習場： _____ 回/（週、月）

- ☐ 究極のゴルフというものを知り、少しでも身につける（根本治療）
- ☐ 楽しくゴルフができるようになる
- ☐ 100を切る
- ☐ シングルプレーヤーになる
- ☐ エイジシュートプレーヤーになる
- ☐ プロになる
- ☐ とにかく飛ぶようになる
- ☐ 気になっている点をすぐに修正する（対処療法）

メモ欄（上記以外の大目標「目的」、および特記事項として病気や怪我など）：

ターゲット後方からのスイング解析

2017.03.18版

○/×	チェックポイント	状況	レベル	重要度	基本	リズム バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア	解説書 ページ
	カメラ位置は、グリップとシャフトの境界線を通する、ボールとターゲットを結んだラインに並行なラインのできるだけ遠い後方線	カメラ設定	100 以上	◎	◎					9
	フェースのリーディングエッジが、ターゲット方向と直角	セットアップ	100 以上	◎	◎		○			10
	グリップエンドがおへその高さで左股関節前を向く	セットアップ	100 以上	◎	◎		○			11
	両股関節が少し入って、上半身の前傾分骨盤が前傾	セットアップ	100 以上	◎	◎	○				12
	両膝がつま先の手前側に収まる	セットアップ	100 以上	◎	◎				○	13
	両目のラインが、ボールヒットで振り出したい方向に向く	セットアップ	100 以上	◎	◎		○			14
	肩のラインが、ボールヒットで振り出したい方向に向く	セットアップ	100 以上	◎	◎		○			15
	左腕が自然に下に降りている	セットアップ	100 以上	◎	◎		○			16
	右肘に余裕がある	セットアップ	100 以上	◎	◎	○				17
	SW15yキャリーのボールに対する右つま先の距離は40cm前後	セットアップ	100 以上	◎	◎				○	18
	バットニングでボール位置は、両目のラインの真下からボールの幅半個分外	セットアップ	100 以上	◎	◎		○			19
	右脚を伸ばす動きで右のお尻を右後ろポケット方向へ押し込む	バックスイング	100 以上	◎	◎		○			20
	手元が体の正面方向へ出ないで体のターンなりにインサイドに入る	バックスイング	100 以上	◎	◎		○			21
	出だしの1mをヘッドがターゲットラインに真っ直ぐ動く（コックが入る）	バックスイング	100 以上	◎	◎		○			22
	シャフトラインの上側にクラブが収まる	バックスイング	100 以上	◎	◎		○			23
	ヘッドを目で追っていない	バックスイング	100 以上	◎	◎				○	24
	シャフトが水平まであがる	トップ	100 以上	◎	◎			○		25
	両脚の間に、隙間が見えない	ボールヒット	100 以上	◎	◎		○			26
	ヘッドが隠れないで見えている SW15yキャリー以下のショット基礎アプローチ	フィニッシュ	100 以上	◎	◎		○			27
	イン・ツウ・ストレートまたはストレート・ツウ・ストレートなバットニング軌道	軌道	100 以上	○	○		◎			28
	ヘッドのリーディングエッジの傾きが体の前傾角より立っている	ハーフウェイ バック	90 以上	◎	◎		○			29
	ヘッドのリーディングエッジの傾きが体の前傾角と垂直の真ん中より倒れている	ハーフウェイ バック	90 以上	◎	◎		○			30
	お尻のラインがセットアップの時と変わらないか お尻の方向へ押し込まれる	バックスイング	90 以上	◎	◎				○	31
	ショルダーラインの下側にクラブが収まる	トップ	90 以上	◎	◎		○			32
	右前腕の角度が上半身の前傾角より立っている	トップ	90 以上	◎	◎		○			33
	お尻のラインがセットアップの時と変わらないか お尻の方向へ押し込まれる	ダウンスイング	90 以上	◎	◎			○		34
	上半身の前傾角度が一定	セットアップから フォロー腰の高さ	80台 以下	◎	◎	○				35
	シャフトが両腕の間に見える方向を向いている	トップ	80台 以下	◎	◎		○			36
	グリップエンドが下に凸で降りてくる	ダウンスイング	80台 以下	◎	◎		○			37
	ライトエルボーラインにシャフトが並行に降りてくる	ダウンスイング 胸から下	80台 以下	◎	◎		○			38
	インパクトラインに対して手元とヘッドが同じ側にある（ヘッドが垂れない）	ダウンスイング 胸から下	80台 以下	◎	◎		○			39
	シャフトがインパクトラインにほぼ重なる （ボールヒット前後120fps4コマで、シャフトの幅2本分以内）	ボールヒット	80台 以下	◎	◎		○			40
	シャフトの向きが振り出し方向と平行	ハーフウェイ バック	80台 以下	○	○		◎			41
	頭の高さがセットアップのときよりも上にあがらない	ボールヒット	80台 以下	推奨			○	◎		42
	シャフトが左肩辺りに抜ける	フォロー	80台 以下	推奨	○		◎			43

体の正面からのスイング解析

2017.03.18版

○/×	チェックポイント	状況	レベル	重要度	基本	リズム バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア	解説書 ページ
	カメラ位置は、高さは手元の高さで 水平位置は、フェースのスクアラインの延長線上	カメラ設定	100 以上	◎	◎					45
	グリップのVが首の付け根の右側と右肩の外側の間を向く	セットアップ	100 以上	◎	◎		○			46
	左手Vの字が密着したグリップ	セットアップ	100 以上	◎	◎		○			47
	右肘のえくぼが体の正面上方向を向く	セットアップ	100 以上	◎	◎	○				48
	手元が左股関節の前	セットアップ	100 以上	◎	◎				○	49
	左手首よりも右手首の甲側に多く折れている	セットアップ	100 以上	◎	◎				○	50
	左足つま先が少し開く	セットアップ	100 以上	◎	◎	○				51
	右足つま先は左足つま先の開き具合より閉じている	セットアップ	100 以上	◎	◎	○				52
	SW15yキャリアーでのスタンスの幅は両足の母指球の少し後ろの間 隔が腰の幅程度である30cm前後	セットアップ	100 以上	◎	◎	○				53
	SW15yキャリアーでのボール位置は、ほぼ左：右=2:1	セットアップ	100 以上	◎	◎	○				54
	バンカーショットでスタンスを広げて重心をボールの下に落として いる	セットアップ	100 以上	◎	◎				○	55
	パッティングでボールの右端は左目の真下～ボール半個分左	セットアップ	100 以上	◎	◎		○			56
	右ももの向きはほぼ一定	バックスイング	100 以上	◎	◎			○		57
	右膝の移動量が膝の幅半分以上	バックスイング	100 以上	◎	◎			○		58
	左脚を重りとして使い骨盤の左サイドを右つま先方向へ落とす	バックスイング	100 以上	◎	◎		○			59
	左膝が右方向（振り出し方向と反対方向）に膝の幅半個分以上動 く	バックスイング	100 以上	◎	◎	○				60
	右肘が体の左右方向に対して一定	バックスイング	100 以上	◎	◎		○			61
	SW15yキャリアーで手首のヒンジができている	トップ	100 以上	◎	◎				○	62
	頭の移動量がセットアップから頭の幅半分以上	トップ	100 以上	◎	◎	○				63
	バンカーショットは手元が肩の高さ	トップ	100 以上	◎	◎				○	64
	左膝の移動量がセットアップより膝の幅以内	ダウンスイング	100 以上	◎	◎			○		65
	右肘にゆとりがある	ボールヒット	100 以上	◎	◎			○		66
	前腕を左に捻っていない	ボールヒット	100 以上	◎	◎		○			67
	手元が左股関節の前	ボールヒット	100 以上	◎	◎			○		68
	右手甲側に折れるヒンジが残っている	ボールヒット	100 以上	◎	◎			○		69
	左踵が浮く（左足母指球の少し後ろで地面を踏みつけている）	ボールヒット	100 以上	◎	◎			○		70
	アプローチショットでパンチが入らない	ボールヒット	100 以上	◎	◎				○	71
	アプローチショットでゆるまない	ボールヒット	100 以上	◎	◎				○	72
	パッティングでパンチが入らない	ボールヒット	100 以上	◎	◎				○	73
	パッティングでゆるまない	ボールヒット	100 以上	◎	◎				○	74
	腰がフルターンする	フィニッシュ	100 以上	◎	◎			○		75
	SW15yキャリアーでフィニッシュがトップより低い	フィニッシュ	100 以上	◎	◎		○			76
	バンカーショットは手元が肩の高さ	フィニッシュ	100 以上	◎	◎				○	77
	左腰に左脚全体が引っ張られるように、ゆるみなくヒールアップ （体が硬い方とか、50歳以上なら）	バックスイング	100 以上	推奨		◎			○	78
	フォワードブレスをする（セットアップ終盤）	セットアップ	90 以上	◎	◎	○				79
	トップにクラブが向かっている間に下半身が先行動作	ダウンスイング	90 以上	◎	◎	○				80
	右手甲側へ折れるヒンジがセットアップより深い	ボールヒット	90 以上	◎	◎				○	81
	手元が左股関節の前	ボールヒット	90 以上	◎	◎				○	82
	下半身不動のパッティング	ストローク全体	90 以上	◎	◎		○			83
	リズム良くパッティングストロークしている	ストローク全体	90 以上	◎	◎	○				84
	リズム良くスイングしている	スイング全体	90 以上	◎	◎	○				85
	SW15yキャリアーで手元が体の正面からはずれない	スイング全体	90 以上	◎	◎				○	86
	左腰と左肩の間が伸ばされる （首が長く見える）	ダウンスイング 開始	80台 以下	◎	◎	○				87
	親指側に折れる手首のコックが深くなる （グリップが胸の高さあたりまで解放しないでむしろ深くなる）	ダウンスイング	80台 以下	◎	◎			○		88
	頭が右膝の延長線上かそれより振り出し後方にある	ボールヒット	80台 以下	◎	◎			○		89
	飛ばしたいときは頭が振り出し方向の反対方向に押し込まれる ドライバースhots	ボールヒット	80台 以下	○	○			◎		90
	左目でボールを覗む（左頬が壁）	ボールヒット	80台 以下	推奨			○	◎		91
	ワググルを行っている	セットアップ	80台 以下	推奨		◎			○	92

カメラ以外から解析できるスイングなど

2017. 03. 18版

○/×	チェックポイント	状況	レベル	重要度	基本	リズム バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア	解説書 ページ
	かっこいいティーアップ	セットアップ	100 以上	◎	◎				○	94
	ヘッドをターゲット方向へ正確に向けられる 目標物（シャフトなど）を設定している	セットアップ	100 以上	◎	◎		○			95
	足踏みしながらボールに入っている	セットアップ	100 以上	◎	◎				○	96
	動き続けている	セットアップ	100 以上	◎	◎	○				97
	お腹を凹る（セットアップ終盤）	セットアップ	100 以上	◎	◎				○	98
	右足母指球の少し後ろで地面を踏みつけている	バックスイング	100 以上	◎	◎	○				99
	アイアンならスコアラインの下から2本目に当てる	ボールヒット	100 以上	◎	◎				○	100
	ボールの飛んでいく高さがクラブなり（出球が低すぎない）	ボールヒット	100 以上	◎	◎			○		101
	お尻の間が締まっている	フィニッシュ	100 以上	◎	◎			○		102
	左足の上に静かにバランス良く立っている	フィニッシュ	100 以上	◎	◎	○				103
	グリップがずれない（セットアップからフィニッシュまで変わらない）	フィニッシュ	100 以上	◎	◎	○				104
	左手でクラブを持っている	フィニッシュ	100 以上	◎	◎	○				105
	パッティングでヘッドを静止	フィニッシュ	100 以上	◎	◎		○			106
	飛ばしたい時ほど上半身をリラックス	スイング全体	100 以上	◎	◎			○		107
	クラブが飛んでいかない程度でクラブを支える	スイング全体	100 以上	◎	◎	○				108
	素振りでもボール位置に目標物設定	スイング全体	100 以上	◎	◎		○			109
	（スライス、フック等）ボールの曲がり方の知識がある	知識	100 以上	◎	◎		○			110
	（高い、低い等）ボールの飛ぶ高さ調整の知識がある	知識	100 以上	◎	◎		○			111
	傾斜地対応の知識がある	知識	100 以上	◎	◎				○	112
	バンカーショットの知識がある	知識	100 以上	◎	◎				○	113
	アプローチでグリーン上をできるだけ長く転がるクラブを選択する	戦略	100 以上	◎	◎				○	114
	アプローチでの転がし方の知識がある	戦略	100 以上	◎	◎				○	115
	狙っている感じがある	セットアップ	90 以上	◎	◎				○	116
	打つ気がない左に出てスライスはほとんど出ない	ボールヒット	90 以上	◎	◎		○			117
	出球の高さが揃っている	ボールヒット	80台 以下	◎	◎				○	118
	SW15yキャリーでドローボールを打てる	ボールヒット	80台 以下	◎	◎				○	119
	ボールのスピコントロールの知識がある	知識	80台 以下	◎	◎				○	120
	手の平の豆があまりできていない	スイング全体	80台 以下	推奨		○			◎	121
	打つ気がない右に出てスライスはほとんど出ない	ボールヒット	80台 以下	推奨			◎		○	122
	打つ気がない左に出てフックはほとんど出ない	ボールヒット	80台 以下	推奨			◎		○	123
	230（男性）200（女性）ヤード以上ドライバーで飛ぶ	ボールヒット	80台 以下	推奨				◎	○	124
	ノーマルフェードを打てる	ボールヒット	80台 以下	推奨			◎		○	125
	ハイフェードを打てる	ボールヒット	80台 以下	推奨			◎		○	126
	ローフェードを打てる	ボールヒット	80台 以下	推奨			◎		○	127
	ノーマルドローを打てる	ボールヒット	80台 以下	推奨			◎		○	128
	ハイドローを打てる	ボールヒット	80台 以下	推奨			◎		○	129
	ロードローを打てる	ボールヒット	80台 以下	推奨			◎		○	130
	ヘッドにボールが当たる位置を感じることができる	ボールヒット	80台 以下	推奨			○		◎	131

メンタル

2017.03.18版

○/×	チェックポイント	レベル	重要度	基本	リズム バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア	解説書 ページ
	目標(目的である大目標と段階的目標)設定をワクワク感を感じて行っている	100以上	◎	◎				○	133
	一つのことに専念している(少なくとも一回のスイングでは)	100以上	◎	◎				○	134
	自分だけの秘密のパーを設定してラウンドしている	100以上	◎	◎				○	135
	ターゲットを狙うことに集中してラウンドしている	100以上	◎	◎		○			136
	期待感を元に感情を変化させていない	100以上	◎	◎				○	137
	自分の怒りを第三者的に見ることができる	100以上	◎	◎				○	138
	イメージトレーニングをやっている	100以上	◎	◎				○	139
	いつも同じセットアップルーティーンを行っている	100以上	◎	◎	○				140
	フルショット以外の練習が練習の9割以上	100以上	◎	◎				○	141
	事前シミュレーションを行っている	100以上	◎	◎				○	142
	ノルマを設定した練習をしている	90以上	◎	◎				○	143
	最善を尽くそうとしている	90以上	◎	◎				○	144
	基本的な練習を繰り返し行なっている	80台以下	◎	◎				○	145
	定番のウォーミングアップを行なっている	80台以下	◎	◎				○	146
	悪いイメージの消去を行っている	80台以下	推奨		◎			○	147

フィジカル

○/×	チェックポイント	レベル	重要度	基本	リズム バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア	解説書 ページ
	「JSNXベーシック体操」 または、その他の体幹&関節安定化トレーニング	100以上	◎	◎				○	149
	「JSNXストレッチング」 または、その他のストレッチング	100以上	◎	◎	○				150
	内転筋群を意識して歩行 (足の着地前に内転筋群を使っている)	100以上	◎	◎				○	151
	長い棒振り 左右往復15回を3セット、週2回	90以上	推奨			◎	○		152
	定番のトレーニング	80台以下	◎	◎			○		153
	ウエイト・ダブルハンド・スイング 20回を3セット、週2回、重量18kg(男性)8kg(女性)	80台以下	推奨			○	◎		154
	硬式野球ボールのティーバッティング 左右30球3セットを、週2回	80台以下	推奨		○		◎		155