



IT'S GOLF, PLANE & SIMPLE™

取扱説明書

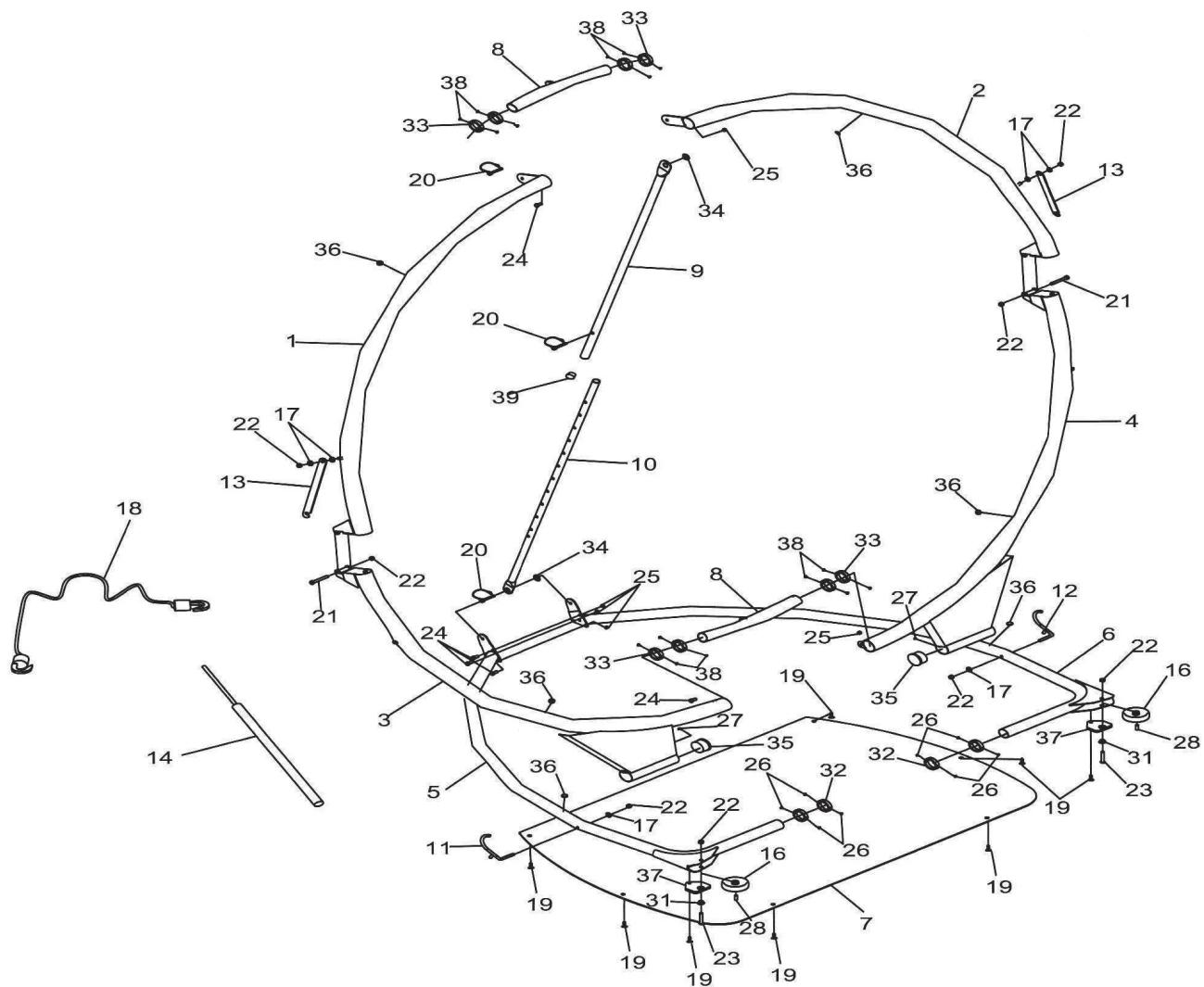


<http://www.planeswing.com>

パーツリスト

番号	部品内容	数量
1	メインフープクオーター 1	1
2	メインフープクオーター 2	1
3	メインフープクオーター 3	1
4	メインフープクオーター 4	1
5	グランドチューブ A	1
6	グランドチューブ B	1
7	スタンスアラインメントマット	1
8	接続チューブ	2
9	外側伸縮性目盛り支柱 A	1
10	内側伸縮性目盛り支柱 B	1
11	収納の為のベースフック	1
12	収納の為のベースフック	1
13	セーフティーラッチ / ステイ	2
14	パワースライダー (ロング)	1
15	プレーンチェッカー	1
16	車輪	2
17	ウォッシャーパッド	6
18	プレーンガイド (バンジーコード)	1
19	マット用プラスティックブッシュインファスナー	8
20	D リングピン	3
21	M8x48 Hex ボルト	2
22	M8 Lock ねじ	8
23	M8x50 Hex ボルト	2
24	M6x20 Hex ボルト	5
25	M6 Lock ねじ	5
26	M3x10 ボルト	8
27	ST4.8 x19 ボルト	2
28	ホイールブッシング	2
29	組み立て道具	2
30	目盛りスティッカー	2
31	ブッシング	2
32	プラスティックブッシング	4
33	小プラスティックブッシング	8
34	小スペーサ	2
35	先の丸いプラグ	2
36	小プラスティックプラグ	6
37	PV バンパー	2
38	ST4.8 x19 ボルト	16
39	テーパープラグ	1

パーツリスト図解

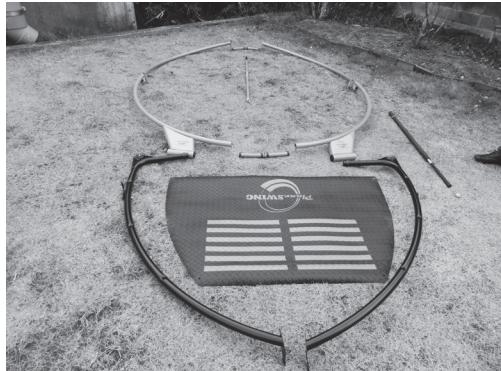


組み立て方

メインフレームの組み立て 2人で作業する事をお勧めします。

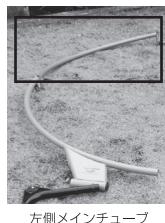
1

まず、すべての部品を傷がつきにくいところに並べます。
小さな部品は平らなところにおきます。
マットの上などでもよいでしょう。

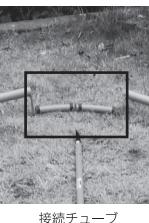


2a

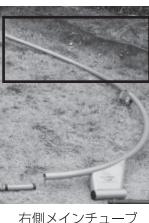
上部のクオーターメインチューブ2本からはじめます。
接続チューブを用意します。



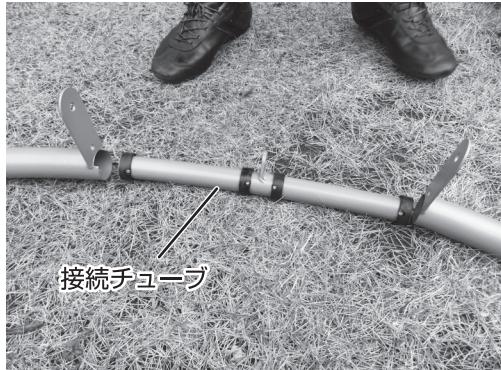
左側メインチューブ



接続チューブ



右側メインチューブ



2b

接続チューブをメインチューブの
上部の1/4までそれぞれスライドさせて
挿入します。



2c

すべての穴を合わせながら、
もう一方も接続チューブにスライドさせます。
付属の道具を使って、M6 HEX ボルトと M6 lock ねじを
しっかりと締めます。

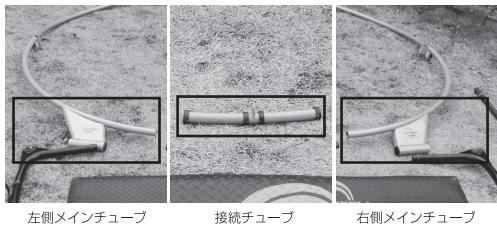


組み立て方 -2

メインフープの組み立て 2人で作業する事をお勧めします。

残りのクオーター・メインフープも、
同じように組み立てます。

3a



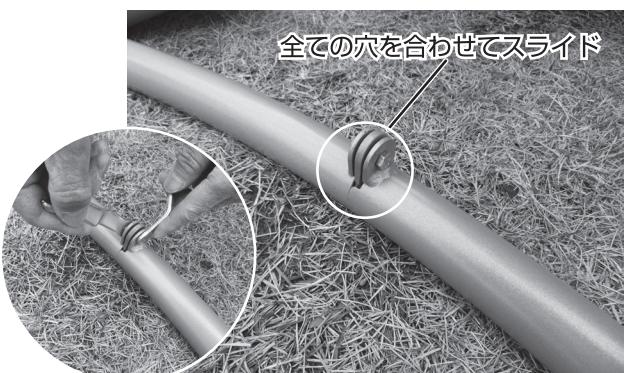
3b

右側の写真イメージを参考に
接続チューブを差し込んで組み立ててください。



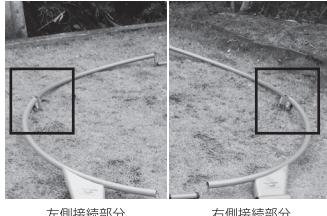
3c

すべての穴を合わせながら、
もう一方も接続チューブにスライドさせます。
付属の道具を使って、M6 HEX ボルトと
M6 lock ねじをしっかりと締めます。



M8 HEX ボルトと M8 lock ねじを使って、
先ほど組み立てた半分の部分と接続し、
メインフープの組み立てを完了します。

4a



組み立て方 -3

メインフープの組み立て 2人で作業する事をお勧めします。

4b

穴を合わせ、M8 HEX ボルトをスライドさせます。



4c

M8 HEX ボルトと M8 lock ねじ を締めますが、
動かせるようにしておいてください。
締めすぎないようにしてください。



これで、メインフープの組み立て完了です！



組み立て方 -4

グランドチューブの組み立て 2人で作業する事をお勧めします。

5a

グランドチューブの左側半分を、
メインフープの下左半分の空洞の部分の通します。



5b

グランドチューブを、
空洞の部分に完全にスライドします。
もう一方も同様にします。

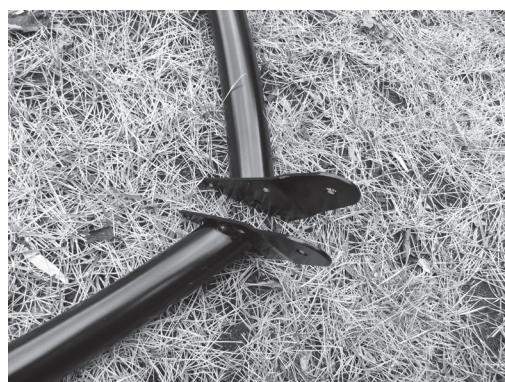


6a

これでグランドチューブの後方部分が、
向かい合います。



グランドチューブ後方



6b

2つの部分を
M6 HEX ボルトと M6 lock ねじを使用して
接続します。



組み立て方 -5

グランドチューブの組み立て 2人で作業する事をお勧めします。

6c

このイメージを参考にしてください。



これで、グランドチューブの組み立て完了です！

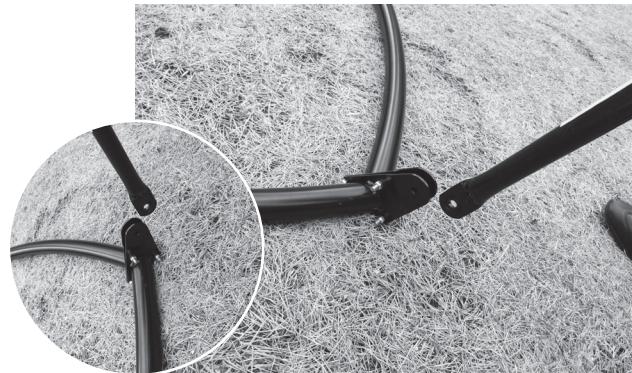


組み立て方 -6

伸縮性目盛り支柱を追加する 2人で作業する事をお勧めします。

7a

D リングを使用し、
チューブの”中”が下にくるようにし、
支柱をグランドチューブに接続します。



7b

支柱が、グランドチューブに取り付けられました。



8a

2つ目のD リングを使用し、
メインフープに取り付ける前に
目盛り支柱を2にセットします。



8b

D リングが安全に取り付けてから、
次のステップに進みます。



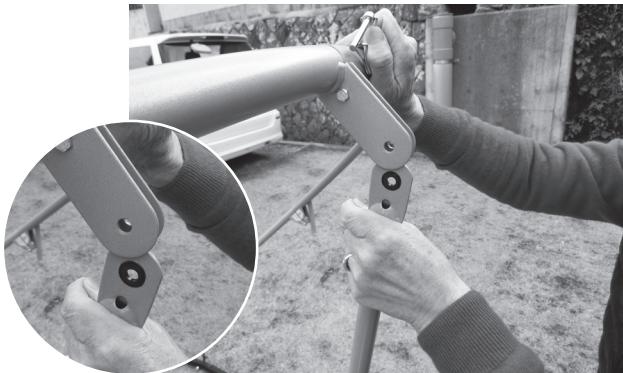
組み立て方 -7

伸縮性目盛り支柱を追加する 2人で作業する事をお勧めします。

9a

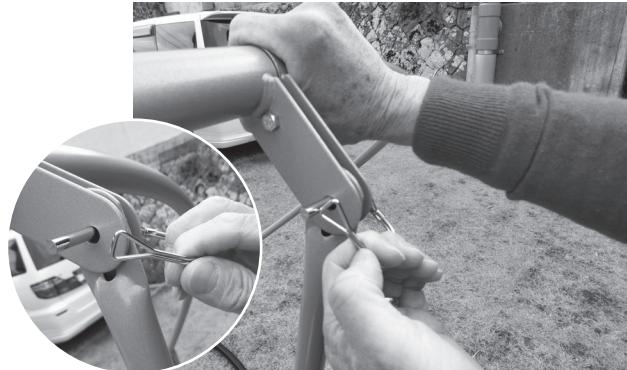
安全上の注意 :

メインフープを支柱まで持ってくる時、
両側のラッチを締めて、メインフープの2つの
半分部分を固定してください。
下のイメージを参考に。
その後、メインフープと支柱を支えながら、
支柱の上部を、上部の接続部分にスライドさせます。
2人で作業する事をおすすめします。



9b

3つ目のDリングを使用し、
支柱をメインフープの上部に接続します。



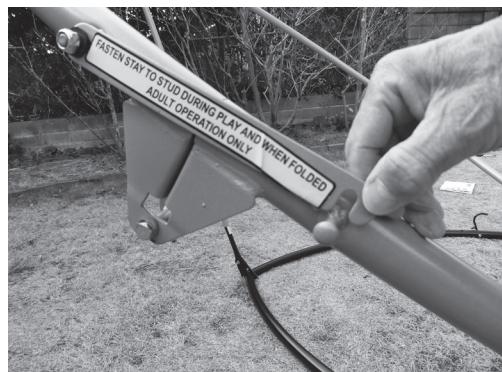
10a

これで、支柱をグランドチューブと
メインチューブに接続できました。



11a

メインフープをより垂直の位置にする前に、
両側のラッチが固定されている事を確認してください。

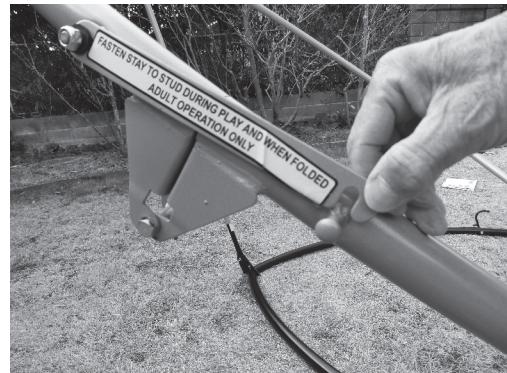


組み立て方 -8

2人で作業する事をお勧めします。

11b

これで、プレーンスイングの
メインフープが完成です。



12a

最後に、マットをグランドチューブに接続します。
グランドチューブの下の穴と、マットの穴を合わせます。
そして、プッシュインファスナー（押し込みねじ）を
はめこみます。



12b

このクローズアップを参考にしてください。



たたみ方と収納

(見やすくするため、マットは除いて撮影しています)

ベースフックでグランドチューブとメインフープを付けてたたみます。
2人でたたむときのたたみ方



1

メインフープの上部の支柱から D リングを緩めます。
メインフープが支えられている状態で、
グランドチューブを持ち上げます。

2

D リングを支柱から外し、収納のため短くし、
慎重にグランドチューブとマットの上におきます。
この時、グランドチューブを垂直に持ち上げ、
ベースフックはメインフープに固定します。

3

慎重にセーフティーラッチを外し、
メインフープを半分の部分で、
垂直なグランドチューブの後ろに折り畳みます。

4

慎重にセーフティーラッチを外し、
メインフープを半分の部分で、
垂直なグランドチューブの後ろに折り畳みます。



プレーンスイングとあなたを守るために！

安全上の注意

- 1 身体に異常がある場合は、使用前に医師に相談する事をお勧めします。
- 2 プレーンスイングは、常に平で固い地面で使用してください。
身長152cmから200cmの人向けに設計されています。
- 3 パワースライダーをスイングするときは、周りに充分なスペースを確保してください。
スイングすると、パワースライダーがフープの枠から出る事に注意してください。
- 4 プレーンスイングにゴルフクラブを絶対に使用しないでください。
- 5 アライメントマットの上に立つときは、金属製の靴をはかないでください。
- 6 怪我につながりますので、パワースライダーはプレーンスイングの外では使用しないでください。
- 7 パワースライダーは、長く使っていただくため、使用していないときは常にカバーをかけてください。
- 8 メインフープと目盛り支柱は、調整中は常に支えられているようにしてください。
- 9 プレーンスイング内でアドレスを取るときは、
パワースライダーが、メインフープの底から最低4cmは出ているようにしてください。
- 10 プレーンスイングの効果を最大限にする為に、パワースライダーを常にゆっくりと意識的にスイングしてください。
そうすることで、安全に使用でき、筋肉の収縮が調節できて力強く一貫した動作をとれます。
- 11 スイングしすぎないでください。フープを時計に例えると、バックスイングは11時の位置以上しないように、
フォロースルーを取るときには、1時の位置以上はスイングしないでください。
- 12 プレーンの角度を設定する時は、メインフープと目盛りがしっかりと支えられているようにし、
プレーンガイドかクオーターフープのどちらかの側に締められているようにしてください。
- 13 プレーンスイングを使用する時は、他の人が周りにいない事を確かめてください。
パワースライダーは、フープから最低、約60センチは出る事を常に念頭においてください。

プレーンスイングの使い方

1

メインフープの角度を理想のスイングプレーンに合わせる事は容易です。

目盛り支柱を自分の身長に合わせて、以下のように事前にセットしておく事をお勧めします。

普通の腕の長さの人が、ロングパワースライダー真ん中で握る場合を基にしたお勧めセッティング。

193cm = プラス 1 からプラス 2 183cm = 0 からプラス 1

173cm = 0 からマイナス 1 163cm = マイナス 1 からマイナス 2

単純にプレーンガイド（バンジーコード）を一つの端から、もう一つのフープの端までつなげてください。

これを、自分の手前にしてプレーンスイングの中に入り、アドレスの位置になり、

（ニュートラルなグリップ、腕は自然におろす、股関節から身体を倒す、背筋をのばす、あごを胸にうすめない、膝を軽く曲げること）

パワースライダーは、フープを最低 10 センチは出るようにしてください。

（こうすることにより、スイングしたときにパワースライダーがフープの中にあるということがなくなります。）

プレーンガイドが、あなたの胸を横切っているはずで（高さは胸骨の中心のすぐ下）、正確な設定の準備をします。

はじめる前にプレーンチェッカーを、パワースライダーの端に取り付けることを忘れないでください。

2

プレーンガイドが、あなたの胸を強くたわんで横切っていたら（胸骨の中心のすぐ下で）、

それは、プレーンスイングが平らすぎるということです。

あなたの胸の位置まで届かない場合は、設定が垂直すぎるということです。

プレーンスイングが、胸骨のすぐ下で緩やかにたわんで、胸を横切るように調節してください。

横から見ると、プレーンスイングのラインは、あなたの肩を横切るように見えます。

力強く、繰り返しスwingをはじめるとには、プレーンガイドを取り外します。

3

アドレスのポジションから、肩、腕、パワースライダーを一致させて、緩やかに前後の動きをとり、

徐々にフープまで動かしてください。時計の位置でいうと、7時から5時。

そして、8時から4時。パワースライダーの重さは、操作しやすい一方で、筋肉がつくように設計されています。

ゴムによる摩擦により十分な有酸素運動ができるようになっています。

4

この動きをはじめるにより前腕の自然な回転が起きていることに気づくでしょう。

この時点で手首のヒンジを、バックスイングとフォロースルーに加えるべきです。

9時の位置では、手首は肩と並んで 90 度のヒンジになっているべきです。

5

前腕の回転と手首のヒンジをうまく組み合わせ事ができたら、

あなたはプレーン上にいながら、プレーンチェッカーがフープに沿うようにしてください。

フォロースルーでもこの動きを同じようにしてください。

6

同封のナンバーステッカーを使って、プレーンスイングに”時計”的目盛りを追加することをお勧めします。

これは、スイングのとき参照する物として役に立つでしょう。

さらに詳しい練習方法

1

PlaneSWING(プレーンスイング)のリングを“0”に合わせて設置します。
PlaneGUIDE(プレーンガイド:バンジーコード)を片側に引っかけ、リングの反対中央に向けて引張り固定します。

2

PowerSLIDER(パワースライダー:練習用クラブ)でアドレスのポジションをとります。
リングの接地面より約10センチ外側にクラブを出してポジションを決めます。
これが正しい姿勢(ひねり)とグリップの重要なポイントとなります。

3

この時、プレーンガイドが胸骨の中央やや下あたりを通過するように、弓なりに張りましょう。
各自の理想的なプレーンガイドの位置に合わせるために、リングの傾き調整が必要な場合があります。
セッティングの完成イメージ画像をご参照ください。(セットが完了したらプレーンガイドは外します。)

4

スタンスチェックマットの上に、
きちんとスクエアの状態で立っているか確認します。

準備が完了したら、スイングをはじめます。
適度な重さがあるこのパワースライダーを使って、
肩と腕を運動させるスイングを身につけていきます。
時計をイメージして、まずは5時→7時、慣れてきたら4時→8時、
更に3時→9時と、リングの上でパワースライダーをすべらせていきます。
リラックスして、ひたすら振り続けるだけですよ。
現時点では9時以上の大きな角度にはせずに、
まずはこの腕の動きを身体に覚えさせます。



6

このスイングを身につけると(スイングの幅も意識できますね。)、リングの“4”的所で自然と腕が返るのに気づくでしょう。
手首が90度に曲がる(コック)のが、自然になるようにスイングを更に続けていきます。
フォロースルーも同じようにしていきましょう。

7

スイングを大きくしていき10時と2時の位置になると、
(手首がしっかり90度に返っていて、かつ正しいグリップができていれば)
PlaneCHECKER(プレーンチェッカー:挿し込み式チェックボール)がリングときっちり重なります。
これでバックスイング、フォロースルーが完璧かどうかわかります。

8

もしこの時にパワーチェッカーがリングの上に飛び出していたら、腕をひねりすぎているか、あるいは肩と腕の動きが揃っていないという事ですね。反対にパワーチェッカーがリングより下に下がっているなら、アドレスの時点でパワースライダーを10センチきっちり外側に出せていないか、スイングの幅が十分身についていない可能性があります。
クラブを手前に引きすぎていると、手首の返しが十分に出来ませんから、
アウトインのようなスイングになってしまいかずです。
このプレーンスイングがあれば、この問題は一気に解決できます。

さらに詳しい練習方法

9

アドレスポジションからフルスイングまで、クラブを行ったり来たりさせながら、徐々にスイングを馴染ませていきます。柔軟性だけでなく、この重さのあるパワースライダーを使う事で、ゴルフに必要なストレッチや筋肉強化にも役立っていくのです。スムーズな動きを心掛けてくださいね。激しい動きは必要ありません。

10

1セットは3分以下で行います。
引き続きの練習の場合、1分間休憩をはさんで行います。



注意

a

このロング・パワースライダーはドライバーから5番アイアンまでを想定した練習器具です。
グリップを短く握る事で短いクラブの練習となり、長く握れば長いクラブへの対応となります。

b

練習するクラブの長さによって、リングの傾きも当然ながら変わってきます。
短いクラブの練習では起こし気味に、長いクラブ練習の場合は寝かせ気味に調整します。

c

一度設置しても、
正しい角度を保っているか、こまめに確認してください。





IT'S GOLF, PLANE & SIMPLE™

より詳細な動画での説明については、【<http://www.planeswing.com/>】にアクセスしていただか、Youtube でプレーンスイングの動画をお調べ下さい。

お問い合わせ先

電話番号：03-5295-7331 平日（10:00～17:00）

メールアドレス：support@g-live.info

<http://www.planeswing.com/>