

**診断** “ビュン!”と速く振りやすい項目に  
**方法** チェックを入れてください

速く振れた項目にチェックを入れ、右にあるアルファベットの数で自分に合った“ヒザ使い”がわかります

1. 両足をくっつける

両足を閉じた状態でアドレスし、その状態のまま素振り。  
 バランスを崩さずに速く振れたらチェック



A  
 C  
 D

2. 肩幅より広いスタンス

スタンス幅を肩幅よりも広くセット。  
 体を左右に揺さぶることで速く振れる人はチェック



B

3. 右から左へ大きく体重移動

ダウンスイングからフォローにかけて左に体重を乗せていく。  
 これでフィニッシュが取れない人には不向き



B  
 C

4. 右足は浮かせずベタ足で

スタンスを肩幅くらいに広げた状態でインパクトから  
 フォローにかけて右足力カトが浮かないように振る



A  
 D

5. 右足を大きく引いて左足1本立ち

通常のスタンスを取ってから右足を後ろ側に引いて  
 クローズスタンスを作る。左足1本で立つイメージ



B  
 C

6. 左足を大きく引いて右足1本立ち

通常のスタンスを取ってから左足を後ろに引いて  
 オープンスタンスを作る。右足1本で立つイメージ



A  
 D

7. ダウンで沈み込みインパクトでジャンプ

ダウンでゆっくりとヒザを折って沈み込み、  
 インパクトで伸び上がるように振っていく



C  
 D

A  個    B  個    C  個    D  個

=回転型                      =ヨコ移動型                      =沈み込み型                      =ジャンプ型

もっとも多いアルファベットがあなたの『ヒザ使い』です!

※AとDが同数の場合、“7”にチェックが入っていればD、なければAのタイプになります。