

<ゴルフ 3ヶ月トレーニングプログラム>

1ヶ月め	設定	DVA動体視力トレーニング (5分間)	設定	KVA動体視力・深視力トレーニング (5分間)	設定	瞬間視・周辺視トレーニング (5分間)
W1	d 050 h 030	小さなゴムボール 床に垂直に突いて片手でキャッチ ※最後までボールを見て確実に	d 050 h 030	小さなゴムボール 壁/2人でキャッチボール、3m ※正面で確実に	d 050 h 030	お手玉2個 一人でジャグリング、左右回し Wお手玉、確実に続く距離で
W2	d 050 h 020	小さなゴムボール 床に垂直に突いて片手でキャッチ ※最後までボールを見て確実に	d 050 h 020	小さなゴムボール 壁/2人でキャッチボール、5m ※正面、左右、ワンバウンド	d 050 h 020	お手玉2個 一人でジャグリング・左右回し Wお手玉、距離を広く
W3	d 050 h 010	小さなゴムボール 床に垂直に突いて片手でキャッチ ※色の境目を確認しながら	d 050 h 010	小さなゴムボール 壁/2人でキャッチボール、5m ※正面、左右、ワンバウンド	d 050 h 010	お手玉2個 一人でジャグリング、高く Wお手玉、さらに距離を広く
W4	d 050 h 010	小さなゴムボール 床にVの字に突き左右でキャッチ ※文字を確認しながら	d 050 h 010	小さなゴムボール 壁/2人でキャッチボール、7m ※文字を確認しながら	d 050 h 010	お手玉2個 一人でジャグリング、文字を確認 Wお手玉、Maxに挑戦
2ヶ月め	設定	周辺視・バランストレーニング (5分間)	設定	周辺視・バランストレーニング (5分間)	設定	瞬間視・周辺視トレーニング (5分間)
W1	d 050 h 030	パット練習 距離5m	d 050 h 030	スイング練習 9番~7番	d 070 h 030	Wお手玉 確実に続く距離で
W2	d 050 h 020	パット練習 距離5m	d 050 h 020	スイング練習 9番~7番	d 070 h 030	Wお手玉 距離を広く
W3	d 050 h 010	パット練習 距離5m	d 050 h 010	スイング練習 9番~7番	d 070 h 020	Wお手玉 さらに距離を広く
W4	d 050 h 010	パット練習 距離10m	d 050 h 010	スイング練習 5番~3番	d 070 h 010	Wお手玉 Maxに挑戦
3ヶ月め	設定	周辺視・バランストレーニング (5分間)	設定	周辺視・バランストレーニング (5分間)	設定	スイング練習 (5分間)※ヘッドを意識
W1	d 070 h 030	パット練習 距離7m	d 070 h 030	スイング練習 9番~7番	d 070 h 050	ヒッティング練習 ピッチング・9番
W2	d 070 h 020	パット練習 距離10m	d 070 h 020	スイング練習 5番~3番	d 070 h 080	ヒッティング練習 7番
W3	d 070 h 010	パット練習 距離10m	d 070 h 010	スイング練習 ロングアイアン	d 070 h 100	ヒッティング練習 5番
W4	d 070 h 010	パット練習 距離15m	d 070 h 010	スイング練習 ウッド	d 070 h 150	ヒッティング練習 ロングアイアン・ウッド

・トレーニングは、2日に1回または3日に1回をおすすめします。毎日やると逆に効果が低くなります。

・1回のトレーニング時間は、10分~15分が最適です。長くやっても効果は同じか低くなります。

・5分のトレーニングの間が10~15分空いてもOKです。 ・その日のトレーニングの順番は変わってもOKです。