

ご自分のスウィングをご覧になったことはございますか？

# REC CHECK GOLF



**スウィングするだけでカンタン自動録画!!**  
**スロー再生やプロとの比較が可能!!**

## 気軽にスウィングチェック

**スウィングするだけで自動撮影**

前と横の2方向同時撮影で、しっかりチェック!

**プロのスウィングと比較が可能**

多数のプロスウィング動画から最適な動画を選んで簡単比較

**セルフで上達できるワンポイントチェック機能**

プロのスウィングと比較し、チェックポイントを表示

**ヘッドスピード・ボールスピード・ミート率も計測**

撮影と同時に計測可能

**ボタン5つの簡単操作**

クラブを使って簡単操作、セルフで気軽にチェック



## 気になるポイントはじっくり確認！



頭が動いて  
るな・・・



再生スピード

1  
倍速

1/4  
倍速

1/8  
倍速

ゆっくりご覧になりたいときは、

**再生スピード** ボタンで  
再生スピードを変更  
できます。

さらに、じっくりご覧になりたいときは、



**再生/一時停止** で止めて確認できます。

**再生/一時停止** を繰り返し押すことでコマ送りになります。

## 自分の実力はどれくらい？



ヘッドスピードとは、  
「クラブヘッドがボールを  
ヒットする直前の速度」。  
ボールスピードは、「ボール初速」。

ミート率とは、どれだけ効率的にボールを  
打てたかを表す数値のこと。

ミート率 = ボールスピード ÷ ヘッドスピード  
一般的に、1.4 以上でクラブのスイートスポットで  
効率的にボールを捉えられたことを意味し、  
プロ選手のミート率はおよそ 1.4 ~ 1.5。

理論上の飛距離概算は  
飛距離 = ボールスピード × 4

### ●ヘッドスピードと飛距離の目安(ドライバー)

ヘッドスピード	飛距離	
47m/s 以上	280yd	男子トーナメントプロ
40m/s 前後	210yd	女子トーナメントプロ、男子アマチュア
35m/s 前後	150yd	女子アマチュア

スウィングすると自動

録画、再生にボタン

スウィング

自動で録画再生



# 本当はどうなっていないといけないんだろう？

プロと  
比較

自分のスウィングとプロのスウィングを比較すればより課題が明確に。



画面切替

画面切替 ボタンで自分のスウィングとプロのスウィングを変更できます。



渡辺司プロ 梶川剛奨プロ 諸藤将次プロ 丸山茂樹プロ



片野志保プロ 新崎弥生プロ 大塚有理子プロ 佐伯三貴プロ

プロ動画選択

メニューから比較するプロを変更することができます。



録画!!

録画で録画、再生します。

操作はいりません。

するたびに

を繰り返します。

## 課題をどう解決すればいいのか教えて欲しい!

ワンポイント  
チェック



メニュー

ワンポイントチェック

渡辺司プロ監修のワンポイントチェック機能を利用すれば、ご自身の課題を解決するための糸口を見ることができます。

メニューから16項目のチェック項目を選択できます。



アドレス

骨盤から上半身を前傾させ、ヒザを軽く曲げる。



テイクバック

テイクバックで手が右腰の高さに来た時と、トップの時には、シャフトとターゲットラインが平行になるようにする。



ダウンスウィング

手が腰の高さに降りてきた時、シャフトと左腕の角度は鋭角に保つ。



フォロースルー

インパクト時に重心を左股関節に移し、そのまま重心移動を続け、フィニッシュでは足一本でバランス良く立つ。

録画・再生

# スウィングするだけで 録画・再生します。

録画!!

録画するために、ボタン操作の必要はありません。

ボタン操作



停止

カメラ映像と  
録画映像が  
切り替わります。



再生/一時停止

再生・一時停止が  
切り替わります。



再生スピード



再生スピードが  
切り替わります。



画面切替

ボタンを押す  
たびに画面が  
切り替わります。

① 自分前 自分横 ② 自分前 プロ前



③ 自分横 プロ横 ④ プロ前 プロ横



①  
に戻る



メニュー



メニューボタンを押すと  
プロ動画やクラブの変更、  
ワンポイントチェックを  
することができます。