

私のテーマ

# アイアンはいいのに ドライバーが曲がる

アイアンは、しっかりつかまるようになってきましたが、ドライバーだけがどうしてもつかまらずにスライスが出ます。アイアンとドライバー、何が違うのでしょうか



No. 1738

小宮 諒

22歳・パーソナルトレーナー

ゴルフ歴=2年4カ月  
ベストスコア=89  
アベレージスコア=110  
ラウンド回数=1回/月  
練習回数=1回/週  
身長・体重=172cm・68kg  
ドライバー飛距離=260m  
好きなクラブ=ドライバー  
スポーツ歴=サッカー  
ゴルフ以外の趣味=サーフィン  
目標=常に100を切ること、  
ショットを安定させること



先生は

赤坂友昭プロ

Tomoaki Akasaka  
85年生まれ、福岡県出身。クラブの仕組みや運動力学に基づいたスイングを追求。JGTOツアーカード取得経験あり。トータルゴルフフィットネス(東京・新宿区)などでレッスン中



取材前



下半身の力をしっかりと使ったダイナミックなスイング。ただし、左への軸移動がやや大きく、インパクト時のハンドファーストがきつくなっている



アイアンより軸を傾けて打つ

これならアッパーに当たるゾ

手元とヘッドの関係はアイアンと同じ

プロ

記者

アイアンと打ち方を  
変えなきゃダメですか？  
軸を右に傾けるだけで  
アッパーに修正できます

問題点



ダウンブローに  
打ちすぎる

アイアンは「左足体重+ダウンブロー(ハンドファースト)」で問題ないが、ドライバーも同じ打ち方だと、スクエアにヒットしづらい



体が先に  
回転してしまう



リリースを  
早めてしまう

アッパーに  
打とうとして  
陥りやすいミス

ダウンブロー傾向の人がアッパー軌道を意識すると、大抵の場合はリリースが早くなる(写真右)。左重心の人が正面で打とうとすると、体が開くことも多い(写真左)

**LIVE TALK**

**ドライバーなのに左足重心で上から打ちすぎだったんですね**

**小宮** ドライバーが曲がって、ずっと100を切れなかったのに、先日、たまたまドライバーの調子がよかつたら、急に「89」が出たんです。

**赤坂** それなら、ドライバーが安定すれば、90台平均で楽に回れそうですね。小宮さんは、インパクトがアイアンのような左足軸で、少しダウンブローが強いんです。ドライバーでそれをやってみようと、フェースがスクエアに戻り切らないので、基本的に右に出てスライスになります。

**小宮** まさにそれです。

**赤坂** ドライバーはボールが左足寄り、ティーアップしている分、アップ軌道でインパクトする必要がありません。小宮さんは、ダウンブローの意識が強いです。インパクトがハンドファーストになっていますが、そのシャフトの傾きを相殺するくらい、軸（上体）を右に傾けて打ってみてください。手の振り方は変えなくて大丈夫です。右足前にボールがあるイメージで振るといいでしょう。

**小宮** かなり左側でインパクトするイメージになりますが、確かにつかまる感覚はあります！

**取材後記**

感覚的な変化は意外に小さい。アッパーに打つのは、今までとまったく違うスウィングをしなければいけないのかと思いましたが、感覚的には頭を少し右に傾げるだけで、意外とすぐにコツがつかめました。

協力/トータルゴルフフィットネス(東京都新宿区)

**DRILL**

ボールの30センチ手前にゴムティーを置いて打つ



**記者** どうしても軸を傾けられません

**プロ** 右足前に「仮想ボール」を設定するといいんです

右足の前付近に「仮想ボール」としてゴムティーを置き、ドライバーで打つ。自然に軸が右に傾き、ドライバーに適したアッパー軌道の感覚が身につく。ただ当てにくいだけのスウィングだと、「アーリーリリース」になるので注意

「仮想ボール」位置

実際のボール位置

軸を傾けつつバランスを保つドリル1



右足1本で立って打つ

軸を傾けつつバランスを保つドリル2



左足1本で最後まで振り抜く

左足を引き、つま先立ちにして打つと、右サイドに重心を残して打つ感覚がわかる(写真上)。さらに、右足を上げて、左足1本で打つと、頭を右に残しつつ、バランスを保って振る感覚が身につく

**POINT**

ダウンスウィングで右わき腹を縮める



軸を右に傾けるには、ダウンスウィングで右わき腹を伸ばさない(むしろ縮める)イメージを持つといい

**取材後**

アッパー軌道でボールをとらえられた!

下半身のダイナミックさは失われずに、重心が右に残って、アッパー軌道でインパクトできるようになった



両手のひらを合わせた状態から、右手を下げてアドレスすると自然に右わきが縮まる(写真)。この右わきにずっと意識を置いて振る

アドレスの時点で右わき腹を縮めておく