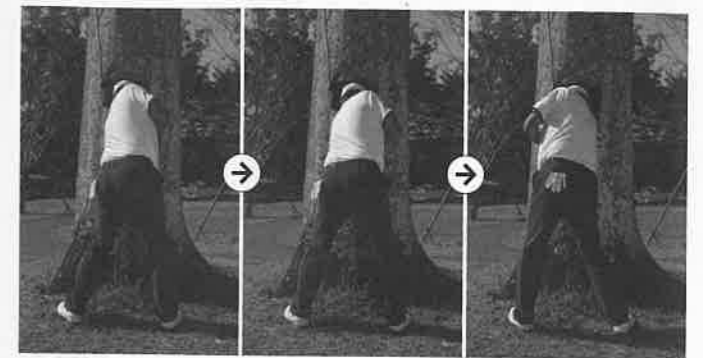


前傾角度をキープする方法

なんだかんだありますけど……

「額を木につけるドリル」がいちばん効きます！

前傾を保った動きを身につけるには、地道な練習を避けては通れないようだ



これがいちばん効果的

額を木にくっつけてシャドースウィング！

木や壁などに額をくっつけて、クラブを持たずに素振りをするだけで、どんな動きをすれば前傾を崩さず回転できるのかを体で覚えられる

この練習、僕も徹底的にやりました

前傾を保った動きを体で覚えるしかない

前傾角度を保つには、それを強く意識してスウィングする必要があると中井プロは言うが、意識しただけでできるようなになればこんなに苦労はしない。何か前傾を保ってスウィングするコツはないのだろうか。
「はっきり言ってしまえば、そんなコツはありません。前傾を保った動きというのがどんな動きなのかを、体で覚えることが唯一無二の方法です。
これには、木や壁などに額をくっつけてシャドースウィング

するのがいちばん効果的。私自身、学生時代には周りから変な目で見られるくらいこの練習を徹底してやりました。

普段前傾が崩れてしまう人にとっては、この動きはとも窮屈で違和感があるでしょう。その違和感がなくなると、この動きが自然だと感じられるようになるまで繰り返せば、クラブを持つても前傾を保った回転運動が自然とできるようになるはずですよ」(中井プロ)

これは伝説のアマチュアゴルファー中部銀次郎も推奨する練習法。地道な練習だが、「この姿勢でスウィングを試みると普段いい加減なスウィングをしていたことが白日の下にさらされてしまう」というほどスウィングの基本を押さえたものだ。まずは自宅の壁でやってみよう。

「球を打ちながら実際のスウィングでの前傾の維持を身につけたいのであれば、ドライバーのハーフスウィングがおすすです。手元が肩から肩幅の間のコンパクトな振り幅で、絶対に前傾を崩さずに体の回転だけで球を打ちます。バックスウィングで作った手首のヒンジ(角度)をほどかず、ハンドファーストに球をとらえる。私はこれで250ヤード以上飛ばせますが、みなさんもフルスウィングの8割くらいの距離、普段220ヤードくらいの人なら180ヤードくらいは飛ばせるようになることを目標にしてください」(中井プロ)

「今も昔も変わらないんだ」

「伝説のアマ」
中部銀次郎もやっていた！



日本アマを6度勝った伝説のアマチュア中部銀次郎も、壁に額をつけてスウィングする練習を推奨している(「銀のゴルフ」より)



トレーニングで前傾を保ちやすい体を作る

ドライバーでのハーフスウィングをやってみると、真つすぐ飛ばすためには腕や手先が「何もしない」ことが重要であることがわかる。

「アドレスやグリップが悪いと、そのままでは前傾を保って動きにくかったり、手先を使わないと真つすぐ飛ばなかったりします。ハーフスウィングがうまくいかない人は、さかのぼって構えや握りを見直してみることも必要ですよ」(中井プロ)。

またこれらのドリルを実際に行ってみると、想像以上に窮屈であることに気づく。日ごろデスクワークなどで体が硬くなっている可動域が狭くなっている筋力が落ちてきていると、体の動きの悪さが伸び上がりを助長している可能性もある。

そこでゴルフパーソナルトレーナーの菅原賢さんに、前傾を保つためのトレーニングを教えてもらった。
「右の股関節の可動域が狭いと、バックスウィングでスウェイして伸び上がりを助長します。これは、右のお尻の筋力が弱い

球を打つならこの練習！

ドライバーのハーフスウィングこれで180Y飛ばそう！



強振せずに180YでOK!

ドライバーで肩から肩幅の振り幅で、前傾を絶対に崩さずにスウィングする。木に額をくっつけた素振りの感覚を持ったまま体の回転でスウィング。バックスウィングでできた手首の角度をほどかずに振り抜く。フルショットの8割くらいの飛距離を目指そう



1 手首の角度をキープ
手首はバックスウィングで右手首を甲側、左手首を手のひら側に折り、それをほどかずに打つ

2 右足はベタ足
右足は基本的にベタ足。右足を強く蹴ろうとすると体の右サイドが浮きやすいため注意しよう

3 体を止めずに回す
振り幅は小さいが、フィニッシュまで体の回転を止めずにシャープに回り切ることが大事

→前傾を保てる体作り

お尻と股関節の筋力と柔軟性をアップ！



菅原賢さん
「トータルゴルフフィットネス」支配人でプロも指導するゴルフパーソナルトレーナー

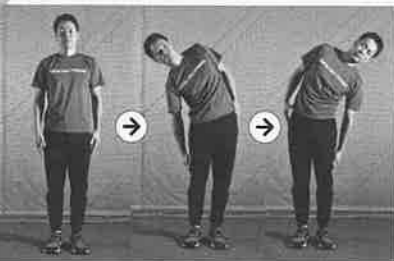
可動域が狭かったり筋力が弱いと、スウェイして伸び上がり、前傾角度が崩れる原因となる。お尻や股関節、体側、そして体幹を鍛えることで予防しよう

ヒップヒンジでお尻の筋力アップ



直立した姿勢から、お尻を後ろに突き出しながら上体を前に倒す「ヒップヒンジ」。お尻の筋肉を鍛え、腰が前に出て前傾が崩れるのを防ぐ。胸が地面と平行になるところまで深く曲げるのがポイント。10回を2セット行う

左右の側屈で体側の柔軟性アップ



上体を左右に倒す動きが硬いと、前傾なりに回転できず、体が伸び上がって前傾が崩れる。直立した状態から体を真横に倒し、曲げた側の手でひざにタッチする「側屈」の運動で柔軟性アップ。左右各10回を2セット行う

か、右股関節を内旋する方向への可動域が狭いのが原因なので、立った状態からお尻を突き出しつつ前傾する「ヒップヒンジ」や、椅子に座って行う「骨盤反らし」、そこから左右の太ももを内旋させる運動などを行うことで予防できます。

また、体を左右に側屈する動きがスムーズにできないと、前傾角度に対して回転できずに水平に回る動きになりやすく、これも伸び上がりの原因になります。立って上体を左右に倒す「側屈」でサポートしましょう。

さらに、体幹を鍛えると前傾をキープしやすくなるので、前腕とひざ、つま先を地面につけてその姿勢をキープする「プランク」も有効です。まずは少しづつでもいいのでやってみてください」(菅原さん)

骨盤反らして股関節の動きアップ



股関節の可動域が狭いのも伸び上がりの原因の一つ。骨盤が真つすぐ立つように丸椅子に浅く腰かけた状態から、骨盤を後傾させる。少し背中を丸め、お腹をへこませるようなイメージ。そこから左右の太ももを片方ずつ内旋させることで、股関節の柔軟性を高める。①～④を10回行う

プランクで体幹の力をアップ

うつぶせの姿勢でひじと前腕、つま先で体を支えたままキープする「プランク」は、体幹を鍛え姿勢を維持する力を高めるのに効果的。最初は30秒くらいから始めて時間を伸ばしていき、1分を目標にしよう



筋力が足りずに30秒維持できない人は、ひざをつけて行う