

あなたの悩みを解決!

GOLF GYM

ゴルフジム

PHOTO/Yasuo Masuda
TEXT/Daisei Sugawara
THANKS/トータルゴルフフィットネス

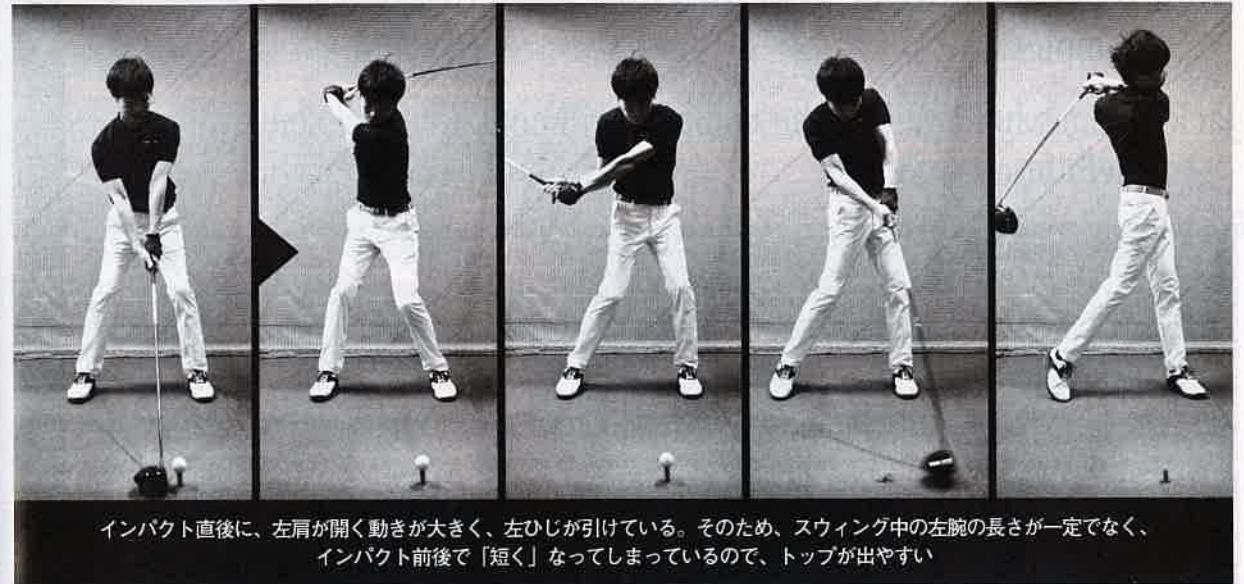
読者の悩みを
教え上手なプロが
マンツーマンで解決!

矢田 ドライバーだけ、なぜか当たらないんです。

赤坂 アイアンだと、ボールが地面にあるので、ヘッドを上から入れなければいけないというのがわかりやすいんですが、ドライバーはティアップしているのにヘッドの入れ方があいまいになりがちです。矢田さんの場合も、ドライバーだと少し、ヘッドが下から上に動いています。

矢田 ドライバーも、上から下にヘッドを動かす感覚で打つのが、正しいということですか。
赤坂 そうでないで、強くボールを打つことはできま

「ドライバーでトップが多く上手く当たりません」



インパクト直後に、左肩が開く動きが大きく、左ひじが引けている。そのため、スウィング中の左腕の長さが一定でなく、インパクト前後で「短く」なっているため、トップが出やすい

ここが原因!

「ボールを上げようと しすぎています」



× 左肩が開いて
左サイドが伸びている



× ヘッドを上向きに
動かしている

インパクトで左ひじが引けるのは、ボールを持ち上げようとして、ヘッドを下から上に動かしているということ。左腕の長さが最大の状態でインパクトしないと、芯には当たりにくい

【教える人】 赤坂友昭プロ

JGTOツアーカード保有。アマ時代は福岡県の強化選手として活躍。クラブの仕組み、運動力学、運動学習に基づき、本質を追究したレッスン活動を行う。現在、四谷のトータルゴルフフィットネスにてレッスンを展開中

【教える人】 矢田晃一さん

29歳 / ゴルフ歴半年
平均スコア110

Point

下向きに投げるには地面からの反力が必要

重いものを地面に向かって思い切り投げるには、最初に沈み込みながら腕を振り下ろし、伸び上がりながらボールを放す。これが「地面反力」

重いものを地面に叩きつける動き

地面からの反力を使って、強くボールを叩くには、重いものを地面に叩きつけるときと同様に(写真)、ひざを曲げながら手を下ろし、ひざを伸ばしてインパクトする。これだと左肩も開かない



Drill インパクト後に 右斜め下を見る

インパクト直後に、ボールのあった地点の後方(写真のゴムティがある地点)を見るようにして、体の回りすぎを「戻す」練習をすると、左肩が開かなくなる



これで解決!

「ドライバーでもヘッドは『上から下』
フォローはなりゆきでOK」

せん。強くヒットできるスウィングの動きというのは、例えば、メティンボールのような、何か重いものを両手で地面に投げつけるときの動きと同じです。
矢田 地面に投げるんですか? 目標方向ではなく?
赤坂 地面に向かって思い切り投げると、自然にひざの曲げ伸ばしを使って、地面の反力を使った動きになります。これがボールを強くヒットする秘訣です。ゴルフはボールを運ぶのではなく、強く「打撃」するスポーツなんです。重いものを目標方向に投げようとする、重心が全体的に上ずって、ボールを運ぶ動きになりやすいんです。
矢田 重いものを地面に投げる動きはわかりましたが、それだとフォローが出づらいんですが。
赤坂 最初は、フォローはなくてもOKです。確実に強く叩けるようになってから、徐々にフォローを出していくようにしましょう。

あなたのお悩み、大募集! 誌上レッスンは参加費無料

ハガキに、①氏名・年齢・職業・住所・電話番号・Eメールアドレス②ゴルフ歴・HCまたは平均スコア③お悩み④参加可能日(4~5月の土日など)を明記し、応募券を貼ってお送りください。応募多数の場合、抽選のうえ当選者に電話でご連絡します。当日は現地集合現地解散。現地までの交通費は自己負担となります。〒105-8670 週刊GD「ゴルフジム」係 ゴルフジムは以下のURLからも応募できます。www.golfdigest.co.jp/digest/enquete/gym/ ※WEBからの応募の方は当日応募券をご持参ください。※ご応募いただく個人情報は当選者への連絡のほか、弊社ゴルフ関連情報のご案内に使用させていただきます。

ゴルフジム
応募券

4 / 10 号