

左手首の 掌屈



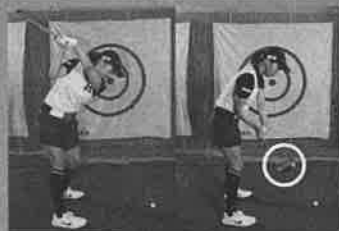
十振

この形を
マネしていいのは
どんな人?

左手首を
手のひら側に折ると



- ① フェースが開かず
球がつかまる
- ② 方向性が
アップする



左手首を掌屈するとフェースが閉じた状態になり、球がつかまりやすくなる。また、手首とフェース面が安定するため、手打ちを防いで体で方向性をつくりやすい

上体の柔軟性がないと タメがつかない

2回目のテーマは左手首を手のひら側に折る「掌屈」という動き。ダスティン・ジョンソンら多くのプロがトップで左手首を掌屈させているが、そのメリットは何？どんな人がマネしていいのだろうか。

胸郭、肋骨、肩甲骨を
持ち上げていく
イメージです

肩甲骨や肋骨周りを柔軟性がないと、そもそも左手を掌屈してスイングしづらくなる。無理に取り直すと、カラダの動きがなくなるため、繰り返しで右サイド前に出てアウトサイド軌道になる

写真・Getty Images

手首が軟らかいだけでは
マネできない動き



ゴルフコーチ兼トレーナー
監修・指導 高野裕正

たかの・ひろまさ / 米国で運動学の学士、修士号を取得。TPI、Dr.Kwonら数多くの海外ゴルフ系の講習を修了し、最新かつ幅広い知識を習得する。体術や運動学、技術理論を駆使し、レッスンを展開中

ダスティン・ジョンソンや渋野日向子らのトップの形を見ると、左手首が手のひら側に折れています（掌屈）。この形にするとフェースが閉じた状態になり、このままインパクトすれば、球がつかまり、フェースをローテーションさせる必要がなくなるため、方向性もよくなります。

慣性モーメントが大きい最近のヘッドは、一度フェースが開いてしまうとスクエアに戻すコントロールがしにくくなる性質があります。ですから、フェースを閉じた状態で、ロックできる左手首の掌屈は、最新クラブに適した形ということもできます。

手首が軟らかければマネできそうですが、思うかもしれませんが、実は、肩、肩甲骨、胸郭、肋骨など、上体のあらゆる部位の柔軟性が不可欠なのです。

実際に試してみると分かりますが、上体が硬い人はそもそも左手首を掌屈

させたトップがつかないはず。また、無理に形をつくったとしても、上体の遊びがなくなると切り返して体の右サイドが前に出て、アウトサイドイン