

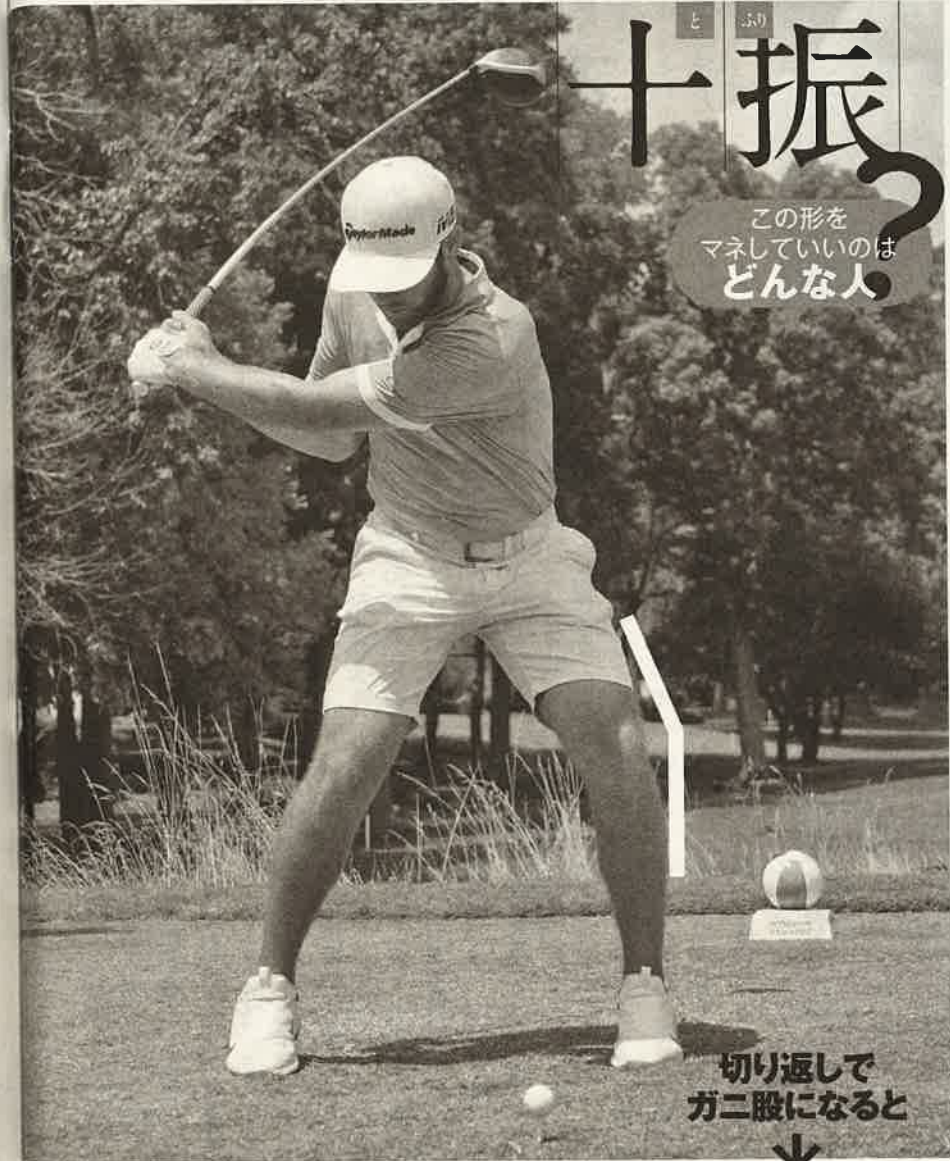
十人十振

あなたのカラダに合うスイングを探そう

マシュー・ウルフの 切り返しの ガニ股

内側重心の人は 多種多様なミスが出る

左ヒザだけを飛球線方向に動かし、一瞬ガニ股になる切り返し。海外ツアーの選手だけでなく、国内ツアーでも取り入れている選手が増えてきているようだが、どんな体の人がマネしているのだろうか。また、そもそも「ガニ股切り返し」のメリットとは？



切り返して
ガニ股になると

インパクトゾーンが 長くなる

左ヒザを飛球線方向に向けて切り返すと、体の右サイドでスイングアークをつくれるため、懐にスペースが生まれ、インパクトゾーンが長くなる。ただし、右股関節に体重を乗せたまま左ヒザを動かさなければいけない

右に体重を乗せたまま ガニ股をつくる

切り返して左ヒザを外側に動かし、一瞬ガニ股になる動作。米PGAツアーのトップ選手などが取り入れている動きなので、見たことがあるアマチュアの人は多いと思います。この動きのメリットは、体の右サイドを使ってスイングできること。つまり、懐にスペースが生まれるため、インパクトゾーンを長くできるのです。

マネしていいかCHECKしよう

太ももを外側に回されながら立ち上がれますか？

イスに腰かけて、両太ももを外側に回してもらおう。この状態でスッと立ち上がることができれば、あなたは外側重心タイプ。切り返してガニ股をつくりやすい体といえる。

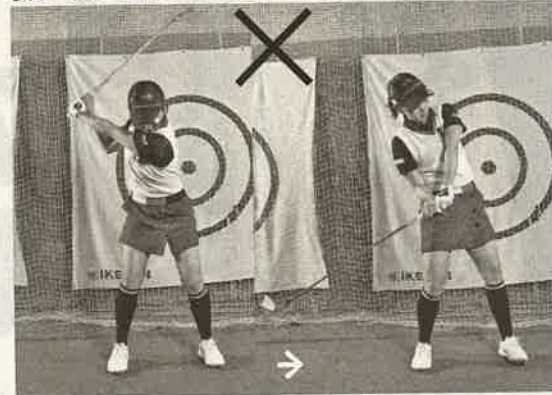


あなたは
内側重心タイプ？
外側重心タイプ？

立ち上がれない人がガニ股の切り返しをすると……

振り遅れなどいろいろなミスが出る

太ももを外側に回されて立えない人は、内側重心タイプの可能性が高い。どちらかというと内股でバランスを取る体なので、無理にガニ股をするのは危険。前傾姿勢が崩れやすく、あおり打ちや振り遅れ、ダフリにトップなどさまざまなミスが生じやすい



ガニ股の切り返しが合わない人は……

股関節を ストレッチ しよう

無理にガニ股体勢をつくる必要はないが、スムーズに切り返すには最低限の股関節の柔軟性が要だ。股関節周りが硬い人は、足を組むように座り、右ヒザが地面と水平になるように押しストレッチしよう



テスター 森美穂

もり・みほ/1992年生まれ、三重県出身。アマチュア時代はナショナルチームメンバーとして活躍。2015年プロテスト合格。ティ・エステック所属



森美穂 Voice

手元を遠ざけると ガニ股をしやすい

体から手元を離れたほうがガニ股をつくりやすかったです。ガニ股に必要なのは、股関節の柔軟性だけではないんですね。体は連動しているんだとあらためて感じました。



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