

# 十人 十振

あなたのカラダに合うスイングを探そう

## アン・ソンジュの ベタ足 スイング

### 地面反力に必要なのは 右足カカトで押し込む力

アン・ソンジュに代表されるように、ダウンスイングで右足のカカトを粘らせて使う韓国人選手は多い。ベタ足スイングのメリットは地面反力を使いやすくなること。マネしているのは、どんなタイプのゴルファーなのだろうか。

この形を  
マネしているのは  
どんな人

ベタ足スイングは

- ① 地面反力が使える
- ② 体が開きにくい

ダウンスイングで下半身が動きすぎないため、地面反力をより活用しやすくなる。また、右足カカトを浮かせずにクラブを振り下ろすと、体が開きにくくなるメリットもある。



右足、お尻、股関節の柔軟性が不可欠

ベタ足でダウンスイングをすると、下半身が動きすぎず、効果的に地面を蹴ることができます。つまり、地面反力を活用でき、飛距離アップが期待できるのです。また、右足のカカトが浮くと体が開きやすくなるため、ベタ足は振り遅れ防止にも役立ちます。ただし、右足を浮かせなければいいわけではなく、右足を浮かせるままスイングすることにはなりません。右の股関節、お尻、足、足首などの柔軟性がないと、体重移動できず右足体重のままスイングすることになってしまいます。

まずは、右サイドの柔軟性をチェックしましょう。両足を大きく広げたワイドスタンスでアドレスし、フルショットの振り幅で振ってみてください。手先だけで振るのはNGです。胸や腰をしっかりと回し、股関節の上に体重を乗せるのがコツ。超ワイドスタンスで振れる人は、ベタ足を意識して地面反力を活用しましょう。



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

マネしていいかCHECKしよう

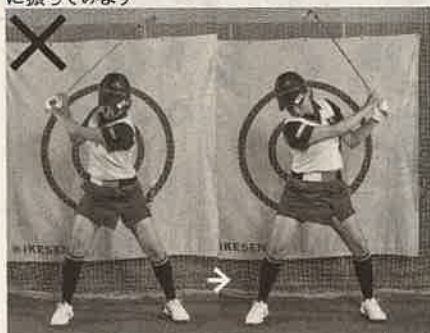
## 超ワイドスタンスで 下腹部から体を捻って スイングできますか？

いつもより足を広げてスタンスをとり、フルスイングの振り幅で振ってみよう。バックスイングでは右股関節の上に、ダウンスイング以降は左股関節の上に体重を乗せるのがコツ。股関節、足首、内モモ、お尻などの柔軟性があると、深いトップ、大きいフィニッシュをとることができる。



股関節を積極的に  
動かしましょう

胸や腰を動かさず、腕だけでクラブを振るのはNG。スタンスを広げても手打ちにならないように振ってみよう



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

ベタ足が合わない人は……



右ヒザを  
押し込んで  
右足の内側を  
伸ばす

ベタ足スイングができない人も右足や股関節、お尻の柔軟性を高めておくと、体重移動がスムーズになる。カカトを浮かせず右足を伸ばした状態で、ヒザの外側から足を内側に押し込もう。足首、太もも、股関節のストレッチになる

超ワイドスタンスで振れない人がベタ足をすると……



左サイドに  
体重移動  
できない

股関節、足首、内モモ、お尻が硬い人が無理にベタ足スイングをマネすると、ダウンスイングで地面を蹴ることができない。右足に体重が残ったフィニッシュになり、飛距離が出なくなる

森美穂 Voice

### 振り遅れにも 効果アリ!

右足カカトを離さずにダウンスイングすると、前傾姿勢をキープしやすくなる感覚がありました。体が浮いてしまう人、振り遅れる人もベタ足をイメージしたほうがいいかもしれませんね。