

# 十人十振

あなたのカラダに合うスイングを探す

## 左足一本で立つ フィニッシュをとる

### 左足土踏まずにアーチをつくって足の外側に加重

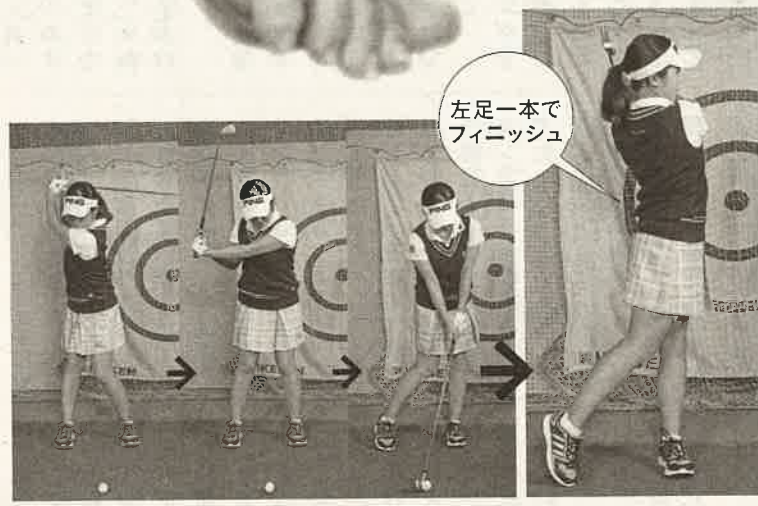
今回からはアマチュアの具体的な悩みにフォーカス。まずは、ダウンスイング以降、左サイドに体重移動できないケース。右足体重のフィニッシュになってしまうクセを修正するには、ダウンスイング以降で左足の外側に加重する意識を持つという考え方だ。

#### ダウンスイング以降

##### 左足外側・ややカカト寄りに体重をかける

ダウンスイングで左足の土踏まずにアーチをつくり、左足の外側・ややカカト寄りに体重をかけてみよう。スムーズに左サイドに体重移動できるようになる。

※飛球線後方からの写真です



左足一本でフィニッシュ



土踏まず側が浮いていないように見えても、シューズ内でできていればOK

左足の内側で体重移動を受け止めようとすると、結果的に左足に乗っていけない



#### ダウンスイング以降

##### 左足全体または内側に体重をかける

足裏全体を地面につけていると、ダウンスイングで左サイドに体重移動できず、右に体重が残りやすい。また無理に体重移動すると、左足で踏ん張れずにスエーすることに。



右足に体重が残る

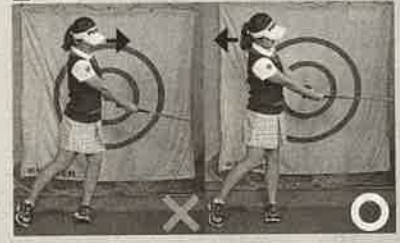
#### 外側加重を覚えるドリル

##### 左足一本立ちスクワット

まずは左足の外側・カカト寄りに体重を乗せると重心が安定することを体感し、体の動きを脳に覚えさせることが大切。右足はつま先立ちし、全体重を左足一本で支える意識で立ってみよう。この体勢でヒザを曲げると、左足の外側・カカト寄りに重心を乗せたほうが体勢は安定することが分かる。



#### ポイント ダウンスイングでは頭を右に残しておく



切り返して体重移動する際、全身で左サイドに体重移動すると、飛球線方向に体が流れすぎてしまう。左足外側・カカト寄りに踏み込むときは、頭を右サイドに残しておくイメージを持つと、スエーを防止できる。

テスター 宮崎千瑛  
みやざき ちえ / 1997年生まれ、東京都出身。大学院に通うプロ。負けず嫌いで、スピードゴルフでは女子日本記録を持っている。マイナビネクストヒロインゴルフツアーでも活躍中



#### 千瑛 Voice

##### 外側重心のほうが左のカベが強い!

今までは、左足裏全体に加重する意識で体重移動していました。どちらかといえば、左足内側に体重をかけたほうが安定しそうだと思いましたが、体感してビックリ。外側に体重をかけたほうが断然、左サイドのカベが強くなり、スイングが安定しました。



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

##### 左足外側力カト寄りを 目掛けて体重移動

ダウンスイング以降で左に体重移動できない理由はいくつか考えられます。例えば、フォローステップでヘッドを加速させようとしたり、ボールを上げる気持が強いと、左に踏み込みづらくなります。また、扁平足の人も体重移動しづらい傾向があります。

明治の大砲 になってしまいう人や左にスエーしてしまう人など、スムーズに体重移動できない人は、踏み込みのイメージを変えてみてください。切り返してからインパクトにかけて、左足の外側で、ややカカト寄りに体重を乗せていくのです。カラダの構造上、足の外側に体重をかける力を入れやすくなり、重心が安定します。その際、土踏まずにアーチをつくるとやりやすくなるはずです。安定する重心位置が分かれば、積極的に体重移動できるようになり、どんどん振れるようになりますよ。