

十人十振

あなたのカラダに合うスイングを探す

タメをつくる

手のひらを張ったまま 指先でクラブを握る

「タメをつくる」というテーマだが、ポイントはグリップだと高野はいう。「力を入れるな」といわれたり、「しっかりと握れ」といわれるグリップだが、右手の握り方を覚えれば、ダウンスイングでタメが作りやすくなる。



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、技術理論を馳駆し、レッスンを展開中

のつくり方

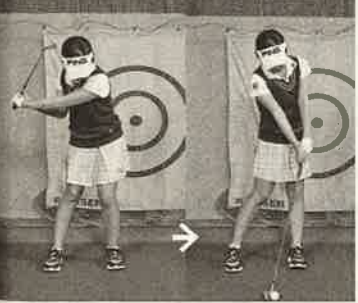
3 親指と人さし指の間を締める

最後に人さし指と親指を指の根元からキュッと締めると手首が固定、安定する。



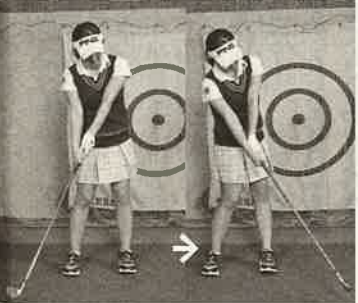
指先で握るとタメやすい

手のひらに張り感をついたまま指先でクラブを握ると、手首の角度をキープしやすくなる。力を抜いた状態でも緩まないため、タメやハンドファーストを作りやすい



アーリーリリースに

手のひらで握ってしまうと手首の角度が緩みやすくなり、リキム原因になる。ダウンスイングで手首がほどけてしまい、ハンドレイトでインパクトすることになる



力を抜いても緩まない! 理想のグリップ

1 手を思いきり開いて 手のひらに張りをつくる

右手の指を目いっぱい開いて指先を反らせるように手のひらに張りをつくる。



2 張り感をキープして 指を曲げる

手のひらの張り感を保ったまま、第2関節を曲げる。手のひらに近い第3関節は曲げないのがコツ。



○ 手のひらを張って

クラブを安定させる指の握りを覚えるドリル

右手は中指、薬指、人さし指の腹でグリップして 張り感を鍛える

右手の張り感をキープしたまま、右手は中指と薬指と人さし指の腹でグリップして素振りしてみよう。指先の感覚が養われるほか、力を入れなくても手首の角度をキープできるフィーリングをマスターできる。



✕ 手のひらで握ると



最初のうちは思いきり振らず、指先の感覚を確認しながらゆっくり振ろう

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

指の先の先で握っている感覚

今まで指先で握っているつもりでしたが、今回のグリップを試したら、いつも以上に指先でグリップしている感覚でした。手首の角度がほどけないし、ハンドファーストでインパクトしやすかったです。

11月26号の本連載、本文12行目以降で、間違いがありました。「インパクトにかけて、」の後に「体が開かない前提で、左つま先に体重を乗せる意識を持ちつつダウンスイングに入り、その後」の文が入ります。おわびして、訂正します。