

# 十人十振

あなたのカラダに合うスイングを探す

## スイング始動をスムーズにする

### 静から動のきつかけは 転がってこくるボールを 打ち返すイメージ

アドレスで力が入ってしまい、スムーズに始動できないアマチュアゴルファーは多い。止まっているボールに対して自分でアクションを起こすゴルフは、始動のきつかけに難しさがあるのだ。その対策法とは？



ゴルフコーチ兼トレーナー  
監修・指導 高野裕正

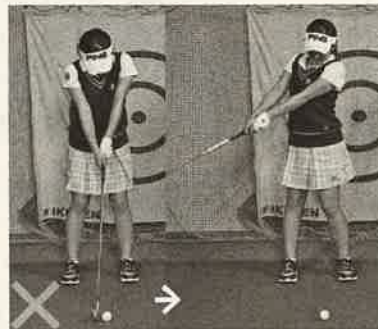
たかの・ひろまさ / 米国で運動学の学士、修士号を取得。TPI、Dr.Kwonから数多くの海外ゴルフ系の講習を修了し、森守洋に師事して最新かつ幅広い知識を習得する。体術や運動学、技術理論を駆使し、レッスンを展開中

ボールが動いていると  
タイミングを取りやすい

他の球技に比べてゴルフは難しい、といわれることがあります。理由の一つとして考えられるのは、ゴルフは止まっているボールを打つスポーツだから。野球や卓球、バスケットボールな

ど、リアクションスポーツといわれる。他の球技は、ボールが動いているため、体は比較的、自然に反応します。一方、ボールが止まっているゴルフは、「静」から「動」へ移行するきつかけを自分でつくらなければいけません。手元や腕を飛球線方向に少し動かすフォワードプレスや、アゴを後方に動かしているボールを打つ意識を持つ

です。実際に斜め前からゆっくりボールを転がしてもらおうと、体が自然に反応してバックスイングできるはず。その際、クラブの重さを感じながら動くことがポイントです。体からキミが取れている感覚が分かるはず。ボールを転がしてもらおうとき、その角度によって他の悩みも解消できる可能性があります。例えば、飛球線から45度の辺りから転がってくるボールを打つと、体の左サイドで振る意識が高まります。フォローが小さい人は試してみてください。また、飛球線から60度の角度からボールを転がしてもらおうと、ダウンスイングで体が開きづらくなり、球がつかまりやすくなるはず。ラウンド中は、転がるボールを打ち返すイメージを持つだけで始動がスムーズになる効果がありますよ。



止まっている状態から動き出すゴルフは、体が緊張しやすく、スムーズに始動しづらい

クラブの重さを感じながら  
打ちましょう

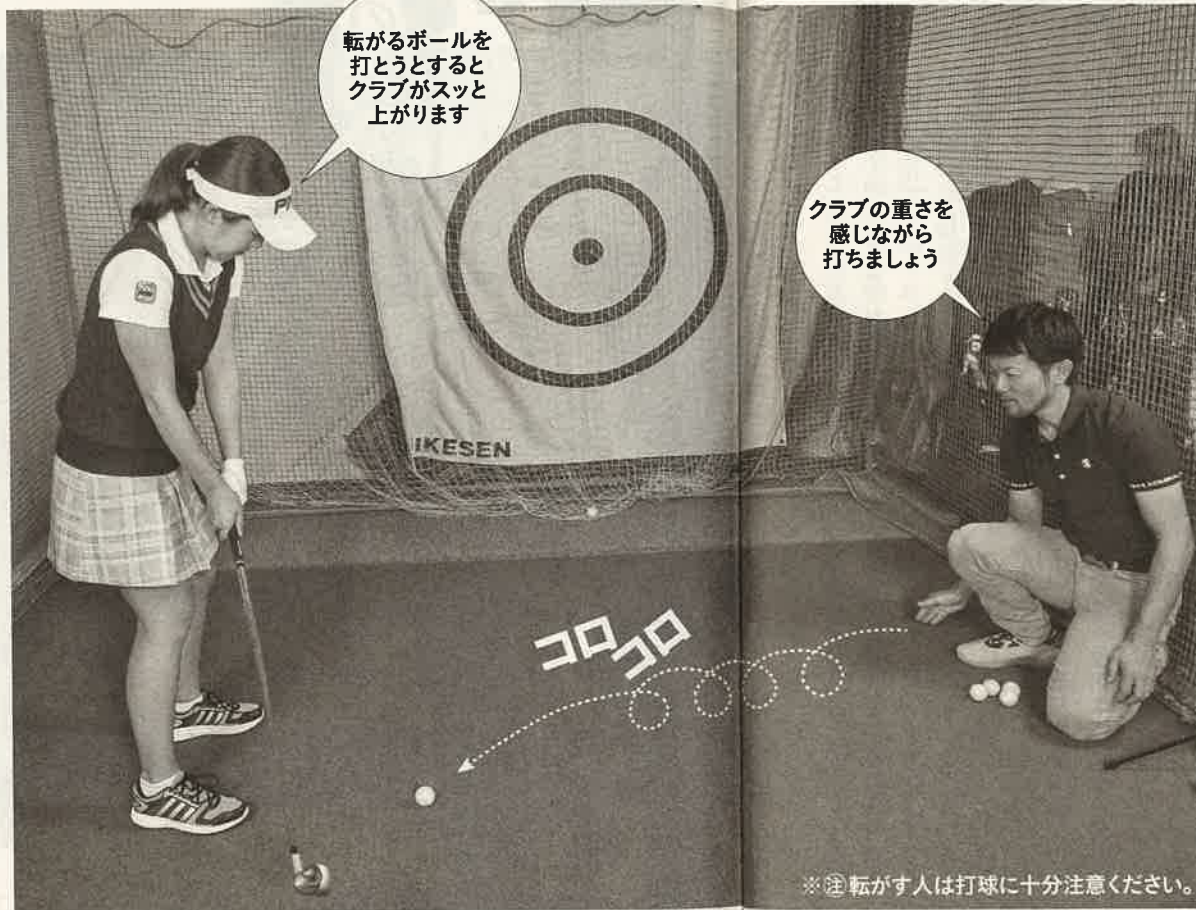
※転がす人は打球に十分注意ください。

斜め45度でフォローが大きくなる

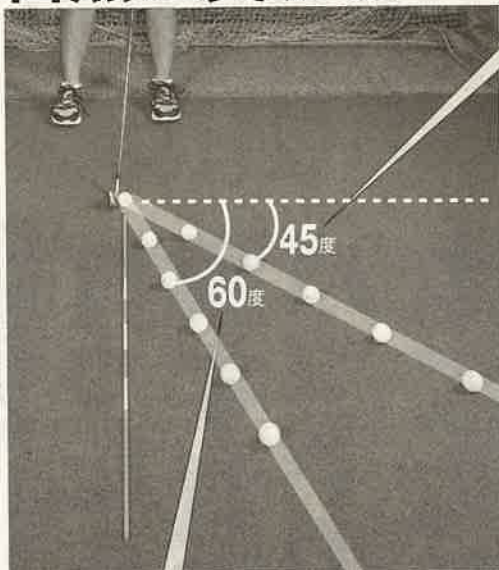


飛球線側から転がってくるボールに対して反応すると、体の左サイドで振るイメージが出てくる。フォローが小さい人は、この角度からボールを転がしてもらおう

転がるボールを打とうとすると  
クラブがスッと  
上がります



## 転がる角度の違いで 体の動きが 自然に変わる



斜め60度で体が開きにくくなる



ダウンスイングで体が開き、球がつかまらない人は、飛球線から60度くらいの位置からボールを転がしてもらおう。体に締めりが生まれ、左のカベを感じやすくなる

### 千瑛Voice

打つことだけに  
集中できて楽しい!

バックスイングはどこに上げるか、フェースはどこに向けるかなどと考えていると、スムーズに始動できなくなるもの。転がるボールを打っていると、打つことだけに集中できるので、他のことを考えなくなります。楽しく練習できますね!



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

### 練習場の打席でのドリル

動き続ける連続打ちも  
効果アリ!

練習場ではボールを数個並べて連続打ちをしてみよう。足踏みするように左右交互に体重を乗せながら少しずつ前進してボールを次々と打ちます。ポイントは、1球1球止まらずに動き続けること。リズムよく振り続けることで、スムーズな始動のイメージが持てます。

