

十人 十振

あなたのカラダに合うスイングを探す

ハンドファースト インパクト

左手の甲を 下に向ける「感覚」で フォロローを出す

ハンドファーストでインパクトするのが理想だが、ダウンスイングで手首がほどけてハンドレイトになってしまうアマチュアは多い。手元よりもヘッドが先行してしまう人は、左手の甲の向きに意識を向けよう。



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、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、技術理論を馳駆し、レッスンを展開中

左手首を手のひら側に折って左手の甲を下に向ける感覚でインパクトすると、自然と左腕が外旋(ターン)してフェースがローテーションしてくれる。結果としてハンドファーストになって、球もつかまる

左手の甲を意図的に目標方向へ出していくのはNG(右)。ハンドファーストをつくりにくいのではなく、腕をローテーションする過程で結果として左手の甲が目標を向く(左)

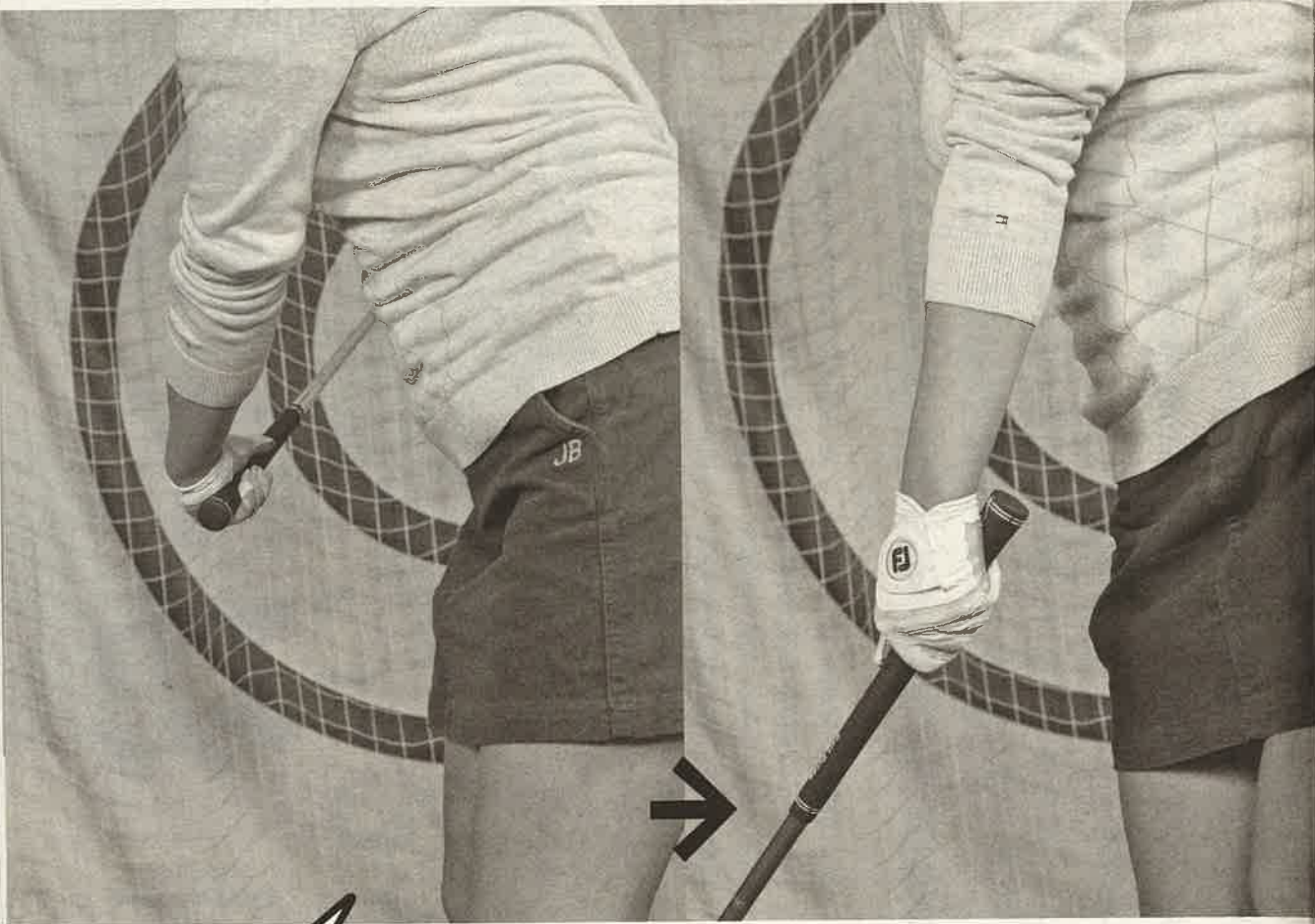
正しい掌屈はフェースと左腕の自然なターンを生む
インパクトの前に手首がほどけて、ヘッドが手元よりも前に出る形でインパクトする傾向がある人は、左手首の使い方を覚えてみてください。左手首を手のひら側に折って「掌屈」クラブを振り下ろすのです。インパクトからフォロローにかけて、左手の甲を地面に向ける感覚です。正しく掌屈できるとハンドファーストになるだけでなく、左腕が外旋してフェースターンが自然と行われます。結果、早いタイミングでフェースがスクエアに戻ってインパクトゾーンが長くなり、球がつかまり、方向性もよくなります。このとき、ハンドファーストにしようとして左手の甲を飛球線方向に出すのは、リキミが生じたり球がつかまらず、NGです。



ハンドファーストは球のつかまりもよくなります

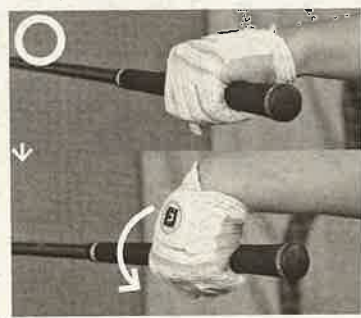


ダウンスイングで手首の角度がキープできないと、タメがつかれずハンドファーストでインパクトできなくなる



ポイント!

バイクのアクセルを逆回しするように左手を掌屈



ダウンスイングでは、左手首を手のひら側に折る動きを入れることでフェースが開かず、ハンドファーストでインパクトしやすくなる。バイクのアクセルを逆に回す(戻す)ように手首を動かそう。目いっぱい逆に回すと左前腕が外旋するのが分かるが、これが正しい動きだ

左手の掌屈と左腕の外旋は、バイクのアクセルを逆に回すイメージで左手首を使うとスムーズです。それがイメージしづらい人は、フリスビーを投げられるように左腕を動かしてみてください。掌屈したまま腕を動かせ、ハンドファーストの感覚が理解できます。また、慣性モーメントが大きい最近のヘッドは、一度ブレると動きをコントロールしにくくなる性質があります。この手首の使い方ダウンスイングすることで、ヘッドの動きを制御しやすくなり、安定感もアップしますよ。

掌屈できない人はこのイメージ!

左手でフリスビーを投げる感覚



投げる瞬間の手首をイメージ

左手を掌屈できない人は、フリスビーを投げるイメージを持ってみよう。左腕でフリスビーを抱え、飛球線方向にリリースする瞬間の手首の動きをマネると、掌屈しやすくなる。

千瑛Voice

左手首の掌屈で球がラクにつかまる

バイクのアクセル逆回しやフリスビー投げと同じ動きといわれて、今まで以上に左手首を掌屈しやすくなり、ハンドファーストで打てるようになりました。球がラクにつかまるようになるため、体を積極的に回してスイングできます。



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