

十人十振

あなたのカラダに合うスイングを探す

オーバースイングを修正する

左腕で押し、右腕で引く

テコの原理を使うと

トップは緩まない

オーバースイングの人は、テコの原理を使ってクラブを動かしてみよう。バックスイングは、左腕を押し込みながら右腕を引く。ダウンスイングは右腕で押し込みながら左腕を引く。これでスイングに力感が生まれるはずだ。

肩甲骨から動かす意識で 両腕を動かす

スムーズにスイングを始動できない人や手先だけでクラブを上げてしまう人、トップが緩んでオーバースイングになってしまう人。これらの傾向がある人は、両腕の力のベクトルを同じ方向にしている可能性があります。

飛球線方向に向かって左右の腕に力を入れてトップをつくり、切り返し以降はボールや飛球線方向に向けて両腕の力を加えていませんか？ もし、このような腕の使い方をしているのであれば、テコの原理を意識して腕を動かしてみてください。つまり、左右の腕に逆方向の力を加えるのです。

バックスイングは、左腕で押し込みながら右腕を引くイメージ。左手が力

両腕の力のベクトルは 常に逆方向



点、右手が支点という関係性です。すると、スムーズにスイングを始動できるほか、オーバースイングにならずに力感のあるトップがつけれます。

切り返し以降は、両腕の力の入れ方を反対にして、右腕で押し込み、左腕を引く感覚でクラブを下ろします。すると、タメのあるダウンスイングができ、インパクト前後で手元が浮きづらくなるはず。ポイントは手先で動かすのではなく、肩甲骨から腕を動かすことです。



同じ方向に力をかけると力が抜けません

テコの原理でクラブを動かそう

バックスイングは 右手が支点、 左手が力点



バックスイングは右腕を引きながら左腕を前に出していく。空手の瓦割りのイメージで両腕を動かそう。

スプリットハンドでやってみよう



スプリットハンドで（両手を離して）クラブを持つとテコの原理でクラブを動かしやすい。右手を支点にして、左手でクラブを押し。

ダウンスイングは 左手が支点、 右手が力点



切り返しからは、左右の腕の使い方を逆にする。左手を引きながら右手で押ししていくと、手元が浮きにくくなる。

千瑛Voice

肩甲骨を使うと スムーズに 始動できます



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

手先ではなく、肩甲骨を動かして両腕を押し引きするイメージを持つと、スムーズにクラブを動かせます。普段はノーコック気味でスイングしていますが、左右の腕の力を入れる方向を反対にしたら、コックしやすくなってスイングに締まりが出ました。

タメができない人、手元が浮く人にも効果アリ



トップが緩む

アーリーリリースで手元が浮く

テコの原理を使って両腕の力を拮抗させると、トップが緩まなくなるほか、ダウンスイングでタメをつくりやすくなる。また、手元が浮きづらくなるのもメリットだ。



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