

# 十人十振

連載 第12回

あなたのカラダに合うスイングを探す

球をしっかりとつかまえる

## 右股関節に体重を乗せるために バックスイングの最後に 少しだけ左カカトを上げる

ダウンスイングで体が開いたり、前傾姿勢が崩れてスイングが安定しないアマチュアは多い。バックスイングで右股関節にしっかりと体重を乗せることで、これらのエラーは防止できる。

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、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

ヒールアップしないと  
右股関節に乗りづらく体が浮く



バックスイングでヒールアップをしないと、打ち急いだり、体が開いて球がつかまらなくなる。また、ダウンスイングで体の右サイドが前に出やすく、カット軌道の原因にもなる

肩甲骨 胸体 → 足 → ヒール の順番



バックスイングの最後のタイミングで左足カカトを少しだけ上げてみよう。右股関節にしっかりと体重が乗り、ダウンスイングで体が開きにくくなる



多くのプロもやっている!

ほとんどのプロは左足カカトをやや上げて右股関節にしっかりと体重を寄せ、切り返しのタイミングを回っている。ヒールアップを入れることで、飛距離アップの可能性も高まる

始動直後のヒールアップはNG

オーバースイングの原因に



ヒールアップはバックスイングの最後のタイミングで入れること。始動の段階でカカトを上げると、体が回りすぎてしまいオーバースイングになる

実はほとんどのプロはヒールアップしている

ダウンスイングで体が開いたり起き上がって球がつかまらない人、右肩や右腰が前に出てカット軌道になる人、そして打ち急ぐ傾向にある人には共通点があります。それは、バックスイングで右股関節の上に体重が乗っていない

バックスイングのイメージは

手 クラブ →



→

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

リズムが整うからスイングも安定しそう

ヒールアップすると右股関節に体重が乗るため、切り返しでしっかりと左に踏み込むことができます。体が浮かないので強くインパクトでき、飛距離も伸びそう。足の動きを意識するのでスイングリズムが安定するのもメリットですね。

ということ。切り返し以降で左サイドに踏み込んでいくためにも、バックスイングで右股関節にしっかりと体重を乗せる必要があります。

右股関節に体重を寄せ切れない人は、バックスイングの最後の最後に左足をヒールアップしてみてください。ポイントには動かす順番です。手・クラブ、肩甲骨・胸体、足の順番に動かして体を

捻転させ、最後のタイミングで左足をヒールアップするのです。これで右股関節に乗りやすくなり、体が開きにくくなります。

「カカトを上げるなんて、なんか格好悪いな……」と思う人がいるかもしれませんが、実はヒールアップはほとんどのプロが取り入れている動きです。プロによっては見た目では分からない

くらいの小さいアクションですが、左足カカトを上げてスイングのリズムを取り、切り返しのきつかけをつくっています。

ヒールアップはスイングが安定するメリットもありますが、タイミングが合えば飛距離アップする可能性も十分あります。皆さんもぜひチャレンジしてみてください。