

十人十振

連載 第13回

あなたのカラダに合うスイングを探す

パターの距離感を合わせる

フォローを出すことは考えない
インパクトで
加速をゼロにする

パティンク時にフォローで距離感を出そうとしたり、振り幅で距離感を出そうとするのはNG。インパクトでの力の加え方が不安定になってしまふ。球を打つ直前にスッと力を抜くことで出力が安定し、タッチを合わせやすくなる。

インパクト直後にヘッドを引きたくなる感覚で効率アップ

リキみやすい人は親指と人さし指を外してストローク



インパクトで力が抜けない人は、親指と人さし指に力を加えずストロークしてみよう。指先や腕の力が抜けてインパクトしやすくなる

ドン!

フォローを出すとインパクトが不安定に



フォローを長く出そうとするとインパクトが目的とならず、打点やインパクトで加える力が不安定になってしまうのだ



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

力の入れ方は布団たたきと同じ!!

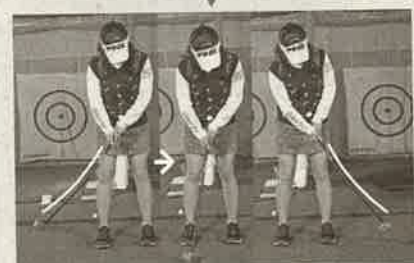
力を一番加えるのは
繰り返し



布団たたきを使う場合、布団を叩く前に力を抜いているはず。この力の使い方が最もパワーを生み出せる



シャフトをしならせるように連続素振り



小さい振り幅でヘッドを速く動かし、連続素振りをしてみよう。シャフトを思いきりしならせるイメージだ。インパクトで力を入れない感覚が養われる

これはボールをヒットする、インパクト感が生まれ、出力が安定。結果的に距離感を合わせやすくなります。

には、布団たたきの要領で力を使うことがポイント。つまり、インパクト直前にスッと力を抜き、ヘッドの加速をゼロにする感覚を持つのです。球を打つ直前にヘッドを引くイメージを持ってOKです。

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



千瑛Voice

大切なのは振り幅よりもインパクト!

普段から振り幅やフォローのことは考えず、インパクトを意識してストロークしています。ですから、私にとってはいつもどおり打っている感覚でした。球を強く打ったほうが、パワーが安定して距離感が合わせやすくなりますよ。