

# 十人 十振

連載 第14回

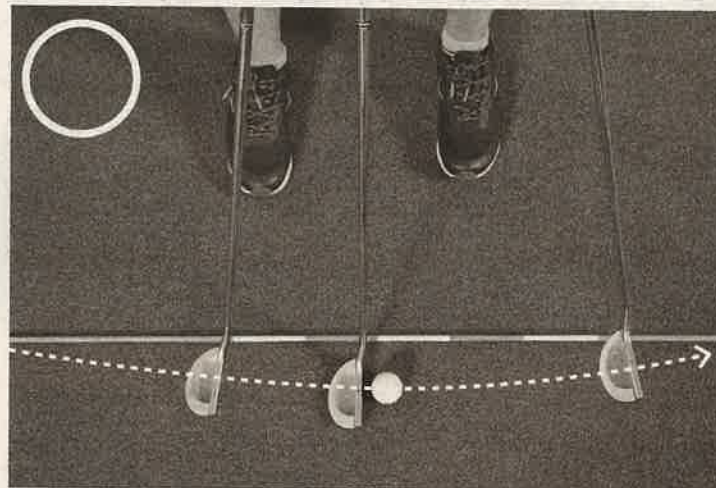
あなたのカラダに合うスイングを探す

ストロークを  
安定させる

肩甲骨とヒジの運動がポイント  
背中を丸めて  
手首とヒジを脱力

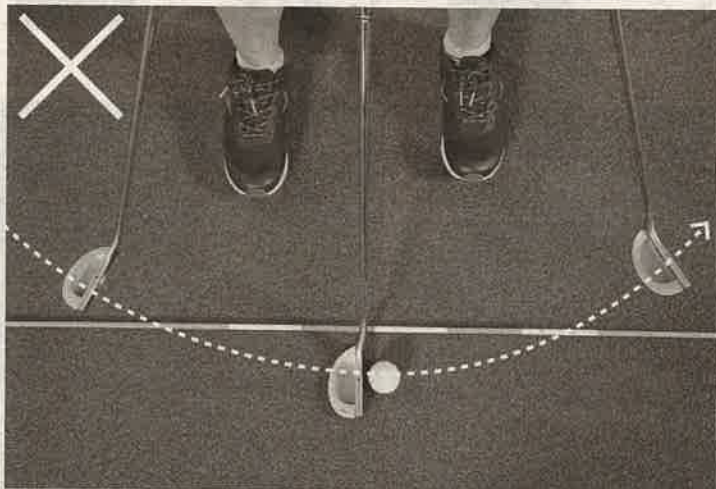
パッティングの方向性や正確性を上げるには、ストロークを安定させる必要がある。そのため意識したいのがヘッド軌道だ。できるだけストレートに近い曲線を描いてストロークしよう。

直線に近いインサイドイン軌道が理想



ヘッドを直線的に動かせば、インパクトゾーンが長くなってヘッド挙動が安定しやすい。また、スクエアフェースで球をとらえやすいため、狙ったところに真っすぐ転がしやすい

曲線が強くなると軌道や打点がブレる



インサイドイン軌道が強くなればなるほど、ボールを点でとらえることになり、打点がブレやすくなる。フェース面をスクエアにしてインパクトしづらくなるのもデメリットだ

肩甲骨とヒジを  
一体化させることが重要

パッティングの精度を高めるにはヘッド軌道をストレートに近い弧にコントロールすることがポイントです。アークを描くようにストロークすると打点がブレるうえ、スクエアフェースでインパクトしにくくなるからです。真っすぐ動かすには、手先だけでストロークするのはなく、体と腕を同調させなければいけません。肩甲骨を動かしやすいアドレスにすると、上体とヒジが連動して動き、安定したストレート軌道でヘッドを動かせます。

具体的には、背骨を丸めて骨盤を後傾させ、肩甲骨を地面と平行のイメージで構えること。上体の力を抜き、背中から腕とクラブを吊る感覚が大切です。また、ヒジと手首の力を抜き、ヒジから



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、技術理論を駆使し、レッスンを展開中

## ポイント1 大きなボールを抱える イメージで背中側を丸める

背筋を伸ばして構えると、肩甲骨と腕が連動せず、手打ちになってヘッド軌道が不安定になる。首を伸ばして上体の力を抜き、大きなボールを抱えるように背中を丸めて骨盤を後傾させよう。肩甲骨を地面と平行になるイメージで、首や背中から腕とクラブを吊る感覚を持つようにしたい。

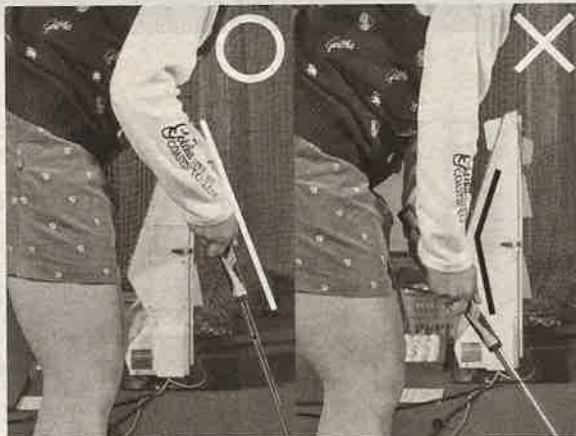


骨盤を後傾  
させましょう



## ポイント2 ヒジと手首を脱力 クラブを吊るして持つ

ショットを打つときのように手首に角度をつけて構えると、肩甲骨と腕を連動させてストレート軌道で動かせない。手首とヒジの力を抜き、ヒジからシャフトまで一直線になるイメージを持つ。



## ポイント3 揺りかごを揺らすように ストローク

ストローク中は腕の力だけでヘッドを動かさず、揺りかごを揺らすように体を動かすと、肩甲骨とヒジが一体化。安定感が生まれ、ヘッドを真っすぐ動かしやすい。



### 千瑛Voice

#### 背中を丸めて構えたら 体がブレなくなった

ショットのときと同じように、パッティングでも背骨をピンと伸ばすイメージで構えていました。背中を丸めると、胸や肩甲骨がスムーズに動き、ストロークの安定感がアップしました。



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

シャフトが一直線になるように構えると、肩甲骨とヒジの連動が生まれやすくなるほか、ヘッドを直線的に動かすやすくなります。ストローク中も、肩甲骨とヒジを一緒に動かすイメージを持ちましょう。揺りかごを揺らすように体を動かすことで、肩甲骨を動かすやすくなり、ヘッド軌道が安定します。

ストレート軌道といいましたが、正しいストロークができると緩やかな円弧の軌道になります。これが理想的なストロークなのです。