

# 十人十振

連載 第15回

あなたのカラダに合うスイングを探す

狙ったところに  
真っすぐ打ち出す

理想のヘッド軌道はほぼストレート  
土踏まず重心でヘッドの  
動きが真っすぐに近づく

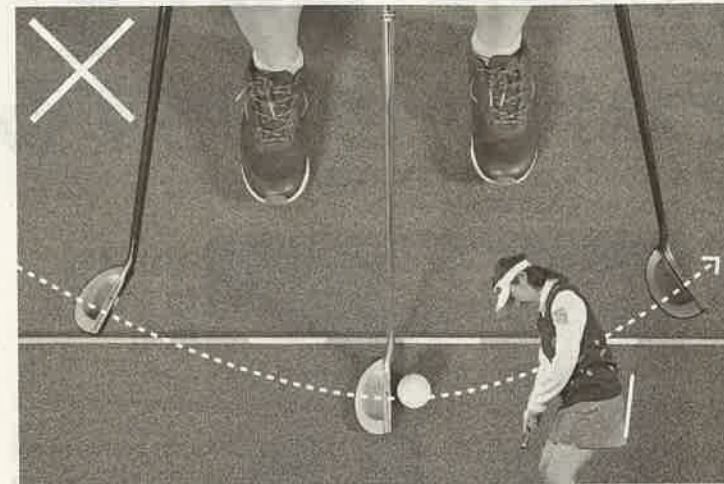
引つけるクセがある、右に押し出すクセがあるという人は、アドレス、ストローク中の重心位置を意識してみよう。ツマ先側やカカト側に重心がかかりすぎると、ヘッド軌道もフェース面もブレやすくなってしまふ。



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。TPL、Dr.Kwonら数多くの海外ゴルフ系の講習を修了し、保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、技術理論を勉強し、レッスンを展開中

## カカト重心→イン・トゥ・イン軌道



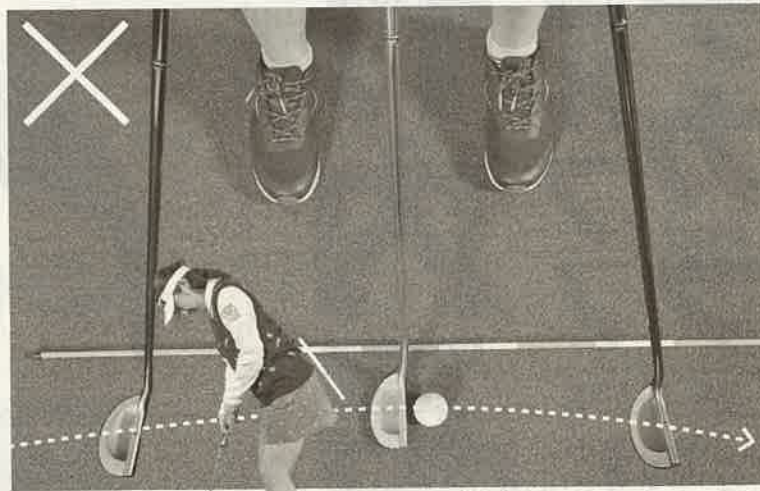
骨盤が後傾していると、カカト重心になりやすい。極端にインサイドに引いてインサイドにフォローを出しやすくなってしまふため、ヘッドの弧がきつくなる

## イン・トゥ・イン軌道

アドレスも  
ストローク中も  
土踏まず  
重心!

骨盤を立てると土踏まず重心になる。しっかりと骨盤を前傾させるのは異なるので要注意

## ツマ先重心→アウト・トゥ・アウト軌道



前傾姿勢が深いとツマ先側に体重がかかりやすい。この重心位置でストロークすると、ヘッド軌道がアウト・トゥ・アウトになり、フェース面がブレやすい

## 土踏まず重心→緩やかな



土踏まず重心で構えてストロークすると、ヘッドを真っすぐ動かしやすい(実際には緩やかな円弧軌道)。フェース面がブレにくくなり、打ち出しが安定する。骨盤を立てるのがポイント

## 骨盤を立てると 土踏まずに重心が乗る

狙ったところに転がせない人は、足の重心ポジションを意識してみてください。裏の重心側は体重がかかると、ヘッド軌道がアウト・トゥ・アウトになりやすく、ヘッドやフェースの動きが不安定になります。反対に、カカト側に体重がかかるのもNG。イン・トゥ・

イン軌道がきつくなり、打点が安定しなくなりやすい。特に、不安な状況だと、大きな骨であるカカトに寄りかかって立ちたくないので注意してください。

前号でも紹介しましたが、バッテリーの理想的なヘッド軌道はストレートに近い緩やかなイン・トゥ・イン。できるだけ真っすぐヘッドを動かすことで、ヘッドもフェースの動きも安定させることができます。

## 千瑛Voice

直線的にヘッドを動かすと打ち出しが安定

今まではイン・トゥ・イン軌道でヘッドを動かすイメージを持っていました。土踏まずに重心をかけることを意識して、ヘッドを真っすぐ動かすようにしたら、今までよりもヘッド挙動が安定。狙いどおりに打ち出しやすくなりました。



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