

人十振

連載 第16回

あなたのカラダに合うスイングを探す

力強くクラブを振る

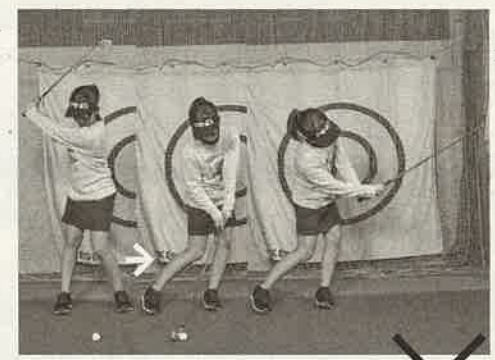
積極的に腕を使うと体が自然に動きだす
重くて大きいボールを
叩きつけるように腕を振る

曲げたくない意識からフォローでヘッドを目標方向に出す人は、ヘッドが加速できず、フィニッシュまで振り切れず、体の伸縮を使うことでスイングに力強さが生まれるのだが、そのためには体ではなく腕を意識するのがオススメだ。



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、技術理論を馳騁し、レッスンを展開中



タメが強すぎたり、フェース面をスクエアにして打とうという意識が強い人は、体が沈んだままのインパクト、フォローになってしまう

体を伸縮させると地面反力も使える

力強くスイングするには、体を伸縮させることが重要です。体を伸ばしながらバックスイングし、切り返して一瞬体を沈めます。そして、ダウンスイ



インパクト前にまた伸びる!

体を伸縮させることで、タイミングが取りやすくなるうえ、力強くスイングできる。重いボールを地面に叩きつけるように思いきり腕を振ると、体の伸縮が自然にできるようになる

ングからインパクトにかけて、再び体を伸ばす!すると、スイングスピードが上がリ、エネルギーを効率的にボールに伝えることができます。

この動きは、最近のトレンドでもある地面反力を使うスイングにつながります。地面反力という「蹴る」ことだけに注目しがちですが、実は蹴る前に「沈む」ことが大切なんです。体を沈めているからこそ、体を伸ばすタイミングで地面を強く蹴ることができるようになります。

今まで体の伸縮を意識していなかった人が急にイメージするのは難しいかもしれませんが、そこでお勧めしたいのが腕を思いきり振ること。重くて大きいボールを両手で持ち、地面に向かって叩きつけるように腕を使ってください。腕を振るエネルギーを地面に向けると、体の伸縮が自然に行えるようになります。



バックスイングで体を伸ばして



切り返して沈んで……



踏み込みが甘いと体が浮く
切り返しの踏み込みが弱いと、ダウンスイングで体が起き上がったり、手元が浮いてしまう

左への踏み込みをマスターするステップドリル



いつもどおり構えたら、バックスイングで左足を右足側に動かしてトップをつくる。切り返しでは左足を飛球線方向に出してしっかり踏み込もう。踏み込み加減、タイミングが養われる

千瑛Voice
体を伸縮したらインパクトが分厚くなった

ダウンスイングはどちらかというと体を沈めるイメージがあったので、「インパクトは伸びていい」といわれてビックリ。実際にやってみると、スムーズにヘッドが走るし、インパクトが力強くなりました。



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