

# 十人十振

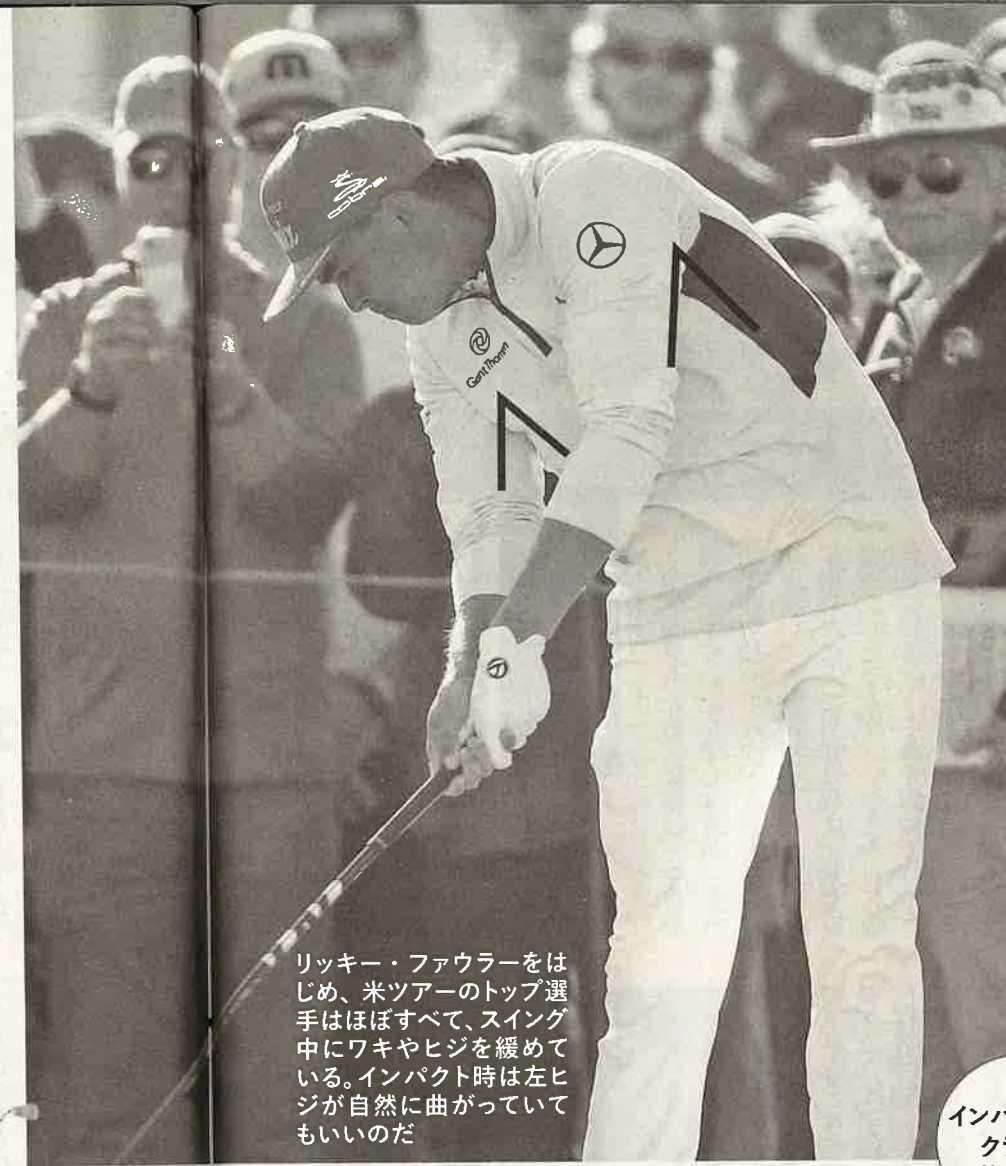
連載 第17回

あなたのカラダに合うスイングを探す

## 腕と体に 一体感を出す

### ワキを締めると肩甲骨が使えない 両ヒジを緩めて ワキ腹を動かそう

「ワキを締めなさい」といわれることは多いが、「解剖学的には、ワキを締めるとワキ腹が動かなくなり、体と腕の一体感がなくなるんです」と、高野はいう。ヒジを緩めることで、体と腕に連動が生まれるそう。



インパクト後は  
クラブを  
放る感覚

リッキー・ファウラーをはじめ、米ツアーのトップ選手はほぼすべて、スイング中にワキやヒジを緩めている。インパクト時は左ヒジが自然に曲がっていてもいいのだ



ワキを締めると腕と体がバラバラに  
両ワキを締めると、腕と体に一体感が生まれず、腕に力が入ったスイングになりやすい。結果、フェースがスクエアに戻りにくく飛距離も方向性も落ちる



腕に力を入れて形をキープしたらダメ  
五角形をキープしようと力を入れて腕や肩を入れるのはNG。上体をリラックスさせて、ヒジを離した状態でスイングしよう

ワキ腹から先が腕というイメージを持つ

両ワキをキュッと締めてスイングすると、ワキ腹が動かなくなり、肩甲骨が使えなくなってしまうんです。これでは腕と体に連動性がなくなり、腕の力だけで球を打つことに。リキミの原因になってしまふわけです。また、ワキを締めると腕の自然なローテーションがなくなるため、フェースもスクエアに

戻りにくくなります。

腕と体に一体感を出すには、まず「肩から先が腕」ではなく、「ワキ腹から先が腕」というイメージを持ちましょう。すると、ワキやヒジを緩めて使いやすくなります。スイング中は、バターのストロークのように、腕の五角形をキープしてスイングするのがコツ。ヒジを伸ばし切らずに行くと、胸部（ワキ腹）を動かす感覚が分かり、腕と体が連動してスイングが安定します。

千瑛Voice

#### 腕と体が同調して動きました！

今までは、バックスイングやトップで右ワキを締めるイメージを持っていました。両ワキ、両ヒジを緩めてスイングすると、腕と体が同調して動き、切り返しやインパクトのタイミングが一定になります。再現性が高くなりました。



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



ワキを開けて振りましょう

#### バター打ちドリル

### 腕の五角形をキープして振る

両ヒジを緩め、腕の五角形をつかってアドレス。腕に力を入れず、トップやフォローでも形が変わらないようにスイングしよう。バターのストロークのように打つのがコツだ。インパクト後はクラブを放り投げるイメージを持つとフォローで五角形をキープしやすい。



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。体育や運動学、技術理論を馳駆し、レッスンを展開中