

## Q 3種類のグリップを使いこなし 飛距離と安定性を手に入れる方法

私の友人の何人もプロのレッスンを参考にしています。お互い試しながら話し合っています。そこで、どこまでレッスンを理解できているのか分からないのですが、飛距離が出ません。200ヤードぐらいです。20~30ヤード伸びた友人もいます。

体重移動、アドレス時のコックを大事にし、右足前での背筋を意識したインパクト、右手をたたみ込みながらのフィニッシュでやっています。ごく最近、ドライバーが安定しないものですから、オーバーからインターロッキングにしています。宜しくお願いします。

## A

飛距離を伸ばすために、「体重移動」、「コック」、「右足前でのインパクト」、「早めの腕の折りたたみ」などを試しているとのことなので、正しい方法で練習されていると思います。ただ、グリップを「オーバーラッピングからインターロッキングに…」というところだけ気になります。

グリップは大きく分けて3種類あり、一般的な特徴に分けると次のようになります。

### ■飛距離の順番

- ① テンフィンガー(ナチュラル)グリップ
- ↓
- ② オーバーラッピンググリップ
- ↓
- ③ インターロッキンググリップ

### ■安定性の順番

- ① インターロッキンググリップ
- ↓
- ② オーバーラッピンググリップ
- ↓
- ③ ナチュラル(テンフィンガー)グリップ

カリスマプロゴルファーが  
あなたの悩みを一発解消



テンフィンガーグリップ  
(ナチュラルグリップ)

オーバーラッピンググリップ

インターロッキンググリップ

飛ぶ

安定性がない

飛ばない

安定性がある

このことから、実はインターロッキンググリップが一番安定するのですが、反対に飛距離が一番出しにくいグリップということが言えます。もちろんインターロッキンググリップで活躍しているプロゴルファーもいますが、全体の割合から見ると少数派と言えるのではないのでしょうか。

ただし、「インターロッキンググリップは飛ばないから悪い」というわけではなく、安定性があるのでアプローチショットなどの手首を使わない(飛距離を抑える)打ち方に適しています。それに対して、フルショット(特にドライバーショット)の場合は、飛距離を出しやすくするためにも、インターロッキンググリップよりオーバーラッピンググリップやテンフィンガーグリップのほうが有利と言えるでしょう。