

Q

正しい体重移動で安定感のあるスウィングを実現する

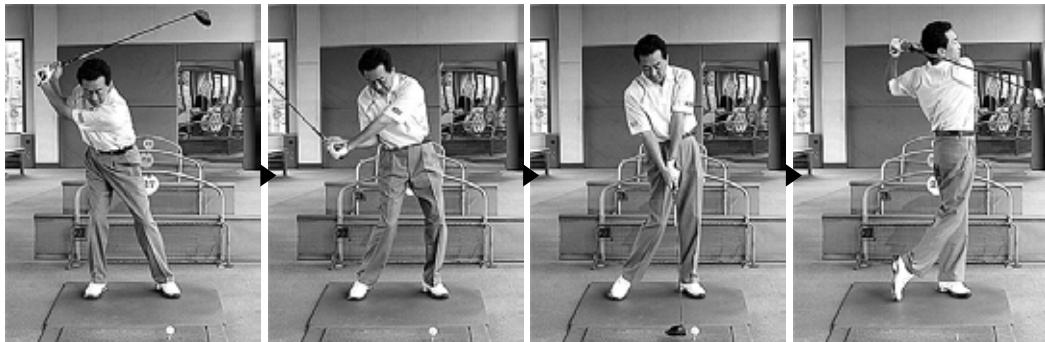
ちょっと前までは真っ直ぐ打てていたのですが、足を骨折し、復帰まで4カ月ほどブランクが空いてからドライバーがまったく真っ直ぐ飛びません。アイアンも飛距離が大幅に低下しています。アイアンでも常にスライスします。意図的にフックをかけると今度は強烈なフックとなり、復帰後、大幅にスコアが低下しています(平均スコアが20程度低下)。もう手が付けられない状況です。

復帰後にスウィングを変えたのはルーティーンを早めた程度(アドレスしたら静止しないうちに打つ)で原因が分かりません。何かよいアドバイスをお願いします。

A

足を骨折されたことが影響しているかどうかは分かりませんが、原因として考えられるのは「体重移動の不足」です。体重移動の正しい割合は、アドレスからトップオブスウィングにかけて右足に体重移動して、トップオブスウィングで右足に8～9割の体重がかかるようにします。そして、ダウンスウィングからフィニッシュまでは、右足にかけた体重を左足に一気に移動させていき、フィニッシュでは左足にほぼ10割体重がかかるようにします。

おそらくご質問者の方は、ダウンスウィングからフィニッシュまでの体重移動が不足気味と思われます。体重移動と平行して、ダウンスウィングからフィニッシュまで上体を起こし上げながらスウィングするようにすると、フィニッシュでしっかり左足に体重をのせやすくなるので、試してみてください。



ダウンスウィングからフィニッシュまで上体を起こし上げながらスウィングすることで、体重を右足から左足にシフトさせやすくなる