

Q 飛距離が伸びない理由とは？

私はスウィングスピード48kmぐらいなのですが、ドライバーが急に飛ばなくなりました。原因はいくつか考えられますが一向に飛びません。筋力が関係あるのでしょうか？いつも仲間から置いていかれ、楽しくありません。

ちなみに私は34歳で92kg、175cm。以前はツアーステージのV300で290ヤード飛ばしてました。芯も当たっているし、弾道も中弾道から高弾道で、急に球の勢いがなくなるようです。200ヤードぐらいしか飛びません。原因は次の中にあるのでしょうか？

- ① 去年、右ヒザに水がたまり、今は完治しましたが、よく右に体重が残っていると言われます。
- ② ドライバーを変えました(低反発)。フレックスはSですが低反発に変えたせいでしょうか？ツアーステージのXドライブプロトタイプ+ツアーADのシャフトです。
- ③ よく手打ちだからと言われますが、前飛ばしていた時とさほど変わったとは思えません。
- ④ グリップをフックグリップからスクエアに戻しました。前はよく力んで引掛けが多くスコアになりませんでした。ストレートまたはフェード系の球になりました。
- ⑤ 練習しなくなりました。年20回ぐらいはコースに出ますが、練習場にあまり行かなくなりました。

何かよい練習方法がありましたら教えてください。

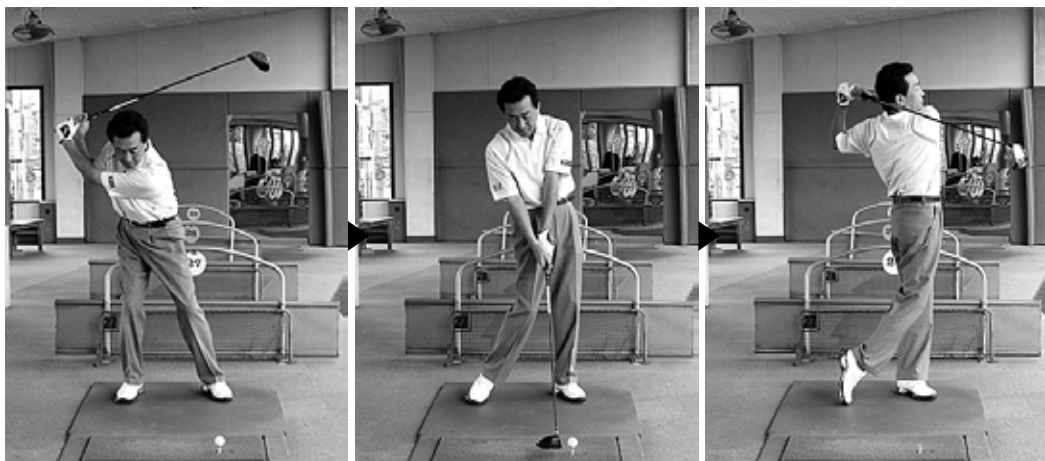
A

原因として考えられるのは、練習時間があまり取れない上に、④のようにグリップを飛ばないグリップに変えてしまっているからではないでしょうか。

フックグリップとは別名『ストロンググリップ』と呼ばれるほど強いボールが打てるグリップです。実際、スクエアグリップよりもスムーズにバックスウィングができるし、何よりもインパクトで左腕の前腕が返しやすいため、リストターンによって飛ばすことが

できます。このように手を返すのと返さないのとでは1.3倍以上の差があると言われていますので、飛距離が落ちてしまうことは間違いありません。

また、右足に体重が残ることも飛距離が落ちる原因になります。それにより、インパクト前後で左腰が引けるスウィングになってしまうのです。よって、トップオブスウィングでは右足に体重をのせ（右ヒザに多少負担がかかるので、様子を見ながら無理のない範囲で試してみてください）、フィニッシュにかけては積極的に左上に体を起こしながら、右足つま先が軽く地面に着いた状態になるぐらい、ほぼ100%左足に体重を移動させてください。



トップオブスウィングでは右足に体重をのせ、ダウンスウィングからフィニッシュにかけては左上に体を起こし上げながら左足に100%体重を移動させる