

## Q スウィングの基本をマスターして 飛距離アップにつなげる

私の平均飛距離は220ヤードです。5番アイアンで160ヤードです。飛距離アップのためにスウィング改造をしたいので、方法を教えてください。

## A

飛距離アップの方法はゴルフ雑誌等でいろいろ紹介されていますが、基本的な考え方が違う情報もあるので、その都度試してみるのは大変危険です。だからこそこの質問をされているのだらうと思いますが、まずはご自分のスウィングの基本形を3つのスウィング方法の中からパターン化しておく必要があります。その上で飛距離アップのメニューをこなしていくと、安定して飛ばすことができるようになるのです。

3つのスウィング方法とは下記の通りです。

- ① 長いクラブのフルスウィング
- ② 短いクラブのフルスウィング
- ③ 50ヤード以内のアプローチで使うコントロールスウィング

このうちの①、②のフルスウィングはどちらも手首を積極的に使いますが、クラブの長短の違いでスウィングプレーンを変えることが基本です。

また、スウィングを改造するためにもぜひ知っておいてほしいのですが、飛距離アップのために肩をたくさん回す必要はありません。それどころか、肩をたくさん回すことで飛ばなくなるケースも多いのです。それよりも「左右への体重移動が安定していること」、そして「手首を積極的に使えていること」の2点をぜひ確認してみてください。